

## 10 Tipps zur Beschäftigung und Spiele für Kinder bei Regenwetter

von **Silke R. Plagge**

**Eltern brauchen an verregneten Tagen besonders eiserne Nerven und ein paar gute Ideen, wie die Kleinen beschäftigt werden können. Wir verraten die besten Tipps...**

Wie die Tipps entstanden sind? Hier ein kleiner Einblick ein Mama-Tagebuch :

- Regentag 1. Im Sommer. Herrlich. Endlich mal Zeit in Ruhe die Küche aufzuräumen und die Wäsche in die Schränke zu sortieren, eben all den Kram zu erledigen, der gern liegen bleibt bei schönem Wetter. Die Kinder spielen leidenschaftlich mit ihrem Playmobil. Ich freue mich über leckeren Tee.
- Regentag 2. Ach, Staubwischen musste auch mal sein, die Waschmaschine läuft. Im Kinderzimmer machen wir einen Spielnachmittag und gucken später ohne schlechtes Gewissen eine DVD. Und wieder feiner Tee.
- Regentag 3. Hilft nichts, die Regensachen angezogen und auf in den Regen, Einkäufe müssen auch erledigt werden. Der allgemeine Launepegel sinkt. Hätte langsam auch wieder mehr Lust auf Eistee.
- Regentag 4: Wie gut, dass Oma heute kommt. Noch besser: sie hat das langersehnte Playmobil-Raumschiff mitgebracht, mit dem einst der Onkel spielte. Gleich zwei Tage gerettet! Neuen Tee hat sie auch dabei, der gleich gemeinsam aufgebrüht wird.
- Regentag 5: Die Kinder sind mit dem Raumschiff beschäftigt. Ich habe Zeit zum Lesen und überlege, wie ich die Wäsche trocken bekomme. Und trinke wieder Tee.
- Regentag 6. Tja, was nun? Launepegel wieder unten. Die Kinder mit Freunden verabreden? Das bedeutet nur mehr gelangweilte Kinder, oder? Ein Griff in die bunte Fantasiekiste muss her – ein Vorlese- und Basteltag, mit Tee für alle!
- Regentag 7. Keine Ende in Sicht. Oder? Was ist das helle dort hinten? Könnte die Wolkendecke etwa aufreißen? Schnell die Teetasse abstellen und ab nach draußen! Pfützenspringen und Regenbogensuchen! Vom Wetter darf man sich nicht die Laune verderben lassen...

So viele Regentage können ganz schön anstrengend sein. Sicher, ein Tag ist halbwegs gerettet, wenn ein neues Spielzeug angeschafft wird, mal macht auch eine gemeinsame Heimkino-Aktion Spass. Aber täglich?



### ***Die schönsten Ideen für Regentage aus der Redaktion***

**Luftballon-Bett:** Was wird gebraucht? Ein Bettbezug, viel Luftballons und viel Puste (oder eine kleine Pumpe). Idee: Ganz viele Luftballons aufpusten und in einen Bezug packen, so entsteht ein ganz besonderer Tobepplatz.

**Badewannen-Tieftaucher:** Was wird gebraucht? Eine Badewanne, Taucherbrillen, Tauchringe, Wasserpistolen oder Spritztiere. Idee: Lust auf Wasservergnügen? Das geht auch zu Hause, denn heute darf das Bad überflutet werden. Ab in die Wanne mit dem Nachwuchs, wenn Eltern selbst mitmachen, wird es noch lustiger.

**Wer guckt denn da?** Was wird gebraucht? Obst, Gemüse, Klebe-Augen und ein Fotoapparat. Idee: Wie wäre es mit einer besonderen Foto-Safari? Denken Sie sich doch gemeinsam eine Geschichte aus. Dazu Klebe-Augen auf Obst und Gemüse kleben, schon entwickeln die ein besonderes Eigenleben!

**Regenfänger:** Was wird gebraucht? Eine kleine Plastischale, ein Besenstil, Klebeband. Idee: Schüssel mit Klebeband am Stil befestigen. Nun darf der Nachwuchs auf dem Balkon oder im Garten Regen fangen. Wie viel kommt zusammen? Wie fühlt sich das Regenwasser an, wie riecht und wie schmeckt es?

**Licht im Dunkel:** Was wird gebraucht? Eine ausgespülte 0,5 l Milchpackung, Transparentpapier in gelb, Acrylfarben, Tonpapier in rot, Klebstoff. Idee: Gemeinsam kleine Eulenlampen basteln,

Eltern helfen (je nach Alter der Kinder) beim Ausschneiden, dann darf die gut ausgespülte Packung bemalt werden, Flügel und Schnabel ankleben. Nach dem Trocknen ein Teelicht hineinstellen.

**Ein Tag im Leben von...:** Was wird gebraucht? Kostüme, gemeinsame Ideen, entsprechende Speisen. Idee: Die Verkleidungskiste wird geplündert. Und heute sind alle Piraten, Ritter oder Prinzessinnen. Was wird denn da gespielt und gegessen? Dazu passt auch ein besonderes Picknick im Kinderzimmer oder eine gemeinsame Mahlzeit an der Rittertafel. Da darf auch mal mit den Händen gegessen werden.

**Die Abfahrer:** Was wird gebraucht? Große Kartons, möglichst Umzugskartons oder welche in denen Kühlschrank oder Herd transportiert werden (im Elektroladen nachfragen), Tapetenmesser oder scharfe Schere, gute Kleber, Tusche, Klebband, eventuell leere Klopapierrollen (für den Auspuff oder den Schornstein). Idee: Heute fahren wir mit der Lokomotive oder mit dem Auto. Und das wird aus dem Karton selbst gebaut und danach gebaut!

**Matschepampe:** Was wird gebraucht? Badezeug, warmes Wetter, Regen. Idee: Auch im Regen kann draußen kräftig getobt werden. Ab in die Badehose oder den Badeanzug und schon darf im Freien ordentlich gematscht werden! Und zwar so richtig! Danach geht es dann unter die Dusche...

**Städteplaner:** Was wird gebraucht? Ein altes weißes Bettlaken, Farbe (auch Fingerfarbe geht), alte Schachteln, Schuhkartons, Spielzeugautos oder Playmobil-Figuren Idee: Die Autos oder die Figuren bekommen ihre eigene Stadt – und die wird auf dem Laken gemalt und mit den Schachteln (Garagen, Häuser) gebastelt. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und die Kinderstadt bestimmt mehr als einen Tag lang bespielt.

**Kinderzimmer goes Popstar:** Was wird gebraucht? CD-Spieler, viel verschiedene Musik, Verkleidungskiste. Konzept: Heute wird wild getanzt, welche Musik ist besonders witzig, wer hat die besten Tanzideen? Vielleicht wird sich auch noch besonders cool verkleidet?



Selbstgebastelter Regenfänger (mit freundlicher Genehmigung v. [alittlelearningfortwo](http://alittlelearningfortwo.com))

# „Ihre Tochter ist eine Wundertüte“ – Leben mit behindertem Kind

von Silke R. Plagge

**Lotta ist drei Jahre alt. Ein Schmoller, ein Schlawiner, blond, zickig, zäh, süß – und schwerbehindert. Ihre Mutter Sandra Roth berichtet ehrlich über ihren Alltag. Über Lachen, Leiden und pürierte Schokokekse.**

Ein Leben wie aus dem Bilderbuch – Sandra wohnt mit ihrem Mann in einem schönen Haus in Köln, mit wunderbaren Nachbarn. Beide mögen ihre Arbeit als Journalisten, Sohn Ben ist ein munteres Kindergartenkind und nun freuen sich schon alle auf das zweite Wunschkind. Im Herbst 2009 ist Sandra Roth im neunten Monat schwanger. Und die Idylle sollte nun perfekt werden. Doch es kam anders.



Sandra Roth mit ihren Kindern (© Foto: Sigrid Reinichs)

Für die Journalistin gibt es ein Leben vor und nach dem Ultraschall. Denn bei einer Routineuntersuchung erfährt sie, dass etwas nicht stimmt. Das Gehirn des Ungeborenen wird nicht ausreichend mit Blut versorgt, eine der Hauptadern im Gehirn (die Vena Galeni) hat eine Fehlbildung. Nichts ist mehr wie vorher, die Hochschwangere verbringt die letzten Wochen vor der Geburt im Krankenhaus. Statt Vorfreude sind die Tage von Angst geprägt. Wird das Kind die Geburt überleben? Wenn ja, werden sicher Operationen notwendig sein, es könnte behindert sein.

## ***Leben mit Bobby Car und Rollstuhl***

Behindert? Darf man das Wort überhaupt benutzen? „Ich habe das Wort sehr lange nicht ausgesprochen, ich empfand das als Stigma“ sagt Sandra Roth im liliput-lounge Interview.

„Aber eigentlich zählen doch nicht die Wörter, die wir benutzen, sondern um die Einstellung, mit der wir sie aussprechen.“ Ihre Tochter ist heute drei Jahre alt. „Ich finde es sehr schwierig, wie oft behinderte Kinder als ‘kleine Kämpfer’ oder als völlige Sonnenscheine dargestellt werden.“ Ein Kleinkind im Rollstuhl – das ist für viele Menschen kein alltäglicher Anblick. Aber für Sandra Roth und ihre Familie ist das Leben mit ihrer Lotta Alltag. Mit Lotta, die nicht laufen kann und fast blind ist. Mit Lotta, die tastet, die ein Kindergartenkind ist und Schoko-Pudding liebt. Und die oft auf der Intensivstation war und viele schwere Operationen hinter sich hat.

Die heute 36jährige Mutter hat ein Buch geschrieben. „Lotta Wundertüte“. Sie schildert ihren Alltag mit beeindruckender Offenheit. Und sie beschönigt nicht. Sie schreibt von ihren Gedanken:

*Nackenfaltenmessung, großer Organ-, großer Gehirnultraschall. Wir haben alle Untersuchungen machen lassen, die keine Gefahr für das Baby darstellen.(...) Wir machen die Tests. Es schadet ja nicht und es ist so beruhigend, die guten Ergebnisse zu hören. Ein bisschen Aberglauben ist auch dabei: Wenn wir gut aufpassen, wenn wir alles richtig machen, dann wird nichts passieren.*

Sandra ist in der 33. Woche als die Diagnose kommt, Mediziner schlagen eine Spätabtreibung vor.

*Aber Lotta ist schon Lotta, sie ist schon eine kleine Schwester, eine Tochter. Sie tritt sie strampelt, sie kämpft. Sie gehört zu uns. Wir können sie nicht töten. Oder?*

### **Was wenn, sie früher von der Behinderung erfahren hätte?**

Wenn Sie früher gewusst hätte, was auf sie zu kommt? Sie weiß es nicht, und ist ehrlich. Sehr ehrlich schildert sie in ihrem Buch nicht nur ihren Alltag, sondern auch ihre Gefühle. Sie beschreibt, wie sie mit Lotta einen Babymassagekurs besucht – und den Eindruck hat, alle anderen Babys würden sich hektisch bewegen. Je älter ihre Tochter wird, desto sichtbarer wird die Behinderung. Lotta strampelt nicht, reagiert kaum. Sie kann kaum etwas sehen. In ihrem Buch schildert Sandra Roth eine Untersuchung ihrer Tochter:

*„Ihr Kind ist eine Wundertüte“, sagt mir ein Arzt. Wundertüte, das klingt nach Brausepulver und Knallerbsen. Kinderglück. Ich lächele, Lotta in meinen Armen. „Klingt doch schön.“ „Na ja“, sagt er und zögert. „Wann haben Sie das letzte Mal eine Wundertüte ausgepackt? Da ist immer auch Kram drin, den Sie nie haben wollten. Wird Lotta laufen können? Reden? Lächeln? „Man weiß nie, was drin ist,“ sagt der Arzt.*



Sandra Roth – Lotta Wundertüte (Cover © Kiepenheuer & Witsch, Foto: © Bettina Fürst-Fastré )

Gespräche von anderen Müttern über Designer-Kinderwagen? „Ich war plötzlich in einer ganz anderen Welt.“ Lotta muss immer wieder operiert werden, sie wächst. Es zeigt sich, dass sie Schwarzes und Weißes erkennen kann. Lottas Fortschritte sind wie Wunderkerzen, schreibt ihre Mutter. Bei Tageslicht sind diese Wunderkerzen fast unsichtbar, doch bei Nacht glitzern sie wie Sterne. Lotta steht, sie lächelt, sie tastet. Die Augenärztin, die Hoffnung macht, dass das Mädchen in ein paar Jahren nicht mehr blind ist.

### ***Die Reaktionen der Anderen***

Wie viele andere Eltern von behinderten Kindern erleben auch Sandra Roth und ihr Mann immer wieder Dinge, die sprachlos machen. Und wütend. Wie die Party, auf der über behinderte Kinder gesprochen wird. Und ihr Mann in die Runde sagt: „Wir haben auch ein behindertes Kind.“ So sähen die beiden aber gar nicht aus. Wie sehen denn Eltern von behinderten Kindern aus? Immer leidend? Dürfen die nicht feiern?

Als Lotta älter wird, reicht kein normaler Kinderwagen. Sie braucht einen Rollstuhl mit Kopfstütze. „Menschen beginnen, über sie hinwegzuschauen. Ihre Augen gleiten über mein schönes kleines Mädchen, als gäbe es sie gar nicht. Als Lotta zwei wird, ist sie für viele bereits unsichtbar.“

Das kleine Mädchen wird übersehen. Nicht nur das. Eine Bedienung im Café fragt, ob die Behinderung nicht vor Geburt bekannt gewesen sei.

*Ja, aber der große Bruder ist ja ganz normal, oder? Dann konnten Sie ja nichts dafür.“ Hinter der Frage „Was hat sie denn,“ steckt oft schon die nächste: Warum gibt es die denn?“*

Sandra Roth muss feststellen, dass es mehr Leute sind als sie dachte, die annehmen, dass sich ein behindertes Kind verhindern lasse. Verhindert werden sollte. Und die, die aussprechen, was andere nur denken.

Es gibt auch andere Reaktionen: die derjenigen, die besonders mitleiden und die, die Lottas Mutter am besten gefällt: „Natürlich bleibt, wer zuerst das Kind sieht, und nicht den Rollstuhl,“ sagt sie. „Menschen, die nicht auf den schiefen Hals schauen, sondern in die Augen. Das will ich. Nicht über sie reden, als wäre sie ein Gegenstand, sondern mit ihr.“ Man darf auch einem behinderten Mädchen sagen: „Na, du bist ja eine Süße.“ Sie annehmen. Früher hat sie selbst weggeschaut: „Ich wollte nicht starren – und heute mag ich am wenigsten die, die wegschauen. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass das oft nicht böse gemeint ist, sondern einfach Hilflosigkeit.“

### ***Zum Lachen muss man nicht laufen können***

Es gibt langsame, aber kleine Fortschritte. Und viele Rückschritte. Auch für ihren Bruder Ben eine schwere Zeit. Immer wieder sind Lotta und Sandra in der Klinik. Unterstützung gibt es durch Großeltern und einer liebevollen Babysitterin.

Lotta bekommt schwere epileptische Anfälle, muss immer wieder operiert werden. Es gibt auch Phasen, in denen alles ruhig ist. Wochen ohne Anfälle, ohne Sorge. Lotta liebt pürierte Schokokekse, liebt es zu schmusen, von ihrem Bruder gestreichelt zu werden. Sie kann kleine Geräusche machen. Und lachen. Ein glucksendes, kicherndes Kinderlachen. Doch diese besonders sonnige Freude hören ihre Eltern zunächst nur einmal. „Zum Lachen muss man nicht laufen können“, erklärt der Bruder. Nach diesem wunderbaren Lachen geht Lotta zunächst wieder schlechter, sie muss wieder operiert werden und braucht lange, bis sie sich wieder erholt.

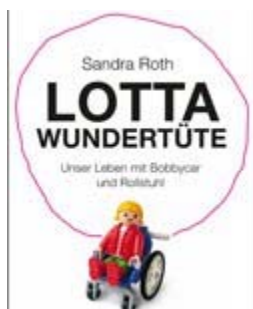
### ***Langeweile ist Glück***

Im Herbst 2013 kann die Familie wieder ihren Alltag leben, Lotta geht es gesundheitlich viel besser. „Wir haben jetzt erfahren, dass keine weiteren Operationen am Kopf mehr nötig sind,“ sagt Sandra Roth. Lotta darf wieder in den Kindergarten und bekommt jetzt einen richtigen Kinderrollstuhl – mit der Maus aus dem Fernsehen auf den Speichen. „Die findet sie witzig.“

Ben, der große Bruder, ist nun ein Erstklässler. „Zur Einschulung hat er sich auch einen Rollstuhl gewünscht – den kriegt er natürlich nicht.“ Lotta besucht einen Regelkindergarten, unterstützt durch einen Integrationshelfer, den die Familie nach elf Monaten Rechtsstreit doch noch bekam. „Ich weiß, dass wir viel Glück haben. Wir können es uns leisten, einen Babysitter zu bezahlen – oder auch einen Teil des Rollstuhls, wenn die Krankenkasse das nicht übernimmt.“ erklärt Sandra Roth: „Das ist nicht selbstverständlich.“

Glück ist für sie auch Langweile. Alltägliche kleine Momente. Die Zeit, ihr Buch schreiben zu können. Ein Buch, das in seiner Offenheit, mit seinem Witz und auch mit den vielen Szenen, die sehr betroffen machen. Die Namen der Handelnden und vor allem der Kinder sind geändert.

Was sich auch geändert hat, sind die Geräusche bei Familie Roth. Und nicht nur dort. „Unsere Tochter lacht wieder- und wie. Sie lacht manchmal sogar im Schlaf. Und im Kindergarten steckt sie alle mit ihrem Kichern an.“ Laufen kann sie nicht. Aber Lachen!



Sandra Roth: Lotta Wundertüte. Unser Leben mit Bobbycar und Rollstuhl.

Verlag Kiepenheuer und Witsch, Köln 2013. 18,99 Euro

ISBN: 978-3462045666



# Der erste Sex nach der Geburt

von Silke R. Plagge

**Das erste Mal ist immer etwas Besonderes. Die Sex-Premiere nach der Geburt ist ganz schön aufregend. Was kann anders werden und worauf sollten Paare achten? Sexologin Ann-Marlene Henning verrät Antworten auf Fragen, die viele Frauen haben...**

***lilliput-lounge.de: Wir haben die Leserinnen gefragt, wann sie das erste Mal Sex nach der Geburt hatten. 42 Prozent haben erklärt, dass sie nach vier Wochen zum ersten Mal wieder Geschlechtsverkehr hatten. Ist dies Ergebnis für Sie überraschend?***

**Ann-Marlene Henning:** Nein, das finde ich nicht ungewöhnlich. Denn ungefähr drei Wochen nach der Geburt sind die schlimmsten körperlichen Blessuren abgeklungen. Dinge wie Blutergüsse, kleine Risse aber vor allem Erinnerungen an den Schmerzen verschwinden allmählich. Die Gebärmutter bildet sich zurück und die Scheide hat sich längst wieder zusammengezogen.

Da kann es schon sein, dass man wieder an Sex denkt. Bei einigen Frauen ist es aber möglich, dass ihr Wochenfluss nicht vorbei ist, da er bis zu sechs Wochen dauern kann. Das spricht zwar nicht unbedingt gegen Sex, aber man sollte eventuell ein Kondom benutzen.

***Wann ist denn die beste Zeit, um das erste Mal nach der Geburt miteinander zu schlafen?***

Eine einfache Antwort: Wenn beide frisch gebackenen Eltern es wollen! Manchmal kommt der Mann eher drauf, Sex haben zu wollen als die Frau. Sie fühlt sich vielleicht körperlich noch nicht ganz fit oder hat vielleicht sogar Angst vor Schmerzen bei der ersten Penetration. Die Geburt ist ja noch nicht lange her ist und sie muss erst wieder ein Gefühl für ihren Intimbereich entwickeln. Denn dass aus der Scheide ein Kind herausgekommen ist, ist irgendwie ein Wunder. Das Dehnen und Pressen ist noch nicht so schnell vergessen.

***Wird sich denn der Körper der Frau irgendwann wieder wie vor der Geburt anfühlen?***

Ganz ehrlich? Der Körper wird nie wieder der gleiche. Aber das muss nicht zum Problem werden. Viele Frauen machen sich viel zu viele Sorgen und befürchten beispielsweise, dass sich die Scheide durch die Geburt zu sehr geweitet hat. Vielleicht sind sie jetzt nicht mehr eng genug für den Penis?

Über diese Sorge kann jede Hebamme nur schmunzeln. Die Scheide ist sehr elastisch und zieht sich sehr schnell wieder zusammen! Das ist auch gut so. Untersuchen zu dem Thema belegen, dass Sexual-Therapeuten erklären: „Bislang hat sich darüber kaum ein Mann beschwert!“

Ein gut trainierter Beckenboden ist allerdings wichtig, damit sich Frau und Mann gut spüren können. Dann macht der Sex beiden noch mehr Spaß.

Mit Übungen für die Beckenbodenmuskulatur sollte spätestens nach der Geburt anfangen werden. Hebammen haben da gute Tricks. Mit spätestens meine ich, dass eigentlich sollte jede Frau möglichst früh ihren Beckenboden trainieren sollte – auch ohne eine Geburt – das sollte etwas so normales und alltägliches wie Zähne putzen sein.

***Viele Frauen haben Angst, dass der erste Sex nach einer Geburt weh tun könnte. Müssen Frauen mit Schmerzen rechnen?***

Wenn man zu früh anfängt, kann es schmerzhaft sein. Aber wie immer gilt: Hier hilft miteinander reden, vorsichtig anfangen und langsam probieren. Und rechtzeitig STOP sagen. Sonst kann es sein, dass die Frau anfängt sich zu verspannen. Dadurch könnte es dann noch mehr und länger weh tun, als nötig.

Manchmal kann es auch hormonbedingt etwas dauern, bis die Frau genau so schnell und gut in der Scheide feucht wird, wie vorher. Hier hilft ein schönes Gleitgel.

***Und wie reagieren Männer? Ist der Sex nach der Geburt für sie anders?***

Eigentlich nicht, es sei denn, man berücksichtigt den psychologischen Faktor. Meine Frau ist jetzt auch die Mutter meines Kindes. Oder das Kind schläft mit im Bett. Oder, oder, oder ...

Zugegeben: Etwas ist schon anders: Nämlich die Brüste einer stillenden Frau. Größer. Und bei sexueller Erregung kann dann auch Milch austreten. Manche Männer finden das toll, andere gar nicht. Ähnlich geht es den Frauen, so dass einige ihre Brust in der Stillzeit zur Tabuzone für den Mann erklären.

Wenn eine Frau sich noch sehr unwohl körperlich fühlt, bekommt dies auch der Mann zu spüren – ansonsten fühlt sie sich für den Mann nicht wirklich anders an. Wenn ein Mann trotzdem etwas verändern möchte, mehr spüren möchte, kann auch er seinen Beckenboden trainieren oder er kann sich die lustigen (aber sehr wirkungsvollen!) Stoßtechniken in meinem Blog anschauen! Und ausprobieren: Da kann fast jeder etwas lernen.

***Wie sollte denn das „erste Mal“ idealerweise sein?***

In jedem Fall sollte genug Zeit dafür eingeplant werden und das braucht ein bisschen Vorbereitung. Am besten Oma und Opa buchen, oder Freunde fragen, ob sie das Kind für drei Stunden nehmen können.

Denn so bleibt wirklich der Raum sich als Paar wieder zu finden. Wie wäre es mit einem gemeinsamen Bad? Und danach einer schönen Massage? Das kann Wunder wirken. Ich hätte da auch einen kleinen wissenschaftlicher Tipp: Lustigerweise kann gerade eine Fußmassage sexuelle Gefühle auslösen, weil im motorischen Cortex im Gehirn der Bereich für die Klitoris und der für die Füße sehr eng beieinander liegen. Es ist auf jeden Fall sehr entspannend.

***Das ist ein wichtiges Wort für Frauen: Entspannung. Wie kann denn der Mann dafür sorgen***

Mit Kerzenlicht, leise Musik, Nacken- oder Fußmassage und natürlich ganz viele kleine Küsse überall auf dem Körper. Viel Zuwendung und Liebe. Gerne anregendes Flüstern. Ja, hier sind die Männer tatsächlich gefragt: Weil Frauen sehr gut auf akustische Reize reagieren. Frauen hören sehr gerne wie lieb er sie hat. Wie toll sie immer noch aussieht. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

***Was tun, wenn ein Partner gar keine Lust hat? Eine Leserin ist schon ganz verzweifelt, weil ihr Mann auch ein halbes Jahr nach der Geburt einfach nicht mehr möchte.***

Wenn ein Partner einfach gar nicht mehr Sex haben möchte, dann stimmt etwas nicht und das kann viele Gründe haben. Dann gilt es so schnell wie möglich rauszufinden, wo das Problem liegt, damit etwas dagegen getan werden kann. Manchmal ist dann Hilfe von Außen nötig. Über intime Dinge zu sprechen, kann schwer sein und wenn ein Partner enttäuscht ist, kommen schnell Vorwürfe und alles wird noch schlimmer. In jedem Fall aber muss man darüber reden.

Je länger ein Paar kein Sex hat, desto schwieriger wird es damit wieder anzufangen. Und weil dann beide frustriert sind, kommt es zu Reibereien im Alltag. Dann hat man eine Negativ-Spirale, die es gilt zu vermeiden.

***Gibt es etwas, was Paare unbedingt vermeiden sollten?***

Ja! Auf keinen Fall sich unter Druck setzten. Alles entspannt angehen. Und liebevoll. Eine Geburt ist eine wundervolle Sache, aber auch etwas sehr Tiefgreifendes, für Beide. Die jungen Eltern müssen erst lernen mit dem neuen kleinen Erdbürger umzugehen und auch mit den veränderten Lebensbedingungen. Es ist ein Neuanfang.

Ganz wichtig ist vielleicht noch eines: Bitte nicht das Ammenmärchen glauben, dass Stillen vor einer erneuten Schwangerschaft schützt. Das stimmt nicht! Wer wieder miteinander schläft, sollte auch verhüten. Es sei denn, die Familie soll sehr schnell erweitert werden.

***Eltern sein – Liebespaar bleiben. Gibt es einen Rat, wie man von Anfang an, die Weichen richtig stellen kann?***

Für den Sex schlage ich vor: Immer weiter küssen und gar nicht aufhören Sex zu haben. Weder in der Schwangerschaft noch kurz danach. Für die Zeit, wo keine Penetration möglich ist, können Paare damit experimentieren sich anders zu befriedigen. Der berühmte Blow-Job oder Hand-Job für beide sind da Alternativen. Und sich immer weiter streicheln, lieblosen und sich nahe sein.

Generell ist für eine Partnerschaft ist es in allen Bereichen ganz wichtig, ehrlich miteinander zu sein und Bedürfnisse aussprechen!

Eine Geburt verändert etwas, aber ist nicht das Ende von allem, sondern der Anfang von einer ganz neuen Art Glück.



### **Ann-Marlene Henning**

Die Hamburger Beziehungsberaterin ist gebürtige Dänin und Mutter eines Sohnes (17). Sie studierte zunächst Neuro-Psychologie in Deutschland und später in Kopenhagen Sexologie. Heute berät sie in ihrer Praxis Menschen zum Thema Partnerschaft und Sexualität. Mehr über ihre Arbeit und über die "schönste Sache /elt" berichtet sie auf ihrer Internet-Seite [www.doch-noch.de](http://www.doch-noch.de).  
el Humor präsentiert sie auch seit kurzem garantiert schmuddelfreie aber handfeste Tipps für Frauen  
/änner auf ihrem eigenen TV-Blog: [www.doch-noch.tv](http://www.doch-noch.tv).