

„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 Juni 2018** -----
(Änderungen möglich)

06.06. Ausflug: Galerispaziergang zum Rosenthaler Platz und Café

Ausgehend vom Bhf.-Oranienburger Tor biegen wir zunächst kurz in die Chausseestr. ein, und bummeln anschließend die Linienstr. entlang zum Rosenthaler Platz. Auf dem Weg gibt es viele Galerien und Kunst anzuschauen, z.B. die Ausstellung „About the Body“, u.a. mit Otto Dix, George Grosz, Gustav Klimt und Oskar Kokoschka. Abschließend kann man ein Getränk in der angesagten Rizo Bar (Torstr. 119) zu sich nehmen.

Treff: 13.15 Uhr Schwulenberatung oder 14 Uhr vor Ort, Bhf.-Oranienburger Tor U6

13.06. Thema: Freundeskreis

Freunde zu finden ist nicht immer leicht, besonders, wenn man sich im Leben diverse Eigenheiten erworben hat: Der eine ist mir zu laut, der andere zu lahm, der eine nicht an Kunst interessiert, der andere interessiert sich nur für Sex, der eine hat nie Zeit, der andere belagert mich ständig. Wie kann man einen Freundeskreis aufbauen, der den eigenen Neigungen/Interessen entspricht, wo man sich gegenseitig gut tut und auch die Macken des jeweils anderen akzeptieren kann? Wir diskutieren und schauen uns auch den neuen „Couch+Kontaktbogen“ an, der hierbei evtl. hilfreich sein kann. Was ist das, denkst Du? Komm vorbei!

20.06. Thema: Männlichkeit

„Man(n) muß behaart, muskulös sein, mit einer tiefen Stimme sprechen, aktiv sein. Man(n) darf nicht weinen, Gefühle zeigen, passiv sein“. Diese Stereotype kennen wir alle schon aus der Heterowelt, der Werbung, der Kindheit. Aber auch in der LGBTIQ-Welt ist es nicht so klar, was *männlich sein* bedeutet und warum bzw. ob es überhaupt wichtig ist, *männlich zu sein*... Was versteht Ihr darunter? Wir tauschen uns hierzu aus mit dem **Kollegen Niels Svensson**, der zum diesem Thema u.a. Workshops in der JVA gegeben hat.

27.06. Thema: Enttäuschungen – Wie gehen wir damit um?

Wer von uns hat das nicht schon einmal erlebt? Ein abgesagtes Date, von einem guten Freund im Stich gelassen, das Lieblingskonzert ausverkauft, der gebackene Kuchen ist misslungen, ein Geschenk entspricht nicht deinen Erwartungen, der Ausflug, auf den man sich so lange freute, ist total verregnet und die große Liebe hat dich verlassen. Wie schafft man es, mit solchen Situationen umzugehen? Wie kann man einer zu großen Enttäuschung vorbeugen, damit man nicht darunter leidet?

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 Juli 2018** -----

(Änderungen möglich)

04.07. Ausflug: Alt-Marzahn und Bockwindmühle

Der Stadtteil im Osten ist eher als wenig attraktiver, grauer Plattenbaubezirk bekannt. Allerdings gibt es ein hübsches Kleinod, nämlich der pittoreske Kern Alt-Marzahn und die Bockwindmühle. Sie ist die älteste Hochzeitsmühle Berlin-Brandenburgs und hier werden Roggen, Dinkel und Weizenmehl produziert. Wir bekommen ab 15 Uhr eine kleine Führung der Mühle mit einer **Eigenbeteiligung von 1€**. Vorher erkunden wir Alt-Marzahn und besuchen z.B. im historisch erhaltenen Dorfanger das Hofcafé im „Marzahner Krug“.

Treff: 12:55 Uhr ! Schwulenberatung (wir nehmen diese Verkehrsverbindung: *Niebuhrstr. 12:55 /S-Charlottenb.13:07 S7 nach /S-Lichtenberg /13:50 Tram M8 nach S-Springfuhl > 13:57 an Alt-Marzahn*) oder 14 Uhr vor Ort an der Tramstation Alt-Marzahn

11.7. Thema: Was ich schon immer über Sex wissen wollte

Nicht nur Woody Allen ging diese Frage im Kopf rum, der er in seinem Kultfilm nachgegangen ist. Sex gehört zum Leben und beschäftigt jeden*/jede* - mehr oder weniger. Wieviel Sex ist normal? Welche Stellungen, Techniken, Fetische und Präferenzen gibt es? Wie kann ich diese ausleben, wo und mit wem? Muß ich mich für etwas schämen? Fragen über Fragen, denen wir mit unserem allseits beliebten und bekannten **Experten Dr. Love** (alias Kollege Christoph Haas) auf den Grund gehen. Natürlich schamlos und mit Freude!

18.07. Programmplanung August/ September und offenes Thema

25.07. Thema: Laß alles hinter Dir!

Was tun, wenn man die nackte Wirklichkeit (Wahrheit) nicht mehr erträgt? Ist es verwerflich, nichts von der Welt zu wollen, stattdessen sich im Kämmerlein einzuschließen, Serien zu glotzen oder aufs Land zu fliehen? Muss man nicht sogar ab und an abtauchen, die Dinge hinter sich lassen oder mal eine Auszeit vom Alltag nehmen, um sich selbst nicht zu verlieren? Rückzugsräume – Loslassen – Neuanfänge. Was willst Du loslassen?