

STÖRFAKTOREN AUSSCHALTEN

So vermeiden Sie den Coitus Interruptus

Drei sind manchmal einer zu viel – machen Sie trotzdem das Beste draus



Nutzen Sie die Tiefschlafphase Ihrer Schwiegermutter

MEHR ZUM THEMA BEI
MEN'S HEALTH

Warum Männer
nach dem Sex
einschlafen

Schwiegermutter: Psst, leise! Wenn Sie Mutti nebenan hört, steht sie womöglich gleich vor Ihrer Tür: mit der Kraft der zwei Herzen und dem Biss der Dritten. „Nutzen Sie die erste Tiefschlafphase, die 20 bis 60 Minuten nach dem Zu-Bett-Gehen eintritt“, rät Professor Jürgen Zulley, Schlafforscher aus Regensburg. Dauer: zirka 60 Minuten. Wenn Sie die erste Stunde abwarten, dann haben Sie also auf jeden Fall 20 Minuten sicher. Tipp: Wer sich im Stehen liebt, der riskiert kein quietschendes Bett.

Steppe: Er hat Sie beide in flagranti erwischt! „Erklären Sie ihm, dass Mama und Papa sich gerade lieb gehabt haben“, sagt Dr. Elmar Basse, Psychologe aus Hamburg. „Starten Sie jetzt jedoch keine Aufklärungsversuche.“ Träumt er dann süß – in seinem eigenen Bettchen –, können Sie sich wieder der Familienplanung widmen.

Hund: Unter Doggystyle haben Sie sich etwas anderes vorgestellt. „Ein Hund sucht die Nähe zu seiner Bezugsperson. Hält er Sie für einen Eindringling, will er Sie vertreiben“, so Tierärztin Nadja Steffen aus Hamburg. „Dass Sie der Ranghöchste sind, lernt er beim Hundetraining.“ In heiklen Fällen: Opfern Sie einen Ihrer Schuhe.

Dicker Bauch: Mit Ihrer schwangeren Freundin eine ruhige Kugel schieben? „Solange der Frauenarzt bei ihr keine Früh- oder Fehlgeburt befürchtet, ist das ungefährlich“, erläutert Dr. Petra Ellenbrand, Gynäkologin aus Heidelberg. Am bequemsten für Mama: Löffelchenstellung oder eine Position, bei der sie auf Ihnen sitzt.

15.04.2005 © Men's Health 05/2005

Autor: Christiane Strauss