

FOR ALL WONDERFUL MOMS

MAMAS life

MAMAS life

November 2010
Deutschland: 3,90 €
Österreich: 4,30 €
Schweiz: SFR 6,60
Dänemark: 4,70 €

www.mamas-life.com
NEU
www.mamas-life.com

Papa Interview
**Vom Vaterglück in den
besten Jahren**

Zeichen erkennen
Hilfe! Mein Kind
leidet an Burn-out

Waldspaziergang
Stylische Mode für
den Ausflug aufs Land

**Sex,
Drugs &
Rock'n'Roll**

Wie wild ist Mama noch?

Winterzauber
Familienurlaub
im Schnee für
Nicht-Skifahrer?
Unbedingt!



GAR NICHT AUFHÖREN!



**Ann-Marlene
Henning (46)
ist Sexologin
aus Hamburg**

Wie offen darf ich über sexuellen Sorgen reden?

So oft es geht! Verheimlichen bringt hier nichts. Im Gegenteil: Je weniger man redet, desto mehr kann man am Ende falsch verstehen. Jeder interpretiert die Handlungen des anderen für sich allein. So kann schnell ein Teufelskreis aus unerfüllten Sehnsüchten entstehen.

Wie bringe ich wieder Schwung ins Sexleben?

Am besten, indem Sie sich nie eine Pause gönnen. Erotik ist ja nicht nur Geschlechtsverkehr. Auch Streicheln und Küssen gehören dazu. Das geht auch hochschwanger. Ansonsten gilt: Verabreden Sie sich regelmäßig zum Sex. Auch bei körperbetonten Aktivitäten wie Schwimmen kann Erotik entstehen.

Vernachlässige ich dann nicht mein Kind?

Auf keinen Fall! Kinder sind glücklich, wenn ihre Eltern glücklich sind. Und da gehört guter Sex einfach dazu...