

Co-Parenting-Regenbogenfamilie mit fünf lesbisch/schwulen Erwachsenen und zwei Kindern (14 und 17 Jahre)

Christian: «Laura (Mutter des ersten Kindes) und ich (dessen Vater), kennen uns seit unserer Jugend und wünschten uns beide Kinder. Gemeinsam entstand die Idee, diesen Wunsch im Co-Parenting umzusetzen. 2008 kam unser Sohn zur Welt. Kurz darauf zog ich bei einem Freund (Fabian) in die WG und dieser beteiligte sich zeitweise an der Betreuung. Daraus entwickelte sich mit der Zeit die Idee, dass er Vater eines zweiten Kindes werden könnte. In intensiven Gesprächen wurden Vorstellungen und Erwartungen geklärt. Wichtiger Konsens war, dass die beiden Kinder als Geschwister gemeinsam aufwachsen können und dass wir die Betreuungsarbeit unter den Elternteilen gleichberechtigt aufteilen wollten. 2012 wurde die Tochter von Laura und Fabian geboren. Während der ersten sieben Jahre lebten die beiden Kinder Halbzeit in der WG der Väter und Halbzeit in der WG der Mutter und es war für alle toll, die gemeinsame Entwicklung der Kinder mitzuerleben und zu begleiten. Da wir uns alle vertrauten, konnten wir auch die grosse Freiheit in der kinderfreien Zeit geniessen. Was wir schnell merkten, war, dass wir bei gemeinsamen Aktivitäten festlegen sollten/mussten, wer der Erwachsenen gerade im Lead ist, damit keine Konfusionen entstehen und alle Verantwortung tragen konnten.

Über die Zeit sind Partner*innen dazugekommen und die Familie ist so grösser geworden. Die Familienmitglieder leben heute an drei verschiedenen Orten im selben Quartier, so sind die Wege kurz. Als regelmässige gemeinsame Zeit hat sich ein Abendessen alle zwei Wochen bewährt und dazwischen färben und suchen wir gemeinsam Ostereier, feiern Geburtstage und Weihnachten zusammen, oder machen in unterschiedlichen Konstellationen gemeinsame Ausflüge. Familie bedeutet für uns, am Leben der anderen teilzuhaben und bei Bedarf auch gegenseitig auszuhelfen oder zu unterstützen, z.B. wenn jemand gerade eine intensivere Weiterbildung besucht oder längere Ferien plant. Kurz: füreinander da zu sein.

Wichtig sind uns die Verbindungen zu den Herkunftsfamilien, der Austausch untereinander, und der Wunsch, dass diese Beziehungen auch bleiben, wenn die Kinder selbstständiger werden – und dass wir weiterhin gemeinsam feiern und den gegenseitig bereichernden Austausch geniessen können.»

BEZIEHUNGSFRAGEN

Mehr wollen, weniger können – wenn die Lust auseinanderght.

Nina (36) und Laura (32) sind seit fünf Jahren ein Paar. Ihr Alltag ist intensiv, dennoch erleben sie sich als gutes Team und fühlen sich miteinander verbunden. Am Anfang war auch der Sex für beide häufig, gut und selbstverständlich. Heute wünscht sich Laura nach wie vor regelmässig körperliche Nähe – am liebsten zwei- bis dreimal pro Woche. Nina ist beim Sex nicht mehr entspannt und hat oft Angst, Laura zu enttäuschen, wenn sie selbst wenig Lust verspürt. Laura versucht häufig, sie zu verführen, wird jedoch etwa bei zwei von drei Malen abgewiesen. Sie ist frustriert über die wiederkehrenden Zurückweisungen. Nina wiederum erlebt den Sex zunehmend als langweilig und stört sich daran, dass Laura dabei stark auf die orale Stimulation von Ninas Geschlechtsorgan fokussiert ist.

Unterschiedliches sexuelles Verlangen ist in langjährigen Beziehungen häufig der Fall. Das bedeutet nicht automatisch, dass etwas «falsch» läuft. Bei Nina und Laura könnte sich jedoch ein

Die Ratgebenden zu Liebe, Beziehung und Sex.

Muster eingeschlichen haben, das beide zunehmend unter Druck setzt: Laura sucht Nähe und Bestätigung über Sexualität. Nina verbindet Sexualität immer mehr mit Erwartung und Leistungsdruck, sowie mit der Angst, Laura zu enttäuschen. Dadurch entsteht ein Teufelskreis: Je mehr Laura aktiv versucht, Sex einzuleiten, desto stärker erlebt Nina Druck – und je häufiger Nina ablehnt, desto frustrierter und verletzter fühlt sich Laura. Mit der Zeit gehen dabei oft Neugier und Leichtigkeit verloren, und Sexualität wird vorhersehbar oder fühlt sich funktional an. Es entsteht weniger ein gemeinsames Erleben als vielmehr ein wiederkehrendes Muster aus Annähe-



Ihr könnt eure Fragen und Anliegen an david.siegenthaler@paarberatung-mediation.ch senden und bekommt im nächsten Heft oder per Mail eine Antwort.

Berater: David Siegenthaler, Paar- und Sexualtherapeut bei Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich

www.paarberatung-mediation.ch

nung, Erwartung und Zurückweisung, das beide emotional belastet. Dass Nina den Sex als langweilig erlebt und sich an der starken Fokussierung auf orale Stimulation stört, ist ein wichtiger Hinweis: Es scheint nicht nur um unterschiedliche Lustfrequenzen zu gehen, sondern auch darum, wie Sexualität gemeinsam gestaltet wird, welche Formen von Nähe entstehen dürfen und wie abwechslungsreich oder spielerisch der gemeinsame Raum erlebt wird. Hilfreich wäre, wenn beide ausserhalb des Schlafzimmers miteinander ins Gespräch kommen – nicht mit dem Fokus darauf, wer «zu viel» oder «zu wenig» Lust hat, sondern mit Fragen wie: Was lässt dich begehrt fühlen? Wie möchtest du verführt werden? Was vermisst du? Was hat euch früher Spass gemacht? Ebenso kann es entlastend sein, auch über Druck, Unsicherheiten und Erwartungen zu sprechen, damit diese überhaupt benannt und verstanden werden können. Es kann auch hilfreich sein, Sexualität wieder breiter zu denken – nicht nur als Sex mit einem klaren Ziel, sondern als Raum für Berührung, Nähe, Experimentieren und spielerisches Entdecken, in dem nicht jede Interaktion «funktionieren» oder zu einem Ergebnis führen muss. Eine klassische Streichelübung (Sensate Focus) könnte für beide unterstützend sein: geplante Zeit für Berührung ohne Erwartung auf Sex oder Orgasmus. Dadurch kann Nina wieder Zugang zu ihrem eigenen Körper und ihren Bedürfnissen finden, ohne sofort

«leisten» zu müssen, und Laura kann Nähe erleben, ohne ständig mit Zurückweisung konfrontiert zu sein. So entsteht Schritt für Schritt weniger Druck und mehr gemeinsame Neugier – eine wichtige Grundlage, um sich wieder neu kennenzulernen und Sexualität als gemeinsamen, lebendigen Raum zurückzugewinnen.



Buchtipps zu Regenbogenfamilien und ein Einblick in die Ausstellung «The First Homosexuals» erinnern uns: Queere Familien und Sexualitäten gab es schon immer, und wird es immer geben.

Buchtipps zum Heftthema:

Regenbogenealtern werden und sein. Herausgegeben von Pink Cross, LOS, TGNS und dem Dachverband Regenbogenfamilien. In dieser neu publizierten Broschüre findet ihr ausführliche Informationen rund um das Thema Familienplanung für Menschen verschiedener Geschlechter. Von Begrifflichkeiten über Methoden bis hin zu rechtlichen Fragen werden viele Aspekte berücksichtigt und übersichtlich dargestellt.

«Regenbogenealtern werden und sein. Queere Elternschaft – informiert und selbstbestimmt» herausgegeben von den LGBTIQ Dachverbänden der Schweiz, 2026. 60 Seiten. Online erhältlich.



Baby Making for Everybody. Ein inklusives Buch von zwei queeren Hebammen mit Tipps zu Wegen zur Elternschaft für verschiedene Geschlechtsidentitäten, von Anleitungen zu Heiminsamtionen über Informationen zu IVF und zu Leihmutterschaft. Es beinhaltet persönliche Geschichten und praktische Tipps rund um die Familienplanung. Das Buch hat einen Fokus auf die USA, somit sind einige rechtliche Aspekte sowie inhaltliche Fokuspunkte weniger relevant für die Schweiz (bspw. Heiminsamtionen mit Spendersamen einer Samenbank), es ist aber dennoch ein sehr umfangreiches Buch mit relevanten Informationen.

«Baby Making for Everybody» von Ray Rachlin & Marea Goodman, 2023, 325 Seiten. Erhältlich bspw. bei QueerBooks in Print und als E-Book.

