

auch ein gutes Vorbild sein), es kein Spielzimmer ist und die Kommoden und Kleiderschränke tabu sind. So wird es zudem für die Kinder auch selbstverständlich sein, nicht mit Besuch dieses Zimmer zu betreten.

## SCHWANGERSCHAFT UND DIE ZEIT NACH DER GEBURT

Die Zeit der Schwangerschaft und nach der Geburt können sexuelle Herausforderungen mit sich bringen: Ängste, Hemmungen, Sorgen. Die Palette ist groß und vielschichtig. Die Zeit nach der Geburt kann mit Ängsten vor einer erneuten oder zu frühen Schwangerschaft das Sexuelleben belasten, möglicherweise auch die Angst vor Schmerzen beim Einswerden. Auch Erschöpfung und das Baby, das mitten im Elternbett schläft, können zur Herausforderung werden. Hier ist wieder einmal wichtig, miteinander im Gespräch zu sein. Ängste und Sorgen sollen angesprochen und ernstgenommen werden, damit Lösungen gefunden werden können.

## SPONTANITÄT

Außerdem wird eine gewisse Spontanität notwendig werden: Wenn das Baby im Beistellbett gut und tief schläft, kann dieses Zeitfenster gut genutzt werden. Auch wenn es sich komisch anfühlt, beim Liebesakt noch jemanden im Zimmer zu haben. Vielleicht hilft der bewusste Gedanke daran, dass dieses kleine Wunder ja auch genau so entstanden ist? Es lässt sich vielleicht auch in ein anderes Zimmer ausweichen. Ab einem gewissen Alter der Kinder (für jedes Paar individuell) braucht es dann einen neuen Plan. Die Spontanität wird mit zunehmendem Alter der Kinder ebenso zunehmen (müssen). Ganz unvorhergesehen ergeben sich des Öfteren Zeitfenster, in denen kein Kind zuhause ist. Hier bereit und offen zu sein, ist meist für die Frau eine größere Herausforderung als für den Mann und dennoch tut es der Beziehung und dem Liebesband zueinander gut, solche Zeitfenster nicht einfach verstreichen zu lassen.

## KLEINKINDPHASE

Siedelt (wieder einmal) ein Kind vom Elternschlafzimmer ins Kinderzimmer, kehrt ein Gefühl der Freiheit ein. Im Kleinkindalter gehen die Kinder meist früh ins Bett und schlafen abends tief und fest. Und doch kann es vorkommen, dass man genau zum ungünstigsten Zeitpunkt im Nebenzimmer ein Weinen oder gar das Betätigen der Türschnalle hört. Eine Freundin erzählte mir, dass solche Situationen besser ihr Mann übernimmt. Würde sie aufstehen

und in ihrer Mutterrolle handeln, wäre alle Lust verloschen und an eine Fortsetzung nicht zu denken. Für Männer ist es trotz Unterbrechung, bedeutend einfacher wieder Lust zu empfinden.

## UND WIE IST DAS MIT TEENIES IM HAUS?

Je älter die Kinder, desto länger sind diese abends wach. Ehe man sich versieht, hat man Jugendliche, die nicht schon um 20 Uhr ins Bett gehen und kurz darauf tief und fest schlafen. Deren Augen und Ohren sind oftmals noch wach, wenn wir zu Bett gehen oder bereits schlafen. In dieser Lebensphase ist es auch nicht selbstverständlich, abends das Ess- oder Wohnzimmer für einen Eheabend für sich allein zu haben. Spätestens hier wird der erste erwähnte Punkt „einen guten Boden schaffen“ richtig viel wert. Es erleichtert die Kommunikation über das Thema Sexualität mit dem Jugendlichen ungemein.

Als Ehepaar kreativ zu sein, wird in dieser Lebensphase notwendig. Es braucht da atypische Zeiten und manchmal auch atypische Orte, um ein aktives Sexuelleben führen zu können. Freunde haben uns erzählt: *„Dadurch, dass unsere heranwachsenden Kinder immer mehr den Zeitpunkt des Schlafengehens nach hinten verlegen, haben auch wir den Zeitpunkt des Miteinanderschlafens nach hinten verlegt: Mitten in der Nacht, wenn einer wach wird und dann den anderen mit Liebkosungen weckt oder ganz bald in der Früh, wenn alle noch schlafen. Manchmal ist auch ein späterer Arbeitsantritt möglich, um morgens, nachdem alle Kinder das Haus verlassen haben, noch ungestörte Zeit miteinander zu haben.“* Das Ungestörtsein, ist besonders für uns Mütter ein wichtiger Faktor, um uns fallen lassen zu können.

Solange wir Kinder im Haus haben, müssen wir als Eltern auf jeden Fall stets für ein „sicher Ungestörtsein“ Sorge tragen, um unsere Kinder nicht unnötig einer unangenehmen Situation auszusetzen. Gleichzeitig ist es für uns Mütter ein wichtiger Faktor, um uns wirklich fallen lassen zu können. Sollte es dennoch einmal vorkommen: Bleiben wir gelassen und suchen wir zeitnah das Gespräch mit unserem Kind. Der erwähnte „gute Boden“ wird das Übrige übernehmen.

Und irgendwann kommt die Phase, in der alle Kinder aus dem Haus sind und wir uns über diese Dinge keine Gedanken mehr machen müssen. Dann wünsche ich jedem von uns, ein Liebespaar geblieben zu sein.

