



**Infoblatt:**

## *Körperliche Partnerschaft*

Ihre Hebamme

Mit seinem Partner körperliche Partnerschaft zu pflegen, wenn ein kleines Kind im Haushalt lebt, ist teilweise sehr schwierig. Aber dennoch ist es wichtig, weil es eine Oase sein kann, um als Paar aufzutanken. Medizinisch gesehen kann man nach sechs Wochen wieder miteinander schlafen.

Die Probleme sind klar: Man muss sich leider andere Zeiten, andere Zeiträume und andere Art und Weise überlegen. Die körperliche Fitness hat nachgelassen. Die Müdigkeit macht sehr viel aus in Bezug auf die Lust, abends ist man zu müde und morgens hat man keine Zeit. Frau ist zu Beginn mit Beschlag belegt (vor allen Dingen meist die Brust) und hat mit ihren körperlichen Rückbildungsprozessen zu kämpfen. Mann hat mehr Stress als vorher und teilweise auch Schlafmangel. Hier ist ein gegenseitiges Verständnis und Entgegenkommen wichtig.

Nach einigen Monaten kann man trotzdem versuchen, wieder an sein vorgeburtliches Paarleben anzuknüpfen. Allerdings sollte man offen über seine gegenseitigen Bedürfnisse und Wünsche reden. Manchmal muss man den Partner neu kennenlernen (ein bisschen wie als Jugendlicher).

Helfen kann z. B. auch, einen Termin zu vereinbaren und wenn möglich einen Babysitter zu organisieren.

Hier einige Punkte, die gegenseitig geklärt werden sollten:

- Wie können wir uns grundsätzlich Entlastung und mehr Schlaf ermöglichen (Abwechseln mit dem nächtlichen Aufstehen, Mama pumpt ab, schläft mal eine Nacht woanders, geht abends zeitgleich mit dem Kind schlafen)?
- Bin ich mit meinem Körper nach der Geburt zufrieden?
- Gibt es Dinge, die ich an mir nicht mehr mag?
- Wie findet der Partner das oder ist es ihm egal?
- Hat die Geburt etwas an meiner Ansicht zur gemeinsamen Sexualität verändert?
- Gibt es Dinge, die mich daran hindern, intim zu werden?
- Wie können wir uns ein paar schöne Momente schaffen, auch wenn die Zeit nicht für mehr reicht?
- Was tut mir körperlich gut?
- Was kann der Partner mir körperlich Gutes tun, was nicht direkt mit Beischlaf zu tun hat?

Hier einige Tipps, wenn der Antrieb oder die Zeit fehlt:

- nackt ins Bett gehen und nur kuscheln und streicheln
- sich gegenseitig zur Hand gehen bzw. die Hand des Partners dorthin führen, wo man gerne angefasst werden möchte, und ihm zeigen, wie man das möchte
- nach den empfindsamsten Stellen ausfragen und sie ausprobieren
- zusammen baden bei Kerzenschein, wenn das Kind seinen Nachtschlaf beginnt (da schläft es am längsten am Stück)
- sich gegenseitig den Rücken und den Po mit einem schönen Öl massieren

Bei allem gilt: Man sollte versuchen, die Gefühle auszusprechen, ohne Vorwürfe zu machen.

*Und jetzt? Viel Spaß und nicht so ernst nehmen! 😊*