**Grosse Dating-Umfrage unter alleinerziehenden Müttern**

**Unkomplizierte Affären und schlechtes Gewissen: Wie Schweizer Single-Mütter daten**

**Am 9. Mai ist Muttertag. Gerade alleinerziehende Mütter leisten im Alltag ausserordentlich viel, da sie Arbeit, Kinderbetreuung und Haushalt unter einen Hut bringen müssen. Umso wichtiger, dass auch Ich-Zeit und ein gesundes Sexleben einen Platz finden. Eine Erhebung der Casual-Dating-Plattform TheCasualLounge zeigt: Fast die Hälfte aller Userinnen sind alleinerziehende Mütter. Eine Umfrage unter ihnen zeigt, wie gross das Bedürfnis ist: 53 Prozent suchen eine Affäre oder eine sexuelle Begegnung. Sexualtherapeutin Dania Schiftan weiss, wieso gerade für Single Moms Sex so wichtig ist.**

Fast die Hälfte aller auf TheCasualLounge registrierten Frauen in der Schweiz sind alleinerziehende Mutter. Die Sexual- und Psychotherapeutin Dania Schiftan wundert diese hohe Zahl nicht. Viele Single-Mütter würden sich nach Nähe und Sexualität sehnen, hätten aber nicht das Bedürfnis nach einer festen Partnerschaft, «weil das Leben als Alleinerziehende schon anspruchsvoll genug zu managen ist», sagt sie im Interview. Eine detaillierte Umfrage unter 2’281 Userinnen gibt einen genaueren Überblick.

**Single-Mütter wollen keine Beziehung**

Nur 12 Prozent der befragten Userinnen geben an, eine feste Partnerschaft zu suchen. Vielmehr suchen alleinerziehenden Mütter eine Affäre (35 Prozent), eine unkomplizierte sexuelle Begegnung (18 Prozent) oder körperliche Nähe (13 Prozent). «Viele Frauen kämpfen mit dem Spannungsfeld jemanden zu finden, der ihnen gut tut, aber nicht unbedingt einen Partner oder Mit-Betreuer für die Kinder zu wollen. Dieser Spagat zwischen den körperlichen Bedürfnissen und dem Familienleben ist schwer zu bewältigen» begründet Dania Schiftan. Oft haben Single-Mütter sehr wenig Raum und Zeit für sich selbst und ihre eigene Bedürfnisse, weshalb Dania Schiftan in Casual-Dating-Portalen einen Vorteil sieht: «Man kann gezielt nach Körperlichkeit suchen, weil es klar definiert ist». Wenn es um die Location eines Treffens geht, bevorzugen die meisten Frauen einen Ort ausserhalb ihrer vertrauten Umgebung: 44 Prozent treffen ihren Sexualpartner bei ihm zu Hause oder an einem neutralen Ort wie einem Hotel (33 Prozent), nur gerade 23 Prozent der Single-Mütter laden das Date zu sich nach Hause ein.

**«Beim Sex kann eine Single Mom auftanken»**

Laut der Sexual- und Psychotherapeutin Dania Schiftan ist Sex gerade für alleinerziehende Mütter besonders wichtig. «Hier fühlen sie sich begehrt, gesehen und wahrgenommen, wogegen sie im Alltag meist am Rotieren sind.» Ein Blick auf die Zahlen zeigt: Für ein gutes Drittel der Befragten ist Sexualität tatsächlich sehr wichtig, für 42 Prozent ist ein erfülltes Sexleben «eher wichtig». Dies spiegelt sich auch in den Zahlen wieder: 12 Prozent der Schweizerinnen geben an, mehrmals pro Woche durch die Laken zu wühlen, 26 Prozent tun dies einmal pro Woche und 34 Prozent hat mehrmals pro Monat Sex. Bei 18 Prozent der befragten Single-Mütter geht es einmal pro Monat zur Sache, bei 10 Prozent nur alle paar Monate.

Erfreulich ist, dass 47 Prozent aller Frauen angeben, dass sich ihr Sexualleben verbessert hat, seit sie Single sind. Diese Beobachtung macht auch Dania Schiftan im Alltag: «Viele Frauen erzählen mir, dass sie viel mehr darauf achten, was sie selbst brauchen, und nicht mehr nur darauf, was dem Partner gefällt.»

**Alleinerziehende haben schlechtes Gewissen beim Daten**

Während fast die Hälfte der Befragten angibt, ihr Sexualleben sei besser geworden, kämpfen 84 Prozent der Alleinerziehenden immer oder zumindest ab und zu mit einem schlechten Gewissen beim Daten. Nur gerade 16 Prozent geben an, sich niemals schlecht zu fühlen, wenn sie daten. «Dabei braucht es genau diese Zeit, in der man etwas für sich macht, um eine gute Mutter sein zu können – als Alleinerziehende umso mehr», ist die Sexual- und Psychotherapeutin überzeugt.

Für die meisten Männer scheint es übrigens keine grosse Rolle zu spielen, ob ihr Gegenüber beim Casual-Date Kinder hat oder nicht. Nur 24 Prozent der Userinnen sagen, die Männer würden «eher negativ» auf den Fakt reagieren, dass sie Mutter sind. «Beim Casual-Dating kommt es ja nicht so drauf an, ob man Kinder hat oder nicht», meint Dania Schiftan. «Aber man muss halt damit rechnen, dass ein Date mit einer Single Mom wegen der Unberechenbarkeit eher mal ins Wasser fällt als mit jemandem ohne Kinder.»

Wer also zum Muttertag einer Single Mom im Freundeskreis eine Freude machen will, schenkt ihr am besten die Zeit, um auf ein Date zu gehen. Bei allem, was sie täglich leisten, haben sie mehr als ein bisschen Entspannung verdient.

Quelle: User-Umfrage TheCasualLounge.ch unter 2’281 Frauen.

**Fünf Casual-Dating-Tipps für Single-Mütter**

**Soll ich auf meinem Profil angeben, dass ich Kinder habe?**

Ein Muss ist es selbstverständlich nicht. Gehen Sie nach Ihrem Gefühl. Und vielleicht stellen Sie sich die Frage: «Möchte ich wirklich jemanden daten, der mich nur kennen lernen will, wenn ich keine Kinder habe?»

**Sollen die Kinder ein Gesprächsthema sein beim ersten Date?**

Wenn, dann nur am Rande. Natürlich ist es nicht verboten, über sie zu reden. Aber eigentlich sind Sie ja gerade deshalb da, um mal auf andere Gedanken zu kommen.

**Darf ich das Handy beim Date auf dem Tisch haben, falls es zu Hause einen Notfall gibt?**

Heikel. Es ist sicher zu bevorzugen, dass man der betreuenden Person klar sagt, dass man für eine gewisse Zeit nicht erreichbar ist. Wenn absolut notwendig, bitte auf lautlos stellen und nicht ständig draufstarren.

**Darf ich ein Date zu mir nach Hause einladen, wenn die Kinder in Ihren Zimmern schlafen?**

Kinder können ständige Partnerwechsel verunsichern. Es macht auch als Mutter Sinn, einfach mal frei zu haben und nicht noch mit einem Ohr im Kinderzimmer zu sein.

**Soll ich meinen Kindern sagen, wenn ich ein Date habe?**

Für Kinder macht es Sinn, dass sie spüren, dass die Mutter auch Dinge für sich macht. Aber im Detail erzählen und erklären macht keinen Sinn, das irritiert nur unnötig.

**Über TheCasualLounge:**

TheCasualLounge ist der Elite-Service für Frauen im Casual-Dating Segment. 2014 wurde das Online-Portal von Eberhard Neumaier und Heinz Laumann gegründet und hat sich als Premium-Anbieter auf dem Casual-Dating-Markt mit täglich über 1’000 neuen Anmeldungen als führendes Portal in der Schweiz etabliert. Betrieben wird TheCasualLounge von der Firma iMedia888 GmbH mit Sitz in Aschheim bei München. Die Plattform bietet ihren Mitgliedern die Möglichkeit, sich ihre Neigungen, Vorlieben und Fantasien zu erfüllen, indem sie Partner mit den gleichen Bedürfnissen zusammenführt.