

# DU + ICH = WIR BEIDE



**TEXT: Daniela Schallauer** ist seit 2004 verheiratet, Mutter von sechs Kindern, seit 2020 Mitarbeiterin bei SONNE IM HAUS, Familienassistentin, Multiplikatorin für Natürliche Empfängnisregelung

## Als Liebespaar ungestört sein



Mit Kindern im Haus bekommen die Worte „ungestörtes Liebesleben“ eine neue Bedeutung und nicht nur das, es ist gleichzeitig eine Herausforderung, eben solches als Eltern zu haben. Wie können wir unsere Sexualität in den verschiedensten Lebensphasen gut leben?

**E**s ist eine simple Wahrheit: Glückliche Kinder haben entspannte/glückliche Eltern. Dafür sollen wir als Paar – auch wenn es schwer erscheint – zuerst den Blick auf uns und unsere Beziehung richten, dann erst kommen die Kinder. Unsere Kinder spiegeln es uns nämlich ganz schnell wider, wenn es in der Ehe unharmonisch ist.

Zu einer glücklichen Ehe gehört auch Intimität, Zärtlichkeit und erfüllt gelebte Sexualität. Nun ist hier etwas mehr Privatsphäre notwendig als bei einem Eheabend oder einem gemeinsamen Spaziergang. Fragen tun sich auf, Hemmungen können ein Thema sein, auch Unsicherheit oder Scham, möglicherweise auch Unstimmigkeiten als Paar. All das kann zu Spannungen führen. Und eine zusätzliche Herausforderung für das eheliche Liebesleben sein.

### EINEN GUTEN BODEN SCHAFFEN

Egal wie alt das Kind/die Kinder sind oder wie viele im Haus leben – für uns ist das wichtigste Kriterium, um einen guten Boden zu schaffen, der eigene Zugang zur Sexualität. Den Grundstein legen wir, wenn wir als Eltern unser Geschlecht, unsere Körperlichkeit und auch das Einswerden als etwas Schönes und Kostbares sehen können (siehe auch mein Artikel der Ausgabe 02/23). In diesem Maß werden wir den Zugang zum Thema Sexualität unseren Kindern weitergeben und somit ist die erste Hürde geschafft.

Mama und Papa sind nicht nur Eltern, sie sind auch ein Liebespaar. Um dies zu verstehen, hilft es dem Kind zu sehen, wie sich die Eltern umarmen, küssen, zärtliche Gesten austauschen oder Händchen halten. Es vermittelt dem Kind Sicherheit und die Gewissheit: Mama und Papa lieben sich! Dass die eheliche Sexualität eine Kraftquelle für die Eltern ist, welche sich positiv auf die gesamte Familie auswirkt, werden die Kinder mit zunehmendem Alter wahrnehmen (und insgeheim auch schätzen).

### DAS ELTERNSCHLAFZIMMER

Unser Schlafzimmer ist unser privatester Raum als Ehepaar. Anfangs, wenn die Kinder noch klein sind, ist es ganz normal, dass sie sich darin wie selbstverständlich aufhalten und auch für längere Zeit darin ihren Schlafplatz haben. Sie sollten aber zunehmend das Elternschlafzimmer als Privatsphäre von Mama und Papa respektieren lernen, in welches man bei geschlossener Tür nicht ohne anzuklopfen eintritt (wir sollten hier umgekehrt