



SCHWULEN  
BERATUNG  
BERLIN

VIELFALT LEBEN

## Gesprächskreis

# „Couchgespräch +“

**Offene Gruppe für schwule Männer mit Beeinträchtigungen**

**Moderation: Philipp Beyer u. Jan Hanke**

in den Räumen der Schwulenberatung

**mittwochs von 14.00 bis 16.00 Uhr**

----- **PROGRAMM Februar 2020** -----  
(Änderungen möglich)

- 05.02. Ausflug: Norbert Bisky in der St. Matthäus-Kirche**  
Der Schwule Künstler ist bekannt für seine bunt/grellen Bilder, die oft viel Haut von athletischen Männern zeigen. In seiner neuen Ausstellung „Poma“ (lat. Geleit/Leitung) greift Norbert Bisky dreißig Jahre nach dem Fall der Mauer die Frage nach den Leitbildern unserer Zeit auf: Wo stehen wir heute? Welche Bilder leiten unseren Blick? Eine Deckeninstallation älterer und neuer Werke legt den Fokus auf die Nachwendezeit ab 1989. Parallel findet von ihm die Ausstellung „Rant“ in der Villa Schöningen an der Glienicke-Brücke (bis 23.02) statt, die den Blick auf die Wendezeit und davor richtet.  
Treff: 13.15 Uhr Schwulenberatung oder 14 Uhr vor Ort  
(Eintritt frei, barrierefrei). Eingang St. Matthäus-Kirche am Kulturforum  
Bus M29, M48, M85. / U2- Mendelssohn-Bartholdy-Park
- 12.02. Thema: Sind wir alle unterkuschelt?**  
Hände halten, umarmen, streicheln – Berührung sind ein Grundbedürfnis, die zu unserem Leben gehören und die Glückshormone fördern. Die seelische Gesundheit leidet ohne diese körperliche Nähe. Brauchen wir mehr Berührungen? Wo und bei wem finden wir körperliche Nähe? Brauchen wir Behandlung mit einem Kuschelspezialist, Sollte die Berührung mit einem Mann sein oder geht es auch mit einer Frau?
- 19.02. Thema: Die Emanzipationsbewegung schwuler Männer und die Etablierung von Beratungszentren für schwule Männer.**  
Wie haben wir gelebt? Wie wollen wir in Zukunft leben? Diese zwei Fragen hat die Autorin Ariane Rüdiger gestellt. Was waren die Ergebnisse und die Rolle des §175 für die Emanzipationsbewegung? Wie und wann hat die Emanzipationsbewegung angefangen? Wann und wie haben sich die Beratungszentren für Schwule Männer etabliert? Warum gibt es überhaupt Bedarf für solche Zentren? Tariq diskutiert mit uns diese Themen (evtl. mit Bernd Gaiser als Gast).
- 26.02. Thema: Rückeroberung des Sexlebens**  
Ein erfülltes Sexualleben steigert die allgemeine Lebenszufriedenheit. Auch im höheren Alter kann Sex noch ein wichtiges Thema sein. Was aber, wenn man aufgrund von z.B. körperlichen oder psychischen Erkrankungen diesen wichtigen Aspekt des Lebens lange nicht ausleben konnte? Wenn die frühe Erziehung oder kirchliche Indoktrination einen daran gehindert hat, oder die kulturellen Umstände es nicht erlaubt haben, sich sexuell auszuleben? Welche Möglichkeiten gibt es, sein Sexleben zurückzuerobert: Von Dating Apps, Bars, Sexspielzeuge als Hilfsmittel über Kuschelgruppen, Psychotherapie und Testosteronspiegelanhebung tauschen wir uns aus.