

Liebe Familien,



Eltern sein bedeutet einen Fulltime-Job zu haben. Da vergisst man manchmal, dass man neben der Rolle als Mutter oder Vater auch die Rolle des*der Partners*in inne hat. Viele Elternpaare haben Schwierigkeiten, neben dem Elterndasein auch ein Paar zu bleiben. Der Alltag ist bestimmt durch Kindererziehung, Wäsche waschen, Wohnung putzen, Arbeiten gehen, Essen kochen und Vieles mehr. Da bleibt wenig bis gar kein Platz für gemütliche Zweisamkeit. Besonders das Sexleben ist bei vielen Paaren beeinflusst. Einigen fällt es schwer, komplett abzuschalten während im Nebenzimmer die Kinder sind. Das Sexleben ändert sich, wenn man Eltern wird. Wir beschäftigen uns daher diese Woche mit dem Thema:

Eltern sein, Paar bleiben

Viele frischgebackene Eltern berichten von Problemen in der Partnerschaft. Neben der eigenen Rollenfindung als Elternteil ist man auch damit beschäftigt, sich gegenseitig als Eltern kennenzulernen und nun ein Familienmodell zu entwickeln. Da vergisst man schnell, dass neben den neuen Veränderungen und Rollenfindungen sich auch die Partnerschaft weiterentwickeln muss, um da mithalten zu können. Dass sich die Partnerschaft in diesem ganzen Prozess (weiter-) entwickelt, ist auch in Ordnung. Genauso ist es in Ordnung, dass sich das Bedürfnis nach körperlicher Nähe verändern kann. Wichtig dabei ist, sich offen und ehrlich mit seinem*ihren Partner*in über die eigenen Bedürfnisse und Wünsche auszutauschen. Im Video wird ein Paar unabhängig voneinander interviewt zu Fragen rund um ihre Beziehung und Partnerschaft nach der Geburt.

Link zum Video: [Beziehung und Partnerschaft nach der Geburt](#)

Es ergibt Sinn, Zeit für Zweisamkeit zu planen - kuscheln auf dem Sofa beim Film gucken oder ein gemütliches Abendessen gemeinsam zelebrieren zählen auch mit dazu. In der folgenden Podcastfolge berichtet ein Paar darüber, wie sich ihre gemeinsame Paarzeit durch das Kind verändert hat und wie sie Möglichkeiten für intime Momente einbauen konnten in ihren Alltag mit Kleinkind.

Link zum Podcast: [Sex als Eltern](#)

Einigen Menschen fällt es schwer, sich zu entspannen, wenn sie wissen, dass die Kinder nur eine Tür weiter sind. Sie können einfach nicht abschalten. Gedanken kreisen durch den Kopf. Was ist, wenn die Kleinen irgendetwas brauchen bzw. wollen und dann in das Schlafzimmer kommen? Oh Schreck, wie peinlich! Und schon ist es passiert. Das Kind ist ins Zimmer gekommen und hat uns beim Sex beobachtet. Was nun? Zu aller erst: Das muss niemandem unangenehm sein. Sex ist ein Bestandteil des Lebens und gehört genauso dazu, wie alles

andere auch. Wie wir altersentsprechend mit den Kindern über das Geschehene reden können, erfahren wir hier:

Link zum Artikel: [Vom Kind beim Sex erwischt](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Wie sagt man doch nochmal: “Liebe geht durch den Magen”, nicht wahr? Warum also nicht einen schönen gemeinsamen Kochabend planen? Nehmen Sie sich Zeit für sich und lassen Sie die Kinder bei Freunden/ Verwandten/ Familie. Verabreden Sie sich zum gemeinsamen Kochabend. Nutzen Sie als Ideen für Rezepte doch diese hier: gebratener Blumenkohlreis und zum Nachtisch Apfel-Quark-Dessert.

Link zum Rezept: [Gebratener Blumenkohlreis - vegan, gesund & super lecker](#)

Link zum Rezept: [Rezept: Apfel-Quark-Dessert - Mein schöner Garten](#)

Das hat mir gegen Langeweile geholfen

Passend zu dem Thema haben wir eine Buchempfehlung. Bei dem Buch “Von wegen Bienchen und Blümchen!” von Carsten Müller handelt es sich um ein Aufklärungsbuch, welches gut genutzt werden kann, um gemeinsam mit den Kindern über das Thema Sex (-ualität) zu reden.

Link zum Buch: [Von wegen Bienchen und Blümchen! Carsten Müller](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Ich weiß nie, was ich sagen soll, wenn Leute
mich nach meinem Hobby fragen.
- Ich bin ein Elternteil,
ich gehe gerne alleine auf die Toilette.*

Hoffentlich haben Sie etwas mehr kinderlose Zeit. ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team vom Projekt ZUKUNFT**