

Forum Ehe+Familie, 7.

Sept. 2013, Bern - «Je Ehe, desto besser»?

Workshop 5: Sex – zwischen Ideal und Realität

Kurzbeschreibung

Erfüllende Sexualität ist kein Wunschtraum. Im Workshop wird dazu ermutigt, typische Lustkiller zu entlarven und die Sexualität neu zu entdecken.

Workshop Leitung

Benjamin und Jeanine Schaffner sind seit 25 Jahren verheiratet und haben zwei erwachsene Kinder. Vor Jahren hat die (Sex-)Sucht von Benjamin die Ehe stark erschüttert. Nach Aufarbeitung ihrer Geschichte bieten die beiden nun seit Jahren eine monatliche „Ehelounge“ für Paare an, die ihre Beziehung bereichern wollen. Benjamin leitet in Basel die Beratungsstelle „KommCare“ für Menschen mit Konflikten im Bereich ihrer Sexualität.

Workshop Ziel

Die Teilnehmenden werden ermutigt, beim Thema Sexualität hinzusehen und darüber zu reden. Jedes Ehepaar steht an einem anderen Ort in Bezug auf seine Sexualität. Dies ist der Ausgangspunkt jeder Entwicklung. Was auch immer als Hypothek im sexuellen Bereich erlebt wird, Sexualität soll als wunderbares Geschenk des Schöpfergottes erlebt werden können.

Der Workshop gibt kurze Inputs zu:

Sex eine Erfindung des Himmels...

- Positives Körperempfinden und Interesse an der Sexualität
- Wie die Lernumgebung uns prägt

Sex fängt nicht im Bett an - Leidenschaft und Zweisamkeit entwickeln

- WIR-Erfahrungen verbinden

Was wünsche ich mir von dir - was wünschst du dir von mir?

- Kannst du das beantworten? DU? Jetzt?
- Erwartungen sind unausgesprochene Forderungen
- Den Menüplan miteinander besprechen/Fixierungen auflösen

Sexkiller entlarven und auflösen

Es gibt Hilfe für/gegen: Stress; Leistungsorientierung; Selbstwert/Körperbild, Co-Abhängigkeit; Enttäuschungen/Untreue; Konflikte; Grenzen; Erektionsstörungen; Beziehungsentfremdung; psychische Gründe, physische und medizinische Gründe.

Sexualität weiter entwickeln

- Das Schlafende wecken
 - Auf dem Bestehenden aufbauen
 - Eine gute Sexualität braucht beide Partner
 - Vom Guten zum noch Genussvolleren
-

Und für die Multiplikatoren in der Ehearbeit:

Ehen bereichern z.B. mit einer „Ehelounge“

Wie wir Themen wie Sexualität in der Ehelounge ansprechen können.

Kontakt

Benjamin und Jeanine Schaffner - kommcare@gmx.ch

www.kommcare.ch, Bartenheimerstr. 60, Basel

Tip: „Ehelounge“ jeden letzten Mittwoch im Monat 19.30 - 21.15 Uhr