

Leidenschaftliche Eltern sein – das geht!

von Agnes Vecsei



Vorbemerkung

Wenn ich hier über leidenschaftliche Eltern schreibe, dann nicht darüber, wie wir leidenschaftlich gerne Eltern sind, sondern wie wir als Eltern ein leidenschaftliches Paar bleiben und genauer noch, wie ein erotisch-leidenschaftliches Paar bleiben können.

Geboren als sexuelle Wesen – und als Eltern?

Eltern und gleichzeitig „sexuelle Wesen“ sein, ist das nicht fast ein Tabu in unserer Gesellschaft? Als ich mich auf die Suche nach passenden Bildern für diesen Artikel machte und nach „Eltern-Erotik“ Ausschau hielt, da war das Ergebnis dürftig. Die wenigen Bilder handelten meist davon, wie Eltern von den eigenen Kindern beim Sex erwischt werden. Als ob das zu diesem Thema schon alles wäre!

Wenn ich an meine eigenen Eltern denke, würde ich sagen, Eltern sind per se sexlose Wesen. Da wir doch sechs Kinder waren, konnte ich mir ausrechnen, dass sie zumindest sechs mal Sex gehabt haben mussten. Aber mir das vorzustellen, war nicht leicht, sie sahen so gar nicht danach aus ...

Die Mutter galt in den letzten Jahrhunderten kultur- und religionsgeschichtlich immer als asexuelles Wesen, ein Rollenbild, welches von Generation zu Generation weitergegeben wurde. Jedenfalls könnte das auch bei mir selbst eine Rolle gespielt haben, als mich als frischgebackene Mutter die eigene Unlust auf Sex überraschte. Klar, da waren die vielen durchwachten Nächte, die stillbegeisterten Babys und Stress mit den Kindern, welche das elterliche Bett längst für sich in Beschlag genommen hatten. Trotz des großen Glücks nun endlich Eltern geworden zu sein, drängt sich die Frage auf, ob Kinder durch ihr Dasein genau jene Beziehung zu gefährden drohen, aus der sie ja selbst hervorgegangen sind.

Niemand warnt einen vor

Wir waren damals als junges Paar völlig unvorbereitet darauf, was dieser Übergang von der Partnerschaft zu einer Beziehung zu dritt mit unserer Liebesbeziehung machen würde. Da waren Gewohnheiten und Vorstellungen darüber, wie oft und wie leidenschaftlich wir miteinander sein sollten, denen wir nicht mehr gerecht wurden. Bei mir als Frau war es auch äußerlich gut sichtbar: ich war nicht mehr dieselbe wie vorher.

Durch Schwangerschaft und Geburt war mir mein Körper selbst fremd geworden. Mein Fokus war nicht mehr auf die eigene Abenteuerlichkeit ausgerichtet, sondern auf dieses neue kleine Wesen, das zu begleiten die große Aufgabe war.

Trotz so vieler Jahre Schullaufbahn waren wir unversorgt mit konkretem Wissen zum Elternsein, geschweige denn hatten wir eine Ahnung, was eine Liebesbeziehung nährt und trägt. Nie zuvor hatte ich mit einem Mann so viel Alltag und räumliche Nähe geteilt. Ich wusste nicht, dass ein Zuviel an Nähe und Gewohnheit sexuellem Verlangen zuwider laufen kann. Meine Lebendigkeit teilte ich mit unserem Kind und wenn abends mein Partner endlich zu Hause war, war ich aufgebraucht und er enttäuscht. Wir waren beide dauerhaft übermüdet, unsere Nerven lagen schnell blank. Unser Dreiergespann war weit davon entfernt, wie wir uns unser Familienidyll erträumt hatten.

Gute Tipps, wenig hilfreich

Im Internet finden sich unzählige nicht immer sehr hilfreiche Ratgeber zur Misere von Eltern und fehlender Leidenschaft. Die Tipps reichen von Grundlegendem wie die Prioritäten klar bekommen und



Künstler: Grant Wood, 1930

Foto: <https://tinyurl.com/A2tb9muw>

Karriere und Arbeit in dieser Phase hinten anstellen über „nicht mit Gurkenmaske ins elterliche Bett steigen, sondern mit Dessous“ bis hin zu „probiert was Neues aus und kitzelt euch als Vorspiel“. Da wird versucht, uns von unseren Gewohnheiten zu befreien, um zu neuer Lebendigkeit zu finden. Ich finde, dass es einen komplexeren Ansatz braucht.

Erwartungen klein halten

Elternsex geht anders – in der frühen Elternschaft ist es notwendig, die gewohnten Ideen von spontanem Sex und Leidenschaft zu verabschieden. In der Fülle der Verantwortung entsteht von selbst meist kein Raum für hingebungsvolle Begegnung in Zweisamkeit. Wir alle kennen Phasen, in denen die Lust ausbleibt, weil wir zu sehr mit unseren Projekten beschäftigt sind. Darum ist es hilfreich, sich regelmäßig kinderfreie Zeit zu schaffen (Babysitter, Großeltern, etc.), um sich als Paar ungestört zu verabreden. Wichtig ist, dass dabei kein Plansoll erfüllt werden muss und so nur noch zusätzlich Druck entsteht. Statt die Planung als lusttötend zu empfinden, können wir sie auch als Teil eines liebevollen Vorspiels sehen.

Dabei geht es vor allem um die Frage: „Wie können wir beide uns Gutes tun?“ Es darf ganz offen sein, was in diesem Rahmen passiert. Vielleicht stimmt es, einander nur zu halten oder zu massieren anstelle einer sexuellen Begegnung. Möglicherweise ist auch „Slow Sex“ ein hilfreicher neuer Zugang zueinander in dieser Beziehungsphase. Buchtipps Richardson. Dabei geht es darum, sich geschlechtlich zu vereinigen, ohne dass Lust oder eine Erektion dazu notwendig sind. Das Paar versucht ohne viel Bewegung einander zu spüren, gemeinsam zu atmen, den Energiefluss wahrzunehmen und einander zu lieben. Zentral dabei ist die Begegnung anstelle von Lustmaximierung.

Vier Missverständnisse

In unserer Gesellschaft kursieren romantische Bilder von Liebes- und Elternbeziehung, von denen uns manche so selbstverständlich sind, dass wir sie für bare Münze nehmen und gar nicht erst hinterfragen.

1) Das „Happy End“ Missverständnis: Findet man die*den Richtige*n, dann ist man glücklich, bis ans Ende aller Tage. Was sich so romantisch anmu-

tet, ist in Wirklichkeit der Auftakt zu viel Stress und kann herausfordernde Beziehungsarbeit mit sich bringen.

- 2) Das „Selbstaufgabe“ Missverständnis: Mit einem Menschen eins zu sein, keine Geheimnisse voneinander zu haben, alles zu teilen, ohne Ansprüche auf Privatsphäre. Unser Idealbild von Familie beinhaltet auch, dass wir möglichst alle Freizeit gemeinsam verbringen müssen. Diese hohen Ansprüche an Verbundenheit gehen auf Kosten unseres Grundbedürfnisses nach Freiheit und Selbstbestimmtheit. Ein Partner ohne ein gewisses Maß an Autonomie wird unattraktiv als Gegenüber. Als Eltern können wir einander immer wieder bewusst freispielen, damit Freiräume für jeden einzelnen möglich werden. Es ist eine herausfordernde Gratwanderung, das richtige Ausmaß zwischen gemeinsam Sein und eigenem Raum zu finden.
- 3) Das „Kinder-Fokus“ Missverständnis: Hier geht es um die starke Ausrichtung auf den Nachwuchs. Die Begleitung unserer Kinder hat einen nie dagewesenen Stellenwert erlangt und wird statt von einer Großfamilie meist von zwei arbeitenden Erwachsenen bewältigt. Oft meldet sich hier ein schlechtes Gewissen für die Kinder zu wenig präsent zu sein. Die Kinder bekommen in der Freizeit umso mehr Aufmerksamkeit, sodass die eigenen Bedürfnisse dabei untergehen. Eines ist klar: Zufriedene Kinder brauchen zufriedene Eltern. Wir dürfen unseren Kindern zumuten, dass sie sich auch mal selbst beschäftigen und wir uns mit dem Laden der eigenen Batterien beschäftigen – auch in ihrer Anwesenheit.
- 4) Das „Gute Partner streiten nicht“ Missverständnis: Wo Nähe ist, da gibt es Reibung. Reibung erzeugt Wärme, und Wärme führt in einer Beziehung zu Leidenschaft! Werden Konflikte dauerhaft unterdrückt, dann schneidet das die Paarbeziehung vom Strom der Lebendigkeit ab und schafft innerliche Distanz. Anstatt in echter Harmonie zu leben, tanzt das Paar ein „diplomatisches Menuett“. In jeder lebendigen



Literaturempfehlungen



Literaturempfehlungen

Perel, Esther (2020)

Was Liebe braucht. Das Geheimnis des Begehrens in festen Beziehungen.

Haper Collins



Hendrix, Harville & LaKelly Hunt, Helen (2016)

So viel Liebe wie Du brauchst.
Renate Götz Vlg.

Weitere Infos zu Agnes Vecsei
www.herzerfrischend.at



Foto: <https://tinyurl.com/3kjfhaen>



Künstler: Henri de Toulouse-Lautrec, 1892

Beziehung kommt es immer wieder zu Konflikten. Die wahre Kunst ist es zu lernen, diese möglichst konstruktiv zu gestalten, anstatt sie zu vermeiden.

Hier gilt „Wertschätzung statt Schwertwetzung“! Fühlen wir uns geschätzt vom Partner, entsteht ein Rahmen von entspannter Sicherheit, der uns durch Schwierigkeiten hindurch trägt, Wertschätzung „ölt“ eine Beziehung und fördert einen offenen, warmherzigen Umgang. Wenn wir uns gesehen fühlen mit dem, was wir einander geben, dann macht uns das Lust darauf mehr zu geben. Wertschätzung lässt sich als tägliches Ritual praktizieren, egal ob für gutes Essen, schönen Sex oder tapfere Elterngeduld: Es tut gut darin gesehen zu werden, was wir einander geben!

Fazit

Keine Frage, Kinder erschweren die erotische Paarbeziehung von Eltern, die Ressourcen des Paares werden in den ersten Jahren stark beansprucht. Eine leidenschaftliche Liebesbeziehung der Eltern wird dadurch möglich, indem sie sich selbst und einander in ihren neuen Rollen und Bedürfnissen annehmen können und wertschätzend begegnen. Beide Partner

brauchen genügend Raum: jede*r für sich allein, ebenso wie für die Paarbeziehung. Sofern Reibung nicht zu destruktiv ist, kann sie auch leidenschaftliche Energie in der Paarbeziehung nähren, genauso wie gute Balance von Nähe und Distanz.

Lust kann zwar in jeder Paarbeziehung zeitweise versiegen, aber auch immer wieder neu belebt werden, wenn wir ihr genug Beachtung schenken. Leidenschaft in den eigenen vier Wänden aufrecht zu erhalten fordert immer wieder aktives Engagement. Besonders im Kontext der Familie können wir uns von einengenden Konventionen befreien, indem wir unser eigenes ambivalentes Verhältnis zur Lust sowie unser meist verborgenes Unbehagen gegenüber der Sexualität offenlegen und es durch bewusste Auseinandersetzung überwinden.



Agnes Vecsei

Mutter von einer Tochter, 19 und einem Sohn, 16, ist Imago Paartherapeutin und Narm Traumatherapeutin in Pressbaum und Wien 6, Wohnort Pressbaum.