

Auf der Suche nach der verlorenen Erotik

Co-Sleeping hat ebenso an Bedeutung gewonnen wie das Thematisieren sexueller Paarprobleme und Scheidungen. Falls es da einen Zusammenhang gibt, gibt es auch Lösungen, die der ganzen Familie helfen.

SIBYLLE LÜPOLD

Co-Sleeping ist historisch und weltweit gesehen das normale, menschliche Schlafverhalten. Als solches wird das gemeinsame Schlafen von Menschen (meist Eltern und Kinder oder Geschwister) im selben Raum bezeichnet. Dies findet jedoch nicht unbedingt im selben Bett statt (hier spricht man von *Bed-sharing*). Vor ungefähr 300 Jahren wurde es im westlichen Kulturkreis jedoch zunehmend zur Norm, Kinder getrennt von ihren Eltern schlafen zu lassen. Ungefähr gleich alt ist die Vorstellung, dass Sexualität nur in Zweisamkeit und im Elternschlafzimmer stattfinden darf.

Die meisten alleine schlafenden Babys schreien, wenn sie nachts aufwachen, und sind nicht in der Lage, sich selbst zu beruhigen. Viele Eltern machen die Erfahrung, dass es bei ihnen im Bett viel besser schläft. Laut einer Langzeit-Studie des Zürcher Kinderarztes Remo Largo steigt der Großteil aller 2- bis 7-jährigen Kinder regelmäßig zu den Eltern ins Bett. Das daraus entstehende Dilemma, dem Kind einerseits nahe zu sein und gleichzeitig die Leidenschaft in der Paarbeziehung aufrechtzuerhalten, führt zu Spannungen.

Co-Sleeping hat seinen Tabustatus weitgehend verloren und wird zunehmend wieder von Eltern als Schlafform gewählt, denn es erfüllt das kindliche Bedürfnis nach Geborgenheit optimal und führt (idealerweise) zu entspannten Nächten. Das Thematisieren sexueller Probleme und Ehescheidungen haben

hingegen zugenommen, sodass es notwendig ist, diesem angeblichen Konflikt auf den Grund zu gehen und Lösungen zu suchen, von denen die ganze Familie profitiert.

Co-Sleeping als Sexkiller?

Als vor acht Jahren mein Buch *Ich will bei euch schlafen* erschien, schrieb die Berner Zeitung den Artikel *Co-Sleeping – Nähe macht früher selbständig*. Das Interview im Artikel wurde online aufgeschaltet, allerdings mit der provokativen Überschrift: *Co-Sleeping statt miteinander schlafen*. Natürlich ging es darum, den Text durch einen plakativen Titel interessanter zu machen (*sex sells*), aber es wurde dadurch auch deutlich, welche Vorbehalte die moderne Gesellschaft gegenüber dem gemeinsamen Schlafen von Eltern und Kindern immer noch hat. Die teilweise empörten Kommentare lauteten zum Beispiel:

»Sex, während das Kind daneben schläft? Hoffentlich ein schlechter Witz ... Als Eltern muss man bereit sein, Opfer zu bringen. Geborgenheit und Liebe kann man tagsüber genug geben, da braucht das Kind nicht im Elternbett zu schlafen, um sich (...) geliebt zu fühlen. Ich persönlich stehe lieber in der Nacht auf und genieße dafür die Zweisamkeit mit meinem Partner im Ehebett ...«

»Ich hoffe, dass das mit dem Co-Sleeping nicht ernst gemeint ist! (...) Ich

habe zwei Kinder und es käme mir nicht im Traum in den Sinn, regelmäßig meine Kinder neben oder im Bett zu haben. Für das gibt es Sonntagmorgen oder Gewitter ... Selbstständigkeit lernt man nicht im Schlaf!«

»Und wie steht's ums Liebesleben? Bleibt die Erotik beim Co-Sleeping nicht auf der Strecke?« wurde ich damals im Interview gefragt. »Bei vielen jungen Eltern kommt das Liebesleben zu kurz – egal, wo das Kind schläft. Natürlich ist es wichtig, dass in die Partnerschaft investiert wird. Schläft das Kind bei den Eltern, müssen diese kreativ sein und sich Inseln, auch räumliche, schaffen. Wenn das Kind dank Co-Sleeping zufrieden ist, wird es aber auch seine Eltern weniger belasten und für Harmonie sorgen. Und: »Gemeinsames Schlafen ist nur eine vorübergehende Phase«, war meine Antwort, schien jedoch einen Teil der Leserschaft offensichtlich nicht zu überzeugen.

Alles eine Frage der Hormone?

Die drei Themenbereiche, um die es hier geht, nämlich Sexualität, Schlafen und Stillen (oder frühe Eltern-Kind-Bindung) haben einen großen gemeinsamen Nenner: Sie werden stark durch Hormone beeinflusst. Dabei sind von besonderem Interesse:

Oxytozin wird u. a. durch das Saugen des Babys an der Brust, aber auch durch liebevollen Körperkontakt ausgeschüttet.

Einerseits führt es dazu, dass die Muttermilch gut fließt, andererseits stärkt es die Mutter-Kind-Bindung. Zudem reduziert es Stress und stimmt friedlich. Das sogenannte »Bindungs-« oder »Kuschelhormon« spielt aber auch in der Sexualität eine entscheidende Rolle. So erhöht sich sein Spiegel bei Intimität und Berührung, insbesondere beim Orgasmus (was irritierend sein kann, wenn bei der stillenden Mutter während dem Sex plötzlich Milch aus den Brüsten tropft). Forscher gehen davon aus, dass Sexualität in der Partnerschaft unter anderem auch deshalb wichtig ist, weil die Oxytinausschüttung die Paarbindung stärkt, Wohlbefinden und seelische Gesundheit fördert.

Das Hormon *Prolaktin* ist für die Bildung und Menge der Muttermilch verantwortlich. Als »Brutpflegehormon« wird es bei allen (auch nicht verwandten) Bezugspersonen ausgeschüttet, die sich an der Betreuung eines Kindes beteiligen.

Prolaktin ist ein Gegenspieler von *Testosteron*, das bei beiden Geschlechtern mitunter verantwortlich für die Libido ist. Bei den Frauen wird ein Großteil an Testosteron in Östrogen umgewandelt. Stillende Mütter haben aufgrund des hohen Prolaktin-Spiegels oft weniger Lust auf Sex. Auch bei Vätern sinkt die sexuelle Lust, wenn sie sich intensiv um ihr Kind kümmern. Eine philippinische Studie hat ergeben, dass Väter, die im Körperkontakt zu ihrem Kind schlafen, weniger Testosteron ausschütten.

Menschliches Verhalten ist zu komplex, um es alleine durch hormonelle Abläufe zu erklären.

Dennoch hilft das Wissen über die biochemischen Vorgänge im Körper, die Zusammenhänge besser zu verstehen. Aus Sicht der Natur hat die Betreuung des Säuglings höchste Priorität. Um diese sicherzustellen, darf die Aufmerksamkeit der Bindungspersonen nicht zu sehr durch andere Reize abgelenkt werden. Dass fürsorgliche Eltern während der ersten Monate nach der Geburt weniger Lust auf Sex haben, erhöht die kindliche Überlebenschance.

Auf der anderen Seite ist das verletzte Mutter-Kind-Paar auf die Unterstüt-

zung eines Partners angewiesen. Da Sex die Bindung der Eltern stärkt, ist es von Vorteil, wenn dieser Aspekt nicht langfristig zugunsten des Kindes zu kurz kommt, denn eine Trennung der Eltern kann für alle belastend sein.

Das Sexualleben verändert sich durch die Elternschaft

Ob Menschen ihre Sexualität lustvoll ausleben können, hängt nicht nur mit den Hormonen, sondern vielmehr mit der Qualität der Beziehung und dem Erleben des eigenen Körpers zusammen. Wer sich mit dem Partner oder mit sich selbst nicht wohl fühlt, wird sich vermutlich auch sexuell schlecht öffnen können.

Oft verändert sich die Beziehung bereits während der Schwangerschaft. Während manche Schwangere in dieser Zeit mehr Lust auf Sex verspüren, leiden andere unter Übelkeit und verstärktem Geruchsempfinden, was dazu führen kann, dass sie den Partner lieber auf Distanz halten. Einige Frauen tun sich schwer mit den verstärkten Rundungen. Auch nach der Geburt brauchen sie lange, um sich in

Ein Kind, das deshalb schläft, weil es sich geborgen fühlt, gibt mehr Zeit für Zweisamkeit.

ihrem Körper (wieder) wohl und attraktiv zu fühlen. Nicht allen gelingt dies, was sich fast zwangsläufig auch auf das sexuelle Empfinden auswirkt.

Dazu kommen eventuell Schmerzen im Dammbereich, die massive hormonelle Veränderung, Gefühlsschwankungen und große Müdigkeit. Für die meisten Mütter dreht sich in der ersten Zeit nach der Geburt alles nur ums Baby – Sex spielt eine untergeordnete Rolle.

Aber auch die Väter müssen in ihre neue Rolle hineinwachsen und leiden nicht selten unter depressiven Verstimm-

ungen. Das Geburtserlebnis kann dazu führen, dass sich das Paar in einem völlig anderen (nicht immer positiven) Licht sieht. Gegenseitige Erwartungen und damit verbundene Enttäuschungen, beidseitige Überforderung und Hilflosigkeit, wie sie in modernen westlichen Familien mangels tragfähigem sozialen Netz häufig vorkommen, können Ursache für große Konflikte in der Beziehung sein. Wie soll unter solchen schwierigen Bedingungen ein erfülltes Sexualleben möglich sein?

Das Kind als Sündenbock und Vorwand?

Da die Sexualität oftmals zeitgleich zur Elternschaft auf Sparflamme gesetzt wird, sehen manche Väter sowohl die nächtliche Anwesenheit des Kindes, als auch das Stillen als Ursache. Einige reagieren eifersüchtig auf die intime Mutter-Kind-Bindung und fühlen sich wie das dritte Rad am Wagen. Sie haben den Eindruck, ihre Partnerin, die nun in erster Linie Mutter des Kindes ist, verloren zu haben. Das Kind soll möglichst rasch ans Alleine-Schlafen gewöhnt und abgestillt werden, um die frühere Zweisamkeit genießen zu können.

Menschen brauchen Körperkontakt, um sich wohl zu fühlen. Durch die intensive Nähe zum Kind können aber manche (stillende) Mütter an Berührung gesättigt sein, so dass sie kein Bedürfnis nach Zärtlichkeit mit dem Partner haben. Frauen, die ihr Kind bei sich schlafen lassen, wird manchmal unterstellt, sie würden sich dadurch vor Sex »drücken«. Sollte so etwas nötig sein, besteht Gesprächsbedarf. Die Beziehung kann nicht allein dadurch verbessert werden, indem das Kind ausquartiert wird.

Manche Eltern machen sich Sorgen, dass es der kindlichen Psyche schaden könnte, Zeuge des elterlichen Liebesaktes zu werden. Remo Largo gibt in seinem Standardwerk *Babyjahre* Entwarnung: Negative Auswirkungen des Erlebens der sogenannten »Urszene« auf die kindliche Entwicklung konnten nie nachgewiesen werden.

Die nächtlichen Bedürfnisse in Einklang bringen

Nebeneinander zu schlafen ist nicht nur für Co-Sleeping praktizierende Eltern eine Herausforderung, sondern für alle Paare. Aktivitäten vor dem Einschlafen, geöffnetes oder geschlossenes Fenster, Zeitpunkt des Lichterlöschens – das alles kann zu Unstimmigkeiten führen. Laut Schlafforschern ist die Schlafqualität der einzelnen Partner besser, wenn sie alleine schlafen. Insbesondere Frauen reagieren sensibel auf Bettgefährten, was zumindest für Mütter Sinn macht. Trotz nächtlicher Störungen durch den Partner ziehen aber viele Paare ein gemeinsames Schlafzimmer vor.

Schlafen ist für das tägliche menschliche Wohlbefinden lebensnotwendig. Von daher soll die individuelle Schlafform eine möglichst optimale Schlafqualität bieten. Wo und wann Sexualität gelebt wird, ist sekundär, denn Müdigkeit ist ein großer Lustkiller.

Kinder schlafen zumindest in den ersten Jahren am besten, wenn die Eltern möglichst nahe und spürbar sind. Um entspannt ein- und nachts weiterzuschlafen zu können, brauchen sie Vertrauen. Dieses wird im Verlauf des Bindungsaufbaus langsam erworben.

Da Schlafen eine Frage der Gewohnheit ist, tun sich Eltern anfangs schwer mit Co-Sleeping. Die Bewegungen und Geräusche des Kindes können die eigene Schlafqualität beeinträchtigen. Viele Eltern gewöhnen sich aber mit der Zeit daran und genießen die intensive Nähe zu ihrem Kind. Nicht selten entschließen sich die Väter, eine Zeit lang in einem anderen Zimmer zu schlafen und dem Mutter-Kind-Paar das Ehebett zu überlassen. Dies schadet der Beziehung nicht, wenn das Paar sich sonst genug Zeit füreinander nimmt.

Paarzeit

In fast jedem Beziehungsratgeber für Eltern wird geraten, ab Geburt regelmäßig Zeit ohne Kind zu verbringen. Gerade bei stillenden Müttern (von den

Kindern ganz zu schweigen) führt diese Trennung oft zu Stress oder Missmut gegenüber dem Partner. Einen Abend zu zweit wegzugehen und das Baby einem (vertrauten) Babysitter zu überlassen, mag ein Gewinn sein – eine glückliche Beziehung garantiert dies nicht. Ganze Wochenenden wegzufahren macht nur Sinn, wenn wirklich beide Partner dies auch genießen können und

Durch die intensive Nähe zum Kind können Mütter an Berührung gesättigt sein, so dass sie kein Bedürfnis nach Zärtlichkeit mit dem Partner haben.

das Kind sich bei der Betreuungsperson sicher fühlt. Ansonsten kann es dazu führen, dass es nach der Rückkehr der Eltern längere Zeit sehr anhänglich und fordernd ist. Mit zunehmendem Alter des Kindes sind Trennungen von den Eltern immer besser möglich.

Beziehungskrisen

Manche Mütter haben nach der Geburt monatelange keine Lust mehr auf Sex. Oft sind sie durch die Kinderbetreuung so erschöpft, dass sie sofort einschlafen, wenn sie sich einem Bett auch nur nähern. Die Väter hingegen haben Hemmungen, ihre Bedürfnisse zu äußern und nehmen sich aus Rücksicht zurück. Eine Zeitlang mag eine Beziehung mit einem guten Fundament dies tolerieren – längerfristig führt es zu Unstimmigkeiten. Das Risiko, dass sich das Paar langsam auseinanderlebt, ist groß.

Eine gute Sexualität lässt sich aber nicht erzwingen. Aus der Zweisamkeit ist unweigerlich eine Dreier-Beziehung geworden. Eltern können der aufregen-

den Vergangenheit nachtrauern – viel sinnvoller ist es jedoch zu akzeptieren, dass Beziehungen sich verändern und dass Krisen unumgänglich sind. Der amerikanische Sexualtherapeut David Schnarch revolutioniert mit seiner Ansicht die gängige Sichtweise von Langzeitbeziehungen. Er geht davon aus, dass die (sexuelle) Krise in der Beziehung der erste Schritt ist, sich wirklich ehrlich zu begegnen und bereit für eine reife, authentische Erotik zu sein. Guter Sex entsteht oft erst durch diesen Wachstumsprozess, der zu erfüllter Intimität führen kann.

Eine sexuelle Krise kündigt sich in allen Langzeitbeziehungen früher oder später an, ganz egal, ob das Paar Kinder hat und wo jene schlafen. Das hängt laut Schnarch unter anderem damit zusammen, dass der für Bindung verantwortliche Hirnbereich nicht derselbe ist, wie der, der für aufregende Erotik zuständig ist. Insofern ist eine liebevolle zwischenmenschliche Beziehung mit einer lustvollen, ungehemmten Sexualität oft schwer zu vereinbaren. Damit dies trotzdem gelingt, braucht es Offenheit und Mut, die eigenen sexuellen Vorlieben zu äußern und sich nicht aus Rücksicht auf den Partner immer zurückzunehmen.

Aber auch die gesellschaftliche Veränderung der traditionellen Rollenbilder führt zu sexuellen Unstimmigkeiten. Moderne Männer sind oft verunsichert, wie dominant sie in der Sexualität sein dürfen oder müssen. Frauen hingegen haben trotz Emanzipation oft Mühe, sexuelle Wünsche zu äußern und initiativ zu sein. Durch das Elternsein kann die Verunsicherung bezüglich einer sexuellen Identität ausgelöst oder noch verstärkt werden.

Was Eltern zum Thema meinen

Aufgrund fehlender Literatur zum Thema Sexualität bei Co-Sleeping praktizierenden Eltern, habe ich eine Umfrage per Email durchgeführt. Die Frage, ob ein erfülltes Sexualleben möglich sei, solange Eltern ihr Bett mit ihren Kindern tei-



Dem Kind nahe sein zu wollen und gleichzeitig die Leidenschaft in der Partnerschaft aufrechtzuerhalten, kann herausfordernd sein.

len, wurde wie folgt beantwortet (Auszüge aus den Antworten):

»Ich finde, dass die Sexualität nicht unter Co-Sleeping leidet, wenn man flexibel genug ist. Fand die Sexualität bisher nur im Bett statt, muss sich das Paar halt neu orientieren. Schwieriger wird es, wenn das Kind im Teenageralter und die meiste Zeit noch wach ist, wenn auch die Eltern wach sind.«

»Wir versuchten zuerst, unsere Kinder ans Alleine-Schlafen zu gewöhnen, mit dem Resultat, dass ich nachts immer aufstehen musste. Da ich viel Platz zum Schlafen brauche, legten wir zusätzliche Matratzen in unserem Zimmer auf den Boden. So konnten unsere Kinder zu uns kommen, wenn sie das brauchten und dort immer

weitschlafen. Sexualität trotz Kindern ist nicht mehr so spontan wie vorher. Spontane Intimität muss nicht auf das Schlafzimmer beschränkt sein. Mein Mann und ich nehmen uns regelmäßig Zeit für uns, wenn die Kinder weg sind.«

»Es ist nicht einfach, ein spontanes, fantasiereiches und geregeltes Sexleben zu haben, wenn man nie weiß, ob die Kinder plötzlich im Elternschlafzimmer erscheinen. Einfacher ist es, die Zeit zu nutzen, nachdem sie eingeschlafen sind, da sie nicht sofort wieder wach werden.«

»Wer von den heutigen Eltern hat denn wie früher NUR im Bett Sex? Es gibt so viele andere Möglichkeiten. Wie wäre es mit Sex wenn das Kind tagsüber schläft? Natürlich bleibt der spontane Sex manchmal auf der Strecke. Aber wofür haben wir uns denn Kinder gewünscht? Um genau dasselbe Leben wie zuvor fortzuführen? Sicher ist es gerade für die Männer nicht einfach – hier sind wir Frauen gefragt, indem wir auf unseren Partner eingehen und nach Alternativen suchen. Vielleicht ist es für den Partner sowieso angenehmer, alleine zu schlafen, damit er nachts nicht auch ge-

stört wird. Für Sex kann sich das Paar woanders treffen.«

»Meine sexuelle Appetenz ist seit Geburt unseres Kindes reduziert. Zuerst durch die hormonelle Situation und das Stillen, jetzt durch die Müdigkeit. Zumindest am Abend. Wir haben herausgefunden, dass der Mittagsschlaf unseres Kindes sich prima für Zweisamkeit eignet. Das passt dann zwar nur am Wochenende, aber das sind immerhin zwei Tage pro Woche. Die Präsenz unseres Kindes stört uns dabei überhaupt nicht, da es tief schläft. Neue Wege zu gehen macht Spaß. Wir finden es spannend und herausfordernd, uns trotz der permanenten Präsenz unseres Kindes um unsere Intimität zu kümmern. Irgendwann wird es wieder einfacher – aber was man problemlos haben kann, verliert vielleicht schneller an Reiz ...«

»Ich glaube, es ist naiv davon auszugehen, dass das Sexualeben mit einem kleinen Kind wie zuvor weiterläuft. Co-Sleeping scheint mir noch das geringste Problem zu sein. Kleine Kinder sorgen für unzählige schlaflose Nächte und auch der Alltag ist sehr anstrengend. Die

Sibylle Lüpold

geb. 1975, ist dreifache Mutter, Stillberaterin IBCLC und freie Autorin. Bisher von ihr erschienen sind *Ich will bei euch schlafen!*, *Stillen ohne Zwang* und *Kinder brauchen uns auch nachts*.

www.kindernächte.ch

Eltern sind oft frustriert und gereizt. Erfüllende Sexualität setzt aber eine ganz andere Gemütsverfassung voraus; u. a. ausgeschlafen und voller Energie zu sein. Sex beginnt im Kopf und wenn dieser nicht frei ist, wird es zum Krampf.«

»Ich bezweifle, dass ein Säugling einen Schaden davonträgt, sollte er mitbekommen, dass seine Eltern ihre nackten Körper rhythmisch bewegen und Liebe dabei empfinden. Der Schaden, alleine schlafen zu müssen, ist meines Erachtens viel größer und hat längerfristige Folgen für ein Menschenleben. Liebende Eltern zu erfahren ist doch etwas Wunderschönes. Je offener wir mit dem Thema Sexualität umgehen, desto wahrscheinlicher werden auch unsere Kinder eine erfüllte Sexualität erleben.«

Fast alle befragten Eltern waren der Ansicht, dass eine erfüllte Sexualität nicht davon abhängt, wo ihr Kind schläft. Ein Kind, das gerade deshalb friedlich schläft, weil es sich geborgen fühlt, lässt letztlich mehr Zeit und Raum für Zweisamkeit. Der Stress hingegen, der beim Antrainieren vom Alleine-Schlafen entstehen kann, raubt Zeit und Energie, die dann für die Zweisamkeit fehlen.

Alte Vorstellung zugunsten neuer Ideen loslassen

Eltern müssen kreativ sein: Lässt sich irgendwo in der Wohnung ein »Liebesnest« einrichten, wo das Paar sich zurückziehen kann, während das Kind schläft? Wer denkt, dass Sex nur im Elternbett und völliger Ungestörtheit stattfinden kann, schränkt sich selbst in seiner Fantasie und Lebendigkeit ein. Auch eine kleine Wohnung bietet Ausweichmöglichkeiten.

Im ersten Lebensjahr reduziert sich das Risiko für plötzlichen Kindstod, wenn das Kind bei den Eltern im Zimmer schläft, von daher ist Alleine-Schlafen nicht empfehlenswert. Wenn Eltern danach auf nächtliche Zweisamkeit bestehen, ist es von Vorteil, ein großes Bett ins Kinderzimmer zu stellen, wo sich ein Elternteil zeitweise zum Kind legen kann. Geschwister können im selben Zimmer schlafen und ersetzen sich die Nähe der Eltern gegenseitig.

Manche Paare mit Kindern tun sich schwer damit, dass Sex nicht mehr spontan stattfinden kann. Als Eltern muss man akzeptieren, dass die Kinder sich für viele Jahre als Dauergäste eingemietet haben. Was spricht dagegen, sich für intime Stunden zu verabreden? Paare, die getrennt leben, treffen sich ja auch nicht immer spontan. Es kann sehr aufregend sein, extra einen Abend pro Woche füreinander zu reservieren. Wenn dann ausgerechnet an diesem Abend das Kind nicht (alleine) schlafen will, helfen Humor und die Zuversicht, dass es beim nächsten »Date« klappen wird.

Sinnlichkeit statt Sex

Gerade für Eltern ist es sinnvoll, nicht auf Sex im klassischen Sinn fokussiert zu sein, sondern die Sinnlichkeit in der Beziehung auch anders zu leben. Kuscheln, Streicheln und Massagen sind Alternativen. Es ist möglich, dass dadurch trotz Müdigkeit plötzlich die Lust entfacht wird. Sex ist ohne Zweifel ein wichtiger Aspekt einer glücklichen Beziehung, aber es sollte nicht der einzige sein. Paare, die auch andere Bereiche zusammen genießen können (Essen, Musik, Ausflüge, Gespräche) können besser damit umgehen, wenn Sex eine Zeit lang zu kurz kommt.

Kommunikation muss sein

Paare in Umbruchzeiten kommen um ehrliche Gespräche nicht herum. Hier ist es sehr wichtig, gegenseitig wirklich offen zu sein für die Gefühle, Sorgen und Ängste des Partners. Erstens geht es darum, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und auszusprechen, zweitens innovativ und kreativ beim Suchen nach Kompromissen und Lösungen zu sein. Paare, die bereits durch diese Krise hindurchgegangen sind und ihre Sexualität (wieder) erfüllt erleben, bestätigen, dass diese Zeit zwar extrem schwierig war, dass sie sich aber selbst und den anderen besser kennengelernt haben. Ihre Sexualität ist nach diesem Prozess intensiver, vielseitiger und authentischer geworden.

Literatur und Quellen

Gerhard Klösch: *Ein Bett für zwei*. Herbig, 2008

Oskar Jenni, Remo Largo et al.: *A Longitudinal Study of Bed Sharing and Sleep Problems Among Swiss Children in the first 10 Years of Life*. *Pediatrics*, 2005; 115

Sibylle Lüpold: *Ich will bei euch schlafen!* Urania, 2007

Peña Patricia: *Co-Sleeping - Nähe macht früher selbständig*. *Berner Zeitung*, 4.5.2009

Sarah B. Hrdy: *Mutter Natur*. Berlin Verlag, 2010

Lee T. Gettler et al.: *Does Cosleeping Contribute to Lower Testosterone Levels in Fathers? Evidence from the Philippines*. *PLoS ONE*, 2012; 7 (9)

Remo Largo: *Babyjahre*. Piper, 2007

David Schnarch: *Intimität und Verlangen*. Klett-Cotta, 2011

Oskar Jenni et al.: *Bedsharing und plötzlicher Kindstod: Aktuelle Empfehlungen*. *PAEDIATRICA*, 2013; 24 (5)

Auch im Schlaf wird kommuniziert

Schlafende Menschen sind nicht einfach bewusstlos und nehmen je nach Schlafphase und -tiefe ihre Umgebung sehr wohl wahr. Während kaum jemand neben einem Unbekannten ruhig schlafen könnte, vermittelt die Nähe, die Wärme und die vertrauten Geräusche eines geliebten Menschen Geborgen- und Sicherheit. Zwei Menschen kommunizieren auch nachts auf nonverbale Weise und verbringen zwar eine körperlich nicht-aktive, jedoch emotional innige Zeit zusammen. So erstaunt es nicht, dass es den meisten Paaren beim gemeinsamen Schlafen weniger um Sex, als um Nähe und Intimität geht.

Was viele Erwachsene als wichtigen Bestandteil einer guten Schlafqualität schätzen, ist gerade auch für Kinder von enormer Bedeutung. Es ist unendlich wertvoll, wenn Eltern es schaffen, sowohl eine erfüllte Sexualität zu leben, als auch die nächtliche Beziehungszeit mit ihren Kindern zuzulassen und zu genießen. ■

Impressum

Herausgeber: Sören Kirchner
Chefredakteurin: Sabine Reichelt (sr) (V.i.S.d.P.)
Redaktion: Johanna Gundermann (jgm),
Sören Kirchner (sk)
Layout: Sören Kirchner

Anschrift Redaktion und Verlag:
Redaktion »unerzogen Magazin«
tologo verlag
Aurelienstr. 15
04177 Leipzig
Tel: 0341/49240341 Fax: 0341/49240342
redaktion@unerzogen-magazin.de
www.unerzogen-magazin.de
Geschäftsführer: Sören Kirchner

Anzeigen:
Sören Kirchner
Tel: 0341/49240341 Fax: 0341/49240342
anzeigen@unerzogen-magazin.de
www.unerzogen-magazin.de/anzeigen

Aboservice und Preise:
Preise: Heftpreis: 6,90 Euro, Jahresabo (4 Ausgaben):
24,00 Euro frei Haus innerhalb Deutschlands.
Bei Lieferungen ins Ausland fallen zusätzliche Versandkosten von 2,50 Euro pro Heft an.

Alle Anfragen zum Abonnement bitte an:
Abo-Service »unerzogen Magazin«
Aurelienstr. 15
04177 Leipzig
abo@unerzogen-magazin.de

ISSN: 1865-0872
Redaktionsschluss: 15.02.2016

Übersetzung aus dem Englischen:
Lena Busch - Seite 37-39

Bilder in diesem Heft:
anetlanda - fotolia.com (Titelbild)
colourbox.com - Seite 6, 8-9, 19, 20, 23, 28, 38, 40, 43, 59
Malina Ebert - Seite 58

Alle anderen Bilder sind Eigentum der Redaktion oder des jeweiligen Autors bzw. Interviewpartners.

Richten Sie Leserbriefe an:
leserbriefe@unerzogen-magazin.de

Hinweise: Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird nicht gehaftet; Rücksendung nur gegen Rückporto. Nachdruck der Beiträge nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Zuschriften können (mit Namens- und Ortsangabe, auch auszugsweise) veröffentlicht werden, falls kein Vorbehalt gemacht wird. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden der Vertriebsfirma oder infolge höherer Gewalt bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge werden von den Autoren selbst verantwortet und geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.

Nächstes Heft 1/16: Frühjahr 2016



www.unerzogen-magazin.de