

Jede Spende hilft.  
Danke!

## Paare mit Babys und Kleinkindern

### Termine

---

---

---

---

---

---

### Für spürbare Erfolge

Unterstützen Sie unsere Arbeit mit Ihrer Spende und/oder Ihrer Mitgliedschaft.

### Ihre Beratungsstelle

### Notizen/Fragen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Die Beratungsstellen sind für Rollstuhlfahrer\*innen barrierefrei zugänglich bzw. wir organisieren kurzfristig einen barrierefreien Raum. Bei Bedarf führen wir die Beratung in Leichter Sprache durch oder mit Unterstützung durch eine\*n Gebärdensprachdolmetscher\*in.



## Beratung für Paare mit Babys und Kleinkindern

Viele Paare erleben im Übergang zur Elternschaft massive Veränderungen in ihrer Beziehung. Wenn Sie vor kurzem Eltern geworden sind, kann es sein, dass Sie

- sich überfordert fühlen und Unterstützung suchen.
- den Eindruck haben, Ihre Liebesbeziehung aus dem Blick zu verlieren.
- sich häufig streiten.
- wenig oder unterschiedlich viel Lust auf Sexualität haben.
- über die Schwangerschaft, die Geburt oder die erste Zeit mit dem Kind reden möchten.
- Probleme mit Eltern/Schwiegereltern haben.
- Stimmungstiefs erleben, in denen Sie alles negativ sehen.

Die Beratungsstellen der pro familia Hessen bieten umfassenden fachlichen Rat rund um das Thema Beziehung und Sexualität in der Schwangerschaft, nach der Geburt oder Aufnahme des Kindes in die Familie. Unser Angebot richtet sich an Personen aller geschlechtlichen Identitäten und sexuellen Orientierungen.

## Beziehung

Mit der Geburt oder Aufnahme eines Kindes steht die Partnerschaft vor neuen Aufgaben – vieles verändert sich. Oft haben beide Elternteile vorher gearbeitet, hatten ihr eigenes Geld, eigene Hobbys und Freund\*innen. Jetzt dreht sich vieles um die Fragen: Was braucht unser Kind? Wie verteilen wir die Aufgaben? Für das Paar findet sich manchmal gar keine Zeit mehr, miteinander zu reden und sich nahe zu sein.

### WIR UNTERSTÜTZEN SIE DABEI,

- sich in Ihre persönliche Elternrolle einzufinden, als leibliche Eltern, Miterziehende, in Patchworkfamilien, als Pflege- und Adoptiveltern und anderen Beziehungsformen.
- die Aufgabenverteilung in der Familie der neuen Situation anzupassen.
- alte Rollenbilder, die Sie selbst als Kind erfahren haben, gegebenenfalls zu verändern.

Wir bieten Ihnen Beratung zum Thema „Eltern werden und Liebesbeziehung leben“ an und beantworten auch Ihre Fragen zu sozialrechtlichen Themen rund ums Elternsein.

## Sexualität

Das sexuelle Empfinden verändert sich im Laufe eines Lebens immer wieder. Vielleicht spüren Sie nach der Geburt eines Kindes Ihren Körper und die Sexualität anders als zuvor. Partner\*innen vermissen in dieser Zeit oft Aufmerksamkeit und Zuwendung. Körperliche Erschöpfung und Müdigkeit sind häufig ein Teil des Alltags geworden.

### BERATUNG KANN HELFEN, WENN

- das sexuelle Begehren abnimmt.
- sich Lustlosigkeit und Orgasmusprobleme entwickeln.
- Erektionsschwierigkeiten auftreten.
- (sexuelle) Außenbeziehungen eingegangen werden.
- sich ein\*e oder beide Partner\*innen aus dem Liebesleben zurückziehen.

Bei uns können Sie über Ihre Sexualität sprechen. Wir beraten Sie zu allen Fragen, die Sexualität oder sexuelles Erleben betreffen – einzeln oder in der Beziehung, in der Sie leben.