**„Beim Sex kann eine Single Mom auftanken“**

**Sexual- und Psychotherapeutin Dania Schiftan erklärt, warum Sex gerade für Alleinerziehende so wichtig ist, und warum Casual-Dating hilft, Enttäuschungen zu vermeiden.**

**Frau Schiftan, 47 Prozent der auf TheCasualLounge registrierten Frauen sind alleinerziehende Mütter. Wie erklären Sie sich diese hohe Zahl?**

Aus meiner Sicht lässt sich das so erklären, dass viele Single Mütter sonst nicht in der Lage sind, eine Partnerschaft aufzubauen. Entweder, weil sie denken, es will sie niemand mit den Kindern. Oder weil sie gar nicht das Bedürfnis nach einem festen Partner haben, da das Leben als Alleinerziehende schon anspruchsvoll genug zu managen ist. Körperliche Bedürfnisse und das Bedürfnis nach Nähe haben sie trotzdem. Für sie ist Casual-Dating viel geeigneter als eine Plattform, die den Fokus auf eine Partnerschaft legt.

**Was denken Sie, was suchen Single-Mütter auf Casual-Dating-Plattformen?**

Die Frauen, die ich begleite, und welche sich dort aufhalten und tatsächlich vor allem Sexualität suchen, haben häufig ein sehr klares Selbstverständnis. Sie wissen was sie wollen und was sie suchen. So kommt es auch viel weniger zu Enttäuschungen als bei Plattformen, auf denen das nicht so klar definiert ist. Dort besteht die Gefahr von ungleichen Erwartungen: Man sucht zum Beispiel eine Beziehung, wird aber vorwiegend aus sexuellen Gründen angeschrieben.

**Wie erleben Sie alleinerziehende Mütter in Ihrer Praxis? Mit welchen Herausforderungen haben Sie zu kämpfen?**

Ich erfahre oft, dass alleinerziehende Mütter sehr wenig Raum für sich selbst und ihre eigene Bedürfnisse haben. Viele kämpfen auch mit dem Spannungsfeld jemanden zu finden, der ihnen gut tut, aber nicht unbedingt einen Partner oder Mit-Betreuer für die Kinder zu wollen. Dazu kommt eine gewisse Unberechenbarkeit. Ist das Kind zum Beispiel krank, sind die Mütter die Einzigen, die sich um es kümmern können. Dieser Spagat, sich als Frau oder Partnerin erleben zu können und dem Familienleben, von dem sie oft das Gefühl haben, es mache sie unattraktiv, ist schwer zu bewältigen. Dazu kommt vielfach auch eine herausfordernde Beziehung mit dem Ex-Partner. Viele Frauen haben das Gefühl, mit diesem ganzen „Paket“ seien sie nicht attraktiv.

**Warum ist Sex gerade für alleinerziehende Mütter wichtig?**

Weil es häufig die einzige „Bastion“ ist, in der sie etwas für sich selbst erleben und gestalten können, wo sie ihren Bedürfnissen nachgehen können. Hier fühlen sie sich begehrt, geliebt, gesehen und wahrgenommen, wogegen sie im Alltag häufig nur noch am Rotieren sind. Beim Sex können diese Frauen auftanken.

**Kann sich die Sexualität für eine Single Mom mit diesem neuen Lebensabschnitt nochmal verändern oder verbessern?**

Auf jeden Fall. Viele Frauen erzählen mir, dass sie viel mehr darauf achten, was sie selbst brauchen und nicht mehr nur darauf, was dem Partner gefällt. Während die einen sehr unsicher sind – vielleicht, weil sie verlassen wurden – strotzen andere vor Selbstbewusstsein, auch weil sie die Erfahrung machen, dass sie alles allein schmeissen können. Wer Sexualität mit mehr Selbstvertrauen angeht, erlebt sie natürlich auch besser.

**Ein Grossteil der Single-Mütter gibt in der TCL-Umfrage an, zumindest manchmal mit einem schlechten Gewissen zu kämpfen, wenn sie sich mit Männern treffen. Warum ist das so?**

Obwohl, sich viele Frauen so eine Auszeit holen und diese geniessen, höre ich in der Praxis, dass viele mit einem schlechten Gewissen zu kämpfen haben. Das kommt daher, dass man sich eben mal Zeit für sich selbst nimmt und nicht immer alles den Kindern unterordnet. Dabei braucht es genau diese Zeit, um eine gute Mutter sein zu können – als Alleinerziehende umso mehr.

**Die Meinungen der Männer scheinen geteilt. Etwa ein Viertel der befragten Frauen gab an, Männer würden eher negativ auf den Fakt reagieren, dass sie Kinder haben. Für andere Männer scheint es keine Rolle zu spielen. Was sind Ihre Erfahrungen diesbezüglich?**

Ich denke, beim Casual-Dating kommt es nicht so sehr darauf an, ob jemand Kinder hat oder nicht. Da es ja nicht primär um eine Partnerschaft geht, muss man sich als Mann nicht damit auseinandersetzen, ob man Teil eines Patchwork-Gefüges werden will. Was Männer stören könnte, ist vielleicht die Unflexibilität und Unberechenbarkeit, die Single Mütter mitbringen. Man muss halt damit rechnen, dass ein Date mit einer Single Mom eher mal ins Wasser fällt, als mit einer Frau ohne Kinder.