



Foto Sabine Winter

# Eltern werden, ein Liebespaar bleiben...

Eine Herausforderung für jede  
Partnerschaft

Vortrag Ulrich Beer-Bercher 23.11.2016

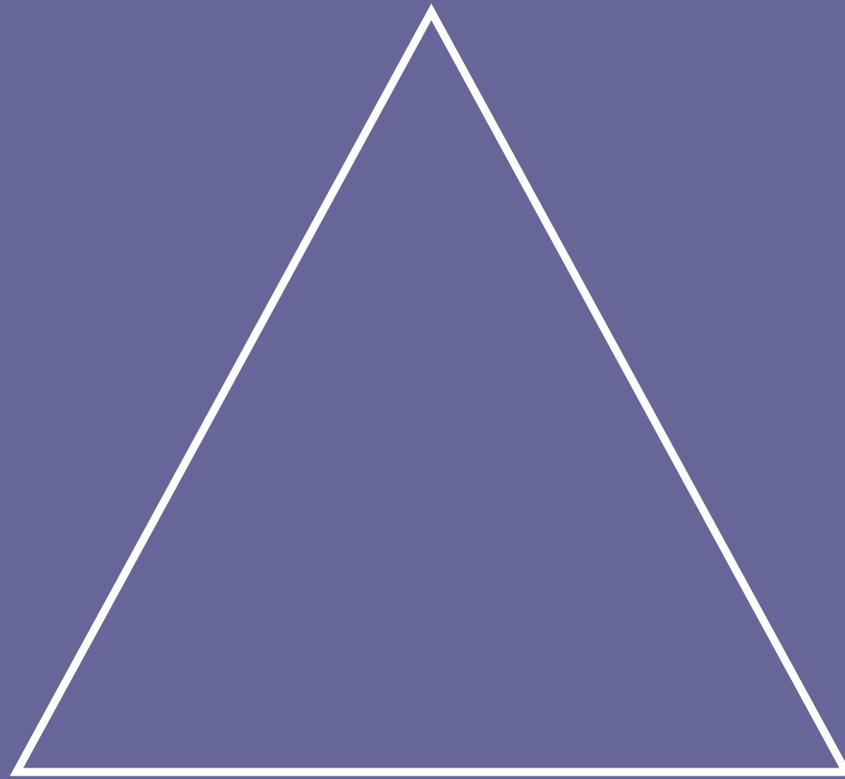
# Die Verliebtheitsphase

- **Rosarote Brille**
- Intensive Kommunikation
- Intensive Sexualität
- Idealisierung
- **Romantische Liebe**
- **Übergangskrise: Sturz des Märchenprinzen**

# Die Aufbau- oder Familienphase



# Vom Paar zur Familie





© Deutscher Caritasverband

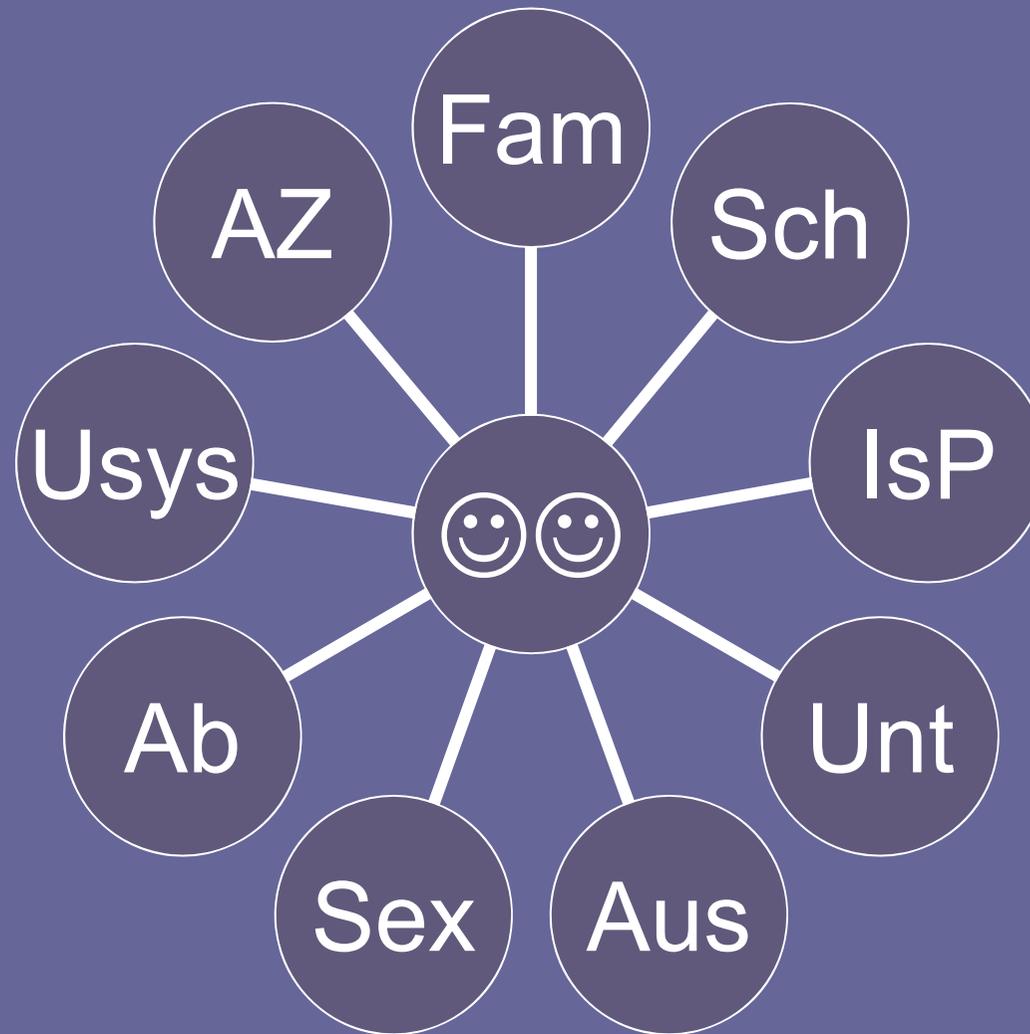
# Zwei Welten...

- Berufswelt: Konkurrenz
- Familienwelt: Kooperation

# Murmelpause 1:

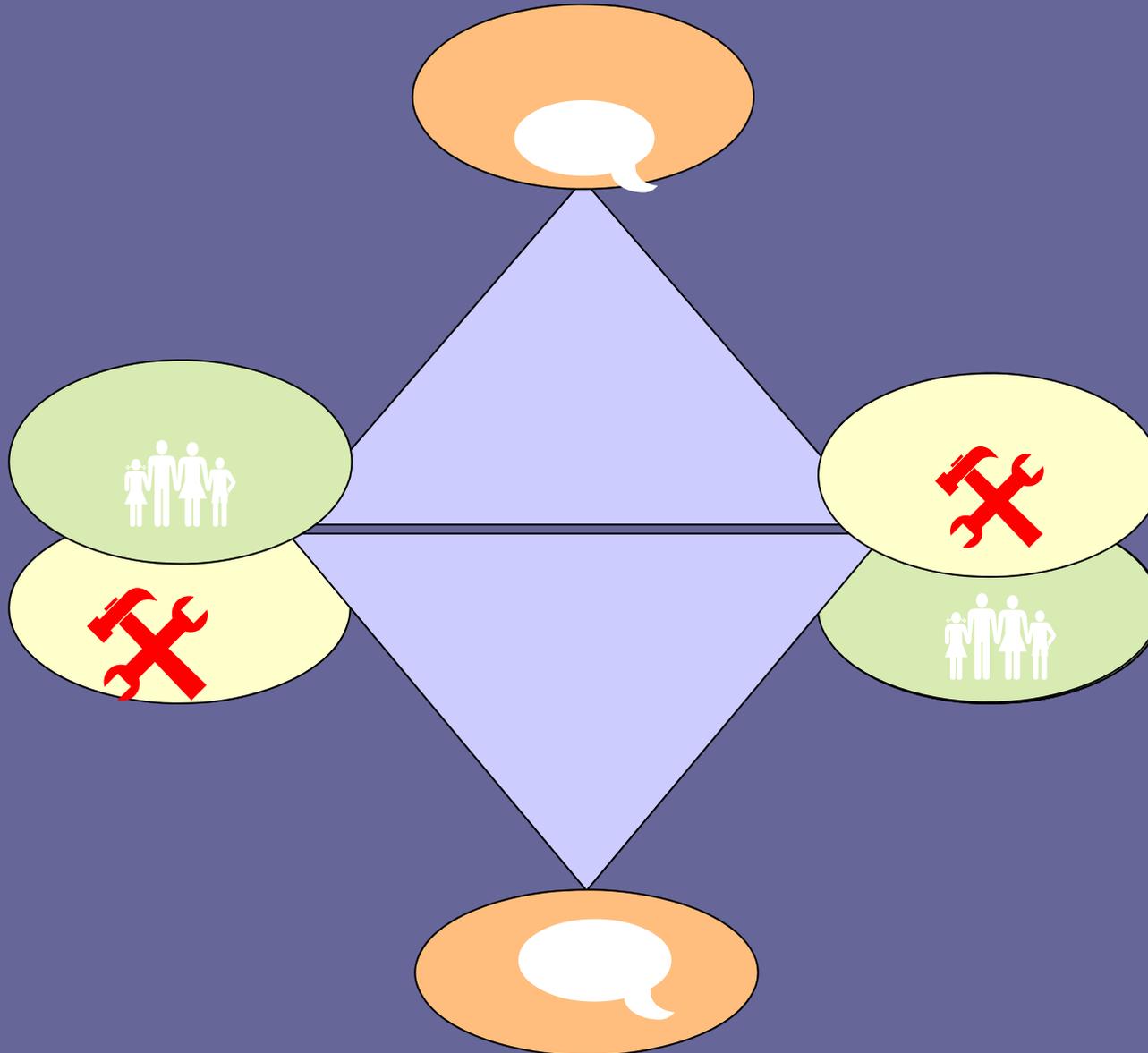
- Was war neu für mich?
- Was leuchtet mir ein?
- Was finde ich schräg?

# Ein Bündnis in einer nicht-hilfreichen Welt



- Ein gemeinsames Familienmodell
- Anerkennung der Schwierigkeiten
- Improvisation statt Perfektion
- Gegenseitige Unterstützung
- Realer oder symbolischer Ausgleich
- Eine befriedigende Sexualität
- Abgrenzung (ggn. Chefs, Kinder & Andere)
- Unterstützungssysteme
- Auszeiten

# Schwierigkeiten



# Improvisation



- Quelle: Wikimedia-Commons

# Symbolischer Ausgleich: Lob und Anerkennung



- Danken und Benennen
- für Alltäglichkeiten
- Nicht nur für Weltmeister
- Nicht nur für Höchstleistung
- Nicht nur für Besonderes

# Sexualität

- Unsere eigene Sexualität ist weiterhin ein Tabu.
- Insbesondere unsere Sehnsüchte und Ängste sind nicht so leicht zu besprechen - auch innerhalb des Paares nicht.

# Sexualität

- Sexualität umfasst den gesamten Bereich der körperlichen Begegnung - nicht nur den isolierten „sexuellen Akt“ .

# Never change a running system!

Reparieren Sie nichts, was funktioniert!  
Keine Wirkung ohne Risiken und Nebenwirkungen!

# Beliebte Irrtümer

- Eltern haben keinen Sex.
- 
- Nur spontan ist echt!
- Es geht immer und überall!
- Wenn Du mich lieben würdest...

Eltern haben keinen Sex

# Der erotische Raum

Eltern brauchen einen Schlafzimmertürschlüssel!

- Aber sie sollten auch Gelegenheiten nutzen.

Nur spontan ist echt:

# Zeit für Zärtlichkeit

- Nach der Sportschau?
- Nach dem Bügeln?
  
- Ein Kalender für Paar-Zeit....
- ...schafft Raum für Spontanität.
  
- Carpe diem!

# Murmelpause

- Was denken Sie:
- Ist unterbrochener Sex besser als gar kein Sex?

Immer und überall:

# In Stimmung kommen

- Der sexuelle Modus:
- Wir brauchen eine Vorwärmzeit!

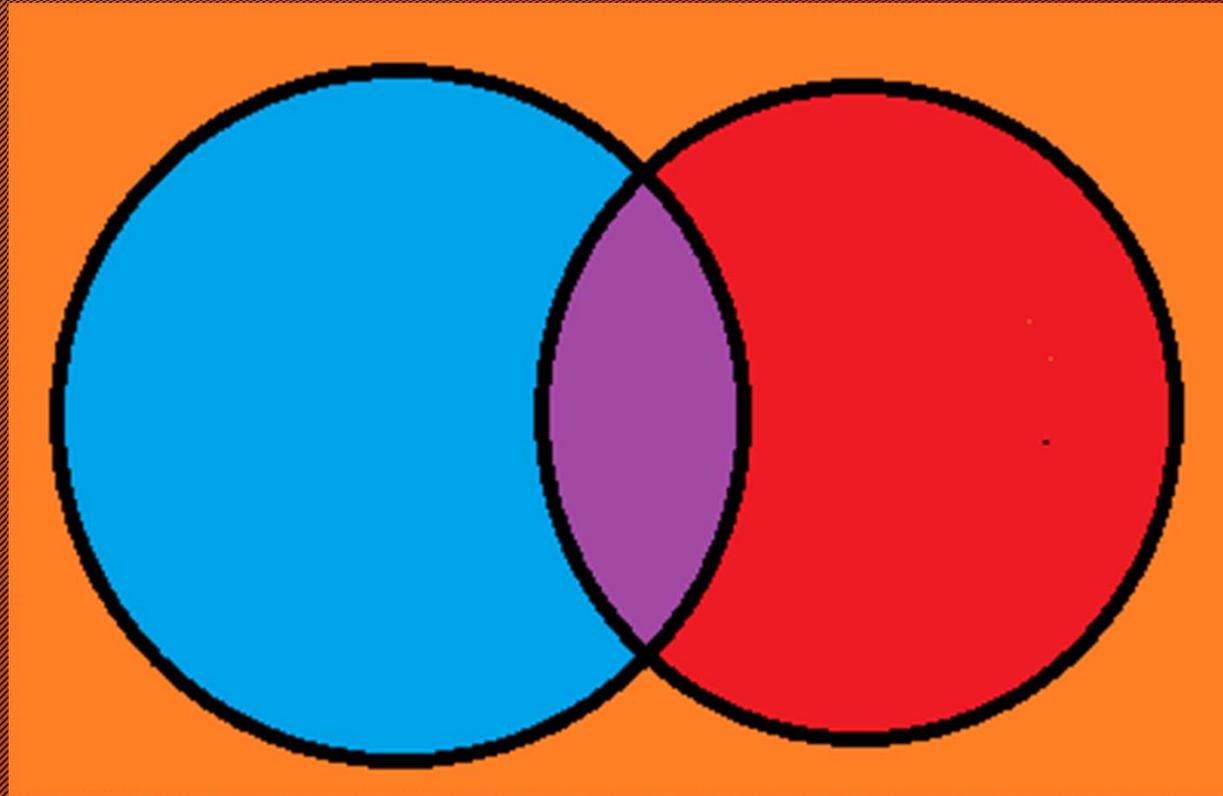
# Übung

- Sitzen Sie bequem.
- Schließen Sie die Augen

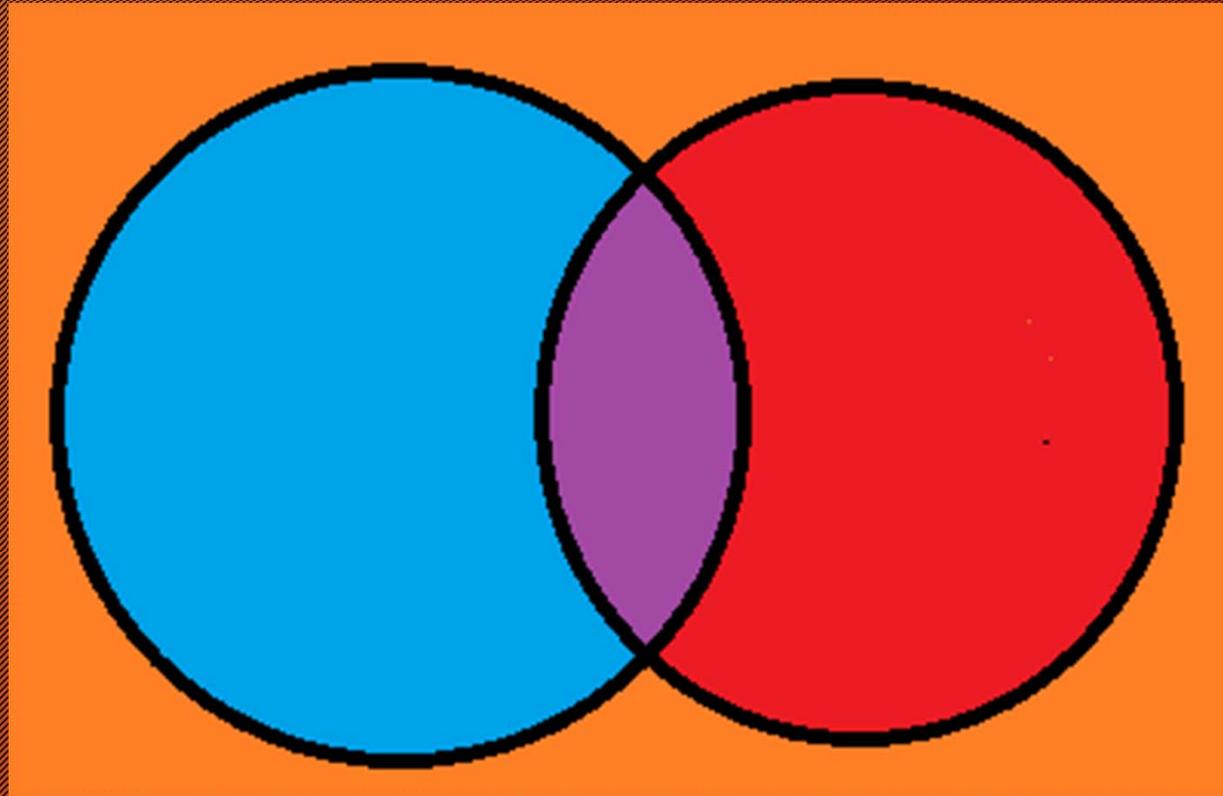
Immer und überall:  
**Jogging-Hosen**

- sind okay - beim Joggen!
- Macht Euch hübsch!

# Sind Pornos ein Problem?



Oder eine Lösung?



# Murmelpause

- Für (mutige) Paare:
- Gibt es Geschichten, die sie „anwärmen“?
  
- Für Vorsichtige und Einzelne:
- Was ist für Sie Erotik - und wo fängt Pornographie an?

# Hausaufgaben

- Reden Sie mit Ihrem/Ihrer Partnerin.
- Reden Sie von sich!
- „Große“ Lösungen sind nicht realistisch
- 30 % sind ein sehr guter Anfang

# Danke

- Für Ihre Aufmerksamkeit;
- und für Ihren Mut.
  
- Haben Sie Fragen?

Vortrag Ulrich Beer-Bercher 23.11.2016