

BABY und Familie

Juni 2009

Erste Hilfe bei Kindern

**Kleine Wunden,
schnell versorgt**

Partnerschaft

**Wie viel Sex
braucht
die Liebe?**

Die besten Wohlfühl-Tipps

**Fit mit
Babybauch**

www.babyundfamilie.de



Das Gesundheitsmagazin
für junge Eltern.
Bezahlt von
Ihrer Apotheke.

Mr. Sex

Leidenschaft war gestern. Jetzt herrscht **FLAUTE IM BETT**. Ein Problem, über das niemand spricht, das aber viele kennen. Manchmal lässt es sich lösen. Ein Besuch bei dem Berliner Sexualtherapeuten Christoph J. Ahlers

Hier muss es irgendwo sein. Zweimal schon ist die Besucherin am Haus vorbeigelaufen, hat die Adresse überprüft, das Türschild studiert. Endlich entdeckt sie, was sie sucht. C. Ahlers steht da, mehr nicht. Diskretion hat oberste Priorität, die Klienten des Psychologen wollen nicht, dass jemand mitkriegt, warum sie die Altbauwohnung in Berlin-Charlottenburg aufsuchen. Hier betreibt Christoph Joseph Ahlers seine Praxis für Paarberatung und Sexualtherapie.

Schwierigkeiten beim Sex – das ist für die Deutschen eigentlich kein Thema, so das Ergebnis einer Studie der Werbeagentur Jung von Matt. Der Durchschnittsbürger hat demnach 1,88 Mal pro Woche Geschlechtsverkehr. Eine repräsentative GfK-Umfrage der Zeitschrift BABY und Familie zeichnet ein anderes Bild: 41 Prozent der Befragten, die in einer festen Beziehung leben, gaben an: „Ich bin oft zu müde oder gestresst, um noch Lust auf Sex zu haben.“ Und auch zahlreiche Beiträge in Internetforen sprechen eine deutliche Sprache. In einer Reihe von Diskussionsgruppen, unter dem Deckmantel von Fantasienamen wie Dreamcatcher oder Lilipu, gestehen viele, was sie selbst engen Freunden nicht anvertrauen. Da ist die zweifache Mutter, die von einer heißen Affäre träumt. Der Mann, dessen Frau seit der Geburt der Kinder nicht mehr mit ihm schläft, und Winni08, die mal glücklich war und jetzt an Trennung denkt, weil im Bett nichts mehr läuft. Manchmal wagt sich einer aus der Anonymität. Und vielleicht landet er oder sie bei Christoph Ahlers im Wartezimmer.

Edle Möbel, knarrender Parkettboden, eine weiche Couch und Cartoonbücher über das älteste Drama der Menschheit – die Beziehung zwischen Mann und Frau.

„Mein Mann ist mein bester Freund, wir sind gute Eltern und ein tolles Team. Aber beim Sex habe ich einfach keine Lust mehr auf ihn. Kann eine Ehe ohne Sex funktionieren?“

MELABE, INTERNETFORUM





48 Prozent der Eltern von Minderjährigen sagen:

Seit die Kinder auf der Welt sind, haben wir seltener Sex. GFK-STUDIE FÜR BABY UND FAMILIE

hier Paare, manch einer kommt lieber allein. Die meisten Patienten erwarten von dem Sexual-Psychologen, dass er ihnen endlich sagt, was Sache ist und was sie machen können. „Aber ich sage nichts, ich frage“, sagt Christoph Ahlers. „Und ich gebe auch keine Ratschläge. Ratschläge sind Schläge.“

Ein typisches Gespräch könnte so anfangen: Er: Seit Monaten haben wir keinen Sex. Für meine Frau zählt nur noch das Baby. Ich bin auch nur ein Mann. Verdammt. Ich werde noch wahnsinnig, wenn ich nicht bald mal wieder ran darf. Sie: Das ist kein böser Wille, ich bin halt oft müde. Und dann kommt er ständig an und bedrängt mich. Da vergeht mir alles. „Manche Paare reden im Gespräch nicht mehr mit-, sondern nur übereinander“, sagt Ahlers. „Ich versuche dann, den Geröllberg aus Enttäuschung, Wut und Frust Stein für Stein mit ihnen abzuräumen, und schaue, was es ist, was diese zwei Menschen zusammenhält.“ Wenn da nichts mehr sei, könne er auch nichts wieder in eine Beziehung hineingeben. „Aber ich kann manche ungunstigen Sachen herausnehmen.“ Die meisten Menschen haben einfach keine Sprache für intime Kommunikation, ist Ahlers überzeugt. „Es fehlen die Worte, um das innerste nackte Sein zu beschreiben.“

Paradox, denn wir leben in einer Welt, die voll von Pornografie ist. Die Medien leuchten das Sexleben in grellen Farben aus, drehen den intimen Akt von innen nach außen und überbieten sich im Brechen von Tabus. Wir wissen vor lauter Eros nicht mehr, wo uns die Sinne stehen, und die einzige Sünde, die wir noch begehen können, ist – Lustlosigkeit. Dabei übersieht man leicht, dass der Akt noch eine ganz andere Dimension hat, für jeden von uns, egal wie abgeklärt wir auch sein mögen. „Es geht um das Gefühl des Angenommenseins, um Geborgenheit, um Schutz“, sagt Ahlers. Um „Der andere möchte mich anfassen, in den Mund nehmen“, um ▶

„Ich betreue unsere sechs Monate alte Tochter, während meine Frau arbeitet. Meistens bin ich abends so geschafft, dass ich keinen Drive mehr für Sex habe.“

SPIKE, INTERNETFORUM

Impressum

BABY und Familie

erscheint am 1. des Monats

Anschrift: Wort & Bild Verlag
Konradshöhe GmbH & Co. KG,
82065 Baierbrunn,
Tel.: 089/744 33-0,
Fax: 089/744 33-330,
E-Mail: Baby@wortundbildverlag.de,
Internet: www.babyundfamilie.de

Herausgeber: Hartmut Becker,
82065 Baierbrunn.

Redaktionsdirektion: Günter Haaf,
Bernd Schwedhelm (stv.)

Chefredaktion: Stefanie Becker
(presserechtlich verantwortlich),
Tina Haase (stv., CvD)

Art Direction: Martin Jäschke

Redaktion: Vanessa von Blumenstein
(Volontärin), Peggy Elfmann,
Julia Wolkart.

Freie Mitarbeit: Anne-Bäbel Köhle,
Burkhardt Röper, Katja Töpfer

Sekretariat: Sabine Neumann

Bildredaktion: Frank Henseler
(kommissarische Leitung), Sabine
Stallmann
Freie Mitarbeiterinnen: Andrea Pfau
(Titel), Heike Geigl

Layout: Sabine Schiel (freie Mitarbeiterin),
Ulrike Tölg

Poster: Ute Lahann-Reuter (freie Mitarbeiterin)

Produktion: Christian Kitzmüller

Fachwissenschaftliche Redaktion:
Apotheker Dr. Martin Allwang,
Dr. med. Christian Guht

Ständige fachwissenschaftl. Beratung:
Dr. med. Andreas Busse

VERLAG

Geschäftsführung:
Verlagsgeschäftsführer Apotheker
Dr. Jens Emmer, Hartmut Becker
(medizinische Gesamtverantwortung)

Anzeigenleitung: Brigitta Hackmann
(verantwortlich), Anzeigenverkauf:
Anja Gräff 089/744 33-118.
Anzeigendisposition: Gabriela
Kühnel. Internet-Adresse:
www.wortundbild-media.de.
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 37
vom 11.2009.

© Copyright 2009 by Wort & Bild
Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG.
Nachdrucke und Vervielfältigungen,
gleich welcher Art, sind – auch
auszugsweise – nur mit schriftlicher
Genehmigung des Verlages gestattet
und honorarpflichtig. Für unverlangt
eingesandte Manuskripte und
Fotos übernimmt der Verlag keine
Haftung. Die Rücksendung oder
Beantwortung von Zuschriften kann
nur erfolgen, wenn ausreichendes
Porto beiliegt.

Bezug: Nur über Apotheken. Regelmäßiger
Direktversand oder Lieferung einzelner
Ausgaben durch den Verlag ist nicht möglich.

Druck: PRINOVIS, Nürnberg.
BABY und Familie
wird auf völlig chlorfreiem Papier
gedruckt.



Christoph J. Ahlers
Sexualtherapeut
mit Praxis
in Berlin

*„Wir haben sehr selten Sex.
Abends ist meine Frau immer
müde. Ich komme damit
nicht klar. Was soll ich tun?“*

BENNY72, INTERNETFORUM

das „Sie will mich, und ich gebe ihr“. „Für dieses Gefühl brauchen wir den anderen“, sagt Christoph Ahlers. All das ist Sex, und dieses Grundbedürfnis hört nie auf, egal, ob wir jung sind oder alt, frisch verliebt oder vom Alltag mit Kindern gestresst. Egal, ob er keinen hoch kriegt oder sie sich zu fett findet. „Der Kern meiner Arbeit besteht darin, Paaren zu helfen, Erlösung zu finden, indem sie ihre Vereinzelung überwinden.“

Die Botschaft aus Ahlers' Worten macht Mut. Das Flaute-im-Bett-Problem lässt sich lösen. Nur wie? Oder: Wie nicht? Tipps wie Schaumbad einlassen, Kerzen aufstellen, Champagner trinken, helfen in Ahlers' Augen nicht. Und der Satz: „Lass uns darüber reden“? – „führt oft in eine kommunikative Sackgasse“, ist der Psychologe sicher. „Das endet häufig in Problemdiskussionen nach dem Motto: Mich nervt, dass du nicht mehr mit mir schläfst.“

Miteinander reden ist schwer. Wer es versucht, sollte folgende Regeln beachten: Keine Dubotschaften, keine Vorwürfe, das eigene Erleben schildern, die Wahrnehmung des anderen respektieren. Was besprochen wird, muss nicht vernünftig sein. Es geht um Sex – ums nackte Menschsein. Das

erfordert Mut. Genau wie ein Besuch beim Sexualtherapeuten. Der fördert Dinge zutage, die man vielleicht nicht wahrhaben will. Manchmal erkennt ein Paar, dass der Grund für die Sexflaute eine abgestorbene Liebe ist und das „der Kinder wegen“ als Beziehungskit nicht ausreicht. Manchmal gelingt es Ahlers, wieder zusammenzunähen, was zusammengehört. Da erzählt die Frau, dass sie sich nicht mehr verstanden fühlt. Er berichtet, dass er sich neben dem Baby ausgeschlossen vorkommt. Sie sagt, dass sie sich Nähe wünsche, aber Angst habe, dass es ihm immer nur um das perfekte Liebesspiel gehe. In diesen Gesprächen wirkt Ahlers als Begleiter, der die entscheidenden Fragen stellt. Die Arbeit müssen die Paare selbst machen. Und auch dafür zahlen. Sexualtherapie ist keine Kassenleistung. Eine Stunde bei Christoph Ahlers kostet 100 Euro.

Einen Tipp bekommt die Besucherin jedoch umsonst: Stellen Sie sich vor, sie sind so richtig satt. Sie besuchen die Schwiegermutter, die extra Ihren Lieblingskuchen gebacken hat. Was sie jetzt in puncto Kuchen tun würden, wäre manchmal vielleicht auch beim Sex eine Lösung: einfach mal probieren.

Katja Töpfer ■

19 Prozent der Befragten, die in einer festen Beziehung leben, können sich vorstellen, fremdzugehen, falls sie sexuell unzufrieden sind.

GFK-STUDIE FÜR BABY UND FAMILIE