



[www.liebe-mit-style.de](http://www.liebe-mit-style.de)



„Das Beste zum Spielen für ein Kind ist ein anderes Kind!“

Friedrich Fröbel

Mike Winter

## **Liebe mit Kind**

### **Gentleman und Familie: Herausforderung im Alltag**

Wie Sie als Mann mit Stil und Kommunikation erfolgreich Kinder und Paarbeziehung unter einen Hut bringen

Über den Autor: Der gebürtige Rheinländer Mike Winter arbeitet seit über 40 Jahren als freier Autor, Marketingspezialist und Beziehungsexperte für die unterschiedlichsten Unternehmen und Personen. Als Führungskraft und Coach ist er darauf trainiert, Menschen anwendbares Wissen für Beruf und Privatleben zu vermitteln. Das Thema dieses Buches liegt ihm besonders am Herzen, da er Männern ernsthafte Beziehungsprobleme, aber auch den schweren Weg einer Trennung mit Kindern, den er selbst gegangen ist, ersparen möchte. Seit über 10 Jahren betreut Mike Winter seine beiden noch jüngeren Söhne im Doppelresidenzmodell. Als Mann und Gentleman hat er es sich nicht nehmen lassen, seine Kinder nach der Trennung und einer fairen Einigung mit seiner Ex-Frau auf ihrem Lebensweg zu begleiten. Heute lebt er glücklich mit seiner jetzigen Partnerin, Freundin und Geliebten in einer modernen Beziehung.

Bibliografische Information der deutschen Nationalbibliothek:  
Die deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar

## **Impressum**

Liebe mit Kind

Gentleman und Familie: Herausforderung im Alltag

Wie Sie als Mann mit Stil und Kommunikation erfolgreich

Kinder und Paarbeziehung unter einen Hut bringen

Lektorat und Korrektorat: Claudia Pipos, Elsa Breuniger

Bilder: Pixabay, Mike Winter

© April 2023 Mike Winter

Herstellung und Verlag: BoD - Books on Demand, Norderstedt

ISBN 9783750422452

**Genderhinweis:**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit und Verständlichkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Das Buch richtet sich bewusst an eine spezifische Zielgruppe, nämlich Männer in Beziehungen zu Frauen. Die Beschränkung auf diese Zielgruppe soll lediglich der Fokussierung auf das Thema des Buches dienen und stellt keine Diskriminierung oder Ausgrenzung anderer Personengruppen dar. Leser und Leserinnen sind herzlich willkommen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Datenübertragung oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die in diesem Buch enthaltenen Methoden, Checklisten und Handlungsempfehlungen wurden vom Autor nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und sorgfältig überprüft. Trotzdem können inhaltliche Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und eine erfolgreiche Durchführung oder Anwendung hängt von der persönlichen Veranlagung und Ausbildung des Anwenders ab. Hinweise und Empfehlungen erfolgen daher ohne jegliche Verpflichtung des Verlages oder des Autors. Weder der Verlag noch der Autor übernehmen daher eine Haftung für eventuelle Unrichtigkeiten oder Schäden, die durch die Anwendung der im Buch beschriebenen Methoden entstehen.

Für die Männer, die bereits Gentlemen sind oder die Gentlemen werden wollen und dazu bereit sind, eine neue Form von Gentleman-Kultur in unserer Gesellschaft zu etablieren.

Für meine Söhne Marc und Arne – damit etwas bleibt.

*In einer Welt voll Licht und Schatten,  
Zu zweit vereint, das Glück erhaschen,  
Ein Wunder, zart und wunderbar,  
Bereichert uns als Liebespaar.*

*Die kleine Hand, die uns ergreift,  
Ein zarter Blick, der uns begleitet,  
Gemeinsam stark, im Glück vereint,  
Die Liebe wächst, wie sie noch keiner meint.*

*Ein neues Kapitel, das beginnt,  
Die Liebe neu, die uns verbindet,  
Durch Kinderhand, das Herz berührt,  
In einer Welt voll Licht und Schatten, unentwegt.*

# Inhalt

<i>Kinder sind eine bedeutende Herausforderung</i>	13
<i>Trennungen bei Paaren mit Kindern</i>	19
<i>Auswirkungen von Kindern auf die Paarbeziehung</i>	24
Sind Kinder immer eine Bereicherung?	24
Der Einfluss von Kindern auf die Paardynamik	26
Positive Aspekte der Paardynamik	32
Negative Aspekte der Paardynamik	33
Herausforderungen meistern	34
Warum Schlafmangel so gefährlich ist	37
Weitere Veränderungen durch ein Kind	39
Die erste Babyausstattung	42
<i>Kommunikation mit Kindern</i>	47
Richtig mit Kindern kommunizieren	47
Wenn Kinder betroffen sind	64
Die Wichtigkeit von Offenheit und Ehrlichkeit	67
Konflikte lösen, wenn Kinder im Raum sind	70
<i>Zeitmanagement in einer Beziehung mit Kindern</i>	75
Effektive Zeitplanung mit Kindern	77
Die richtigen Prioritäten setzen	80
Delegation in der Paarbeziehung mit Kindern	83
<i>Sex und Intimität als Eltern mit Kindern</i>	87
Sexualität und Sex: Was ist das?	87
Paarsexualität – erfüllt und ausgeglichen	96
Was zeichnet eine befriedigende Sexualität aus	100
Unterschiede zwischen Mann und Frau	103

Brauchen Männer mehr Befriedigung als Frauen	104
Masturbation für die Befriedigung zwischendurch	109
Männer sprechen oft nicht über Sexualität	114
Guter Sex ist keine Einbahnstraße	115
Sex und Intimität aufrechterhalten als Paar mit Kind	122
Altersgerechte sexuelle Aufklärung	125
Kommunikation, Kreativität und Sexualität	128
<i>Auswirkungen von Stress auf eine Beziehung mit Kindern</i>	<i>131</i>
Stress in einer Partnerschaft mit Kindern	131
Was ist Stress und wie geht man damit um?	133
Strategien für die Stressbewältigung	137
Wie man als Partner bei Stress unterstützt	144
Leichtigkeit als Mittel zur Stressreduzierung	150
Kinder mit Kindern spielen lassen	155
<i>Selbstfürsorge in einer Beziehung mit Kindern</i>	<i>158</i>
„Nein“ sagen ist Kennzeichen von Selbstfürsorge	160
Kreative Selbstpflege und Intimität (82 Ideen)	164
Selbstfürsorge von Kindern unterstützen	182
<i>Die Rolle der Eltern in einer Beziehung mit Kindern</i>	<i>185</i>
Wie arbeitet man als Eltern erfolgreich zusammen?	185
Welche Rollenbilder sind praktikabel?	190
Elternrolle und Digitalisierung	192
Welche Rolle nimmt ein Gentleman ein?	195
Die Bedeutung von Rollenverteilung in der Familie	196
Grenzen und Regeln setzen: Warum ist das relevant?	197
<i>Gemeinsamkeiten in einer Beziehung mit Kindern</i>	<i>202</i>
Warum gemeinsame Interessen wichtig sind	202
Werte und Leitsätze kurz erklärt	204
Wie man gemeinsame Interessen findet	206
Die Bedeutung von Zeit für ein Paar mit Kindern	208

<i>Wann macht eine Beziehung keinen Sinn mehr</i>	210
Beziehung zu Ende? Faktoren die darauf hindeuten	210
Wann ist die Sexualität bei einem Paar gestört?	212
Gewalt ist immer inakzeptabel	214
Liebes- und Kommunikationsentzug ist grausam	218
Wie Frauen und Männer abschließen	223
<i>Nachwort</i>	229

Einleitung:

## **Kinder sind eine bedeutende Herausforderung**

### **Was Sie in diesem Ratgeber erwartet**

Sehr geehrte Männer und Gentlemen, Kinder sind immer eine neue und große Herausforderung für eine Partnerschaft, unabhängig davon, wie Mann und Frau in einer Partnerschaft miteinander umgehen. Wenn Sie in einer Beziehung mit Kindern leben oder bald leben werden, ist es wichtig zu verstehen, wie Kinder die Dynamik Ihrer Beziehung beeinflussen können. Viele Paare glauben, dass Kinder ihre Beziehung bereichern. Leider ist das nicht immer der Fall. Kinder können auch eine Belastung für die Beziehung sein, insbesondere wenn das Paar sich nicht an die Veränderungen anpassen kann, die mit der Elternschaft einhergehen, oder wenn die Beziehung bereits durch frühere ungelöste Konflikte oder Beziehungsprobleme belastet ist. Auch Paare, die eine erfüllte und befriedigende Partnerschaft haben, stoßen an Grenzen, die eine neue Form der Organisation und des Umgangs miteinander und mit dem Kind erfordern.

Vielleicht ist Ihnen die hier beschriebene Situation schon einmal passiert oder sie wird Ihnen noch passieren: Ein anderer, meist älterer Mann fragt Sie: „Haben Sie Kinder“? Dann wartet er auf Ihre Antwort und schweigt. Beantworten Sie die Frage mit "Ja", akzeptiert er Sie als Familienvater mit einem Kopfnicken und vielleicht weiteren Fragen. Wenn Sie mit „Nein“ antworten, nickt er kurz, lächelt und wechselt meist ohne weiteren Kommentar das Thema. Warum erwähne ich das? Nun, Männer, die bereits Familienvater sind und möglicherweise ältere Kinder haben, haben in der Regel den gesamten Prozess einer Liebe mit Kind mit den dazugehörigen Höhen und Tiefen mit ihrer Partnerin durchlaufen und wissen, worum es in diesem Buch geht. Sie sind Wissende oder, wenn man so will, Leidensgenossen. Männer, die sich mit dem Gedanken tragen, Kinder zu bekommen, gehören noch nicht dazu, tun aber gut daran, sich vor der Geburt eines Kindes mit diesen Themen auseinanderzusetzen. Leider sprechen Männer und Gentleman im Vergleich zu Frauen eher weniger darüber.

Dieses Buch beschäftigt sich deshalb mit den Herausforderungen und Problemen, die auftreten können, wenn Kinder in eine Beziehung involviert sind, und wie Sie diese als Mann und gemeinsam als Paar mit Ihrer Partnerin bewältigen können. Das Buch nimmt Sie mit auf eine spannende Reise durch die vielfältigen Aspekte, die das Leben mit Kindern in einer Paarbeziehung mit sich bringt. Es beschäftigt sich mit verschiedenen Themen, die für das Zusammenleben und die Beziehungsentwicklung von großer Bedeutung sind und zeigen

Ihnen auf, wie Sie damit als Mann und Gentleman praktisch umgehen können.

Das Buch betrachtet den Einfluss von Kindern auf die Paardynamik, indem es aufzeigt, wie Veränderungen im Leben die Beziehung beeinflussen können und welche Auswirkungen der gefürchtete Schlafmangel auf beide Partner hat. Sie erhalten wertvolle Einblicke und Denkanstöße, um Ihre Partnerschaft zu reflektieren und gegebenenfalls zu verbessern. Sie lernen, wie Sie mit Kindern erfolgreich kommunizieren können und welche Bedeutung Offenheit und Ehrlichkeit für Ihre Beziehung haben. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Konflikte mit Ihrer Partnerin lösen können, wenn Kinder im Raum sind. Es zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Zeit und die sogenannte Paarzeit effektiv planen, wenn Kinder involviert sind, und welche Herausforderungen das Zeitmanagement mit sich bringt. Es geht unter anderem darauf ein, wie Sie Prioritäten setzen und Zeit für sich selbst schaffen können.

Des Weiteren beschäftigt sich das Buch mit dem sensiblen Thema Sexualität und Intimität in einer Beziehung mit Kindern und beleuchtet, wie Sexualität und Intimität aufrechterhalten und gelebt werden können und welche Herausforderungen dabei auf Sie zukommen. Sie erfahren, wie wichtig Kommunikation und Kreativität für den Sex als Paar mit Kind(ern) sind und welche Konsequenzen das Thema für manche Männer und Frauen in der Partnerschaft hat, wenn Sexualität vor der Geburt eines Kindes ein aktives und gelebtes Thema war, danach aber an Bedeutung verliert.

Im weiteren Verlauf des Buches erfahren Sie, welche Folgen Stress haben kann und welche Bewältigungsstrategien helfen können. Außerdem zeigt das Buch auf, wie Sie sich als Paar mit Kind(ern) gegenseitig unterstützen und aufbauen können. Ein weiteres wichtiges Thema ist die Selbstfürsorge in einer Beziehung mit Kind(ern). Sie lernen, warum Selbstfürsorge wichtig ist, wie Sie Zeit dafür finden und wie Sie Selbstfürsorge als Paar praktizieren können.

Auch die Rolle der Eltern in einer Beziehung mit Kindern kommt zur Sprache, indem gezeigt wird, wie Sie als Eltern erfolgreich zusammenarbeiten können und wie wichtig die Rollenverteilung in der Familie ist. In diesem Zusammenhang geht das Buch auch auf das Setzen von Grenzen und Regeln ein. Und erklärt, warum gemeinsame Interessen für Sie als Paar mit Kind(ern) wichtig sind, wie Sie diese finden und welche Bedeutung diese für Ihre gemeinsame Zeit als Paar haben.

Welche Anzeichen dafür sprechen, dass eine Beziehung vielleicht keinen Sinn mehr macht, ist ebenfalls Thema dieses Buches. Warum es manchmal sinnvoll ist, einfach loszulassen, um einen anderen Weg zu gehen, erfahren Sie im letzten Kapitel.

Wenn es nur einen Faktor geben würde, der für eine funktionierende Paarbeziehung entscheidend ist, wäre das wahrscheinlich die Kommunikation. Eine offene, ehrliche und respektvolle Kommunikation ist unerlässlich für eine erfolgreiche

Beziehung. Ohne eine klare und effektive Kommunikation können Missverständnisse, Konflikte und andere Probleme entstehen.

Kommunikation beinhaltet nicht nur das Sprechen, sondern auch das Zuhören. Es geht darum, dem Partner zuzuhören und zu verstehen, was er oder sie sagt und fühlt. Es geht auch darum, sich auszudrücken und ehrlich und klar zu kommunizieren, was man selbst denkt und fühlt. Durch eine offene Kommunikation können Probleme schnell und effektiv gelöst werden. Kommunikation ist ein entscheidender Faktor für eine erfolgreiche Beziehung.

Wundern Sie sich also bitte nicht, wenn „Kommunikation“ in diesem Buch zu verschiedenen Themen immer wieder in Bezug gesetzt wird.

Dieses Buch ist für Männer geschrieben, die sich gemeinsam mit ihrer Partnerin weiterentwickeln oder von Anfang an alles richtig machen wollen. Es hat wenig Sinn, die Erkenntnisse aus diesem Buch vor der Partnerin zu verheimlichen. Wenn Sie erfolgreich sein wollen, müssen Sie mit Ihrer Partnerin im Sinne einer guten Kommunikation darüber sprechen und sich darüber austauschen, was Ihnen beiden als Paar, Ihrer Partnerin als Frau und Ihnen als Mann in Ihrer Beziehung guttun würde. Am besten geben Sie Ihrer Partnerin das Buch in die Hand, nachdem Sie es gelesen haben.

Sie sind als Mann und als Gentlemen zusammen mit Ihrer Partnerin dazu eingeladen, sich auf diese Themen einzulassen und gemeinsam mit uns einfache Erkenntnisse und Inspirationen für Ihre Beziehung, für Ihre Intimität und das Zusammenleben mit Kindern zu gewinnen und wünschen Ihnen eine anregende Lektüre.

Vorwort

## **Trennungen bei Paaren mit Kindern**

Die Zahl der Trennungen von Ehepaaren mit Kindern ist in Deutschland laut Statistik leicht rückläufig, aber mit über 140.000 immer noch sehr hoch. Im Jahr 2021 wurden laut Statistischem Bundesamt und Statista 0,7 Prozent weniger Ehen geschieden als im Jahr 2020. Seit 2012 ist die Zahl der Ehescheidungen mit Ausnahme des Jahres 2019 kontinuierlich gesunken. Etwa die Hälfte der Paare hatte minderjährige Kinder, insgesamt waren rund 120.000 Kinder betroffen. Allerdings ist auch die Zahl der Eheschließungen auf einen historischen Tiefstand gesunken. Im Jahr 2021 wurden rund 4 Prozent weniger Ehen geschlossen als im Jahr 2020, in dem bereits rund 10 Prozent weniger Ehen geschlossen wurden. Rund 67% der Paare mit jüngeren Kindern waren auf die Erwerbstätigkeit beider Elternteile angewiesen.

Bei der Geburt des ersten Kindes sind Väter heute etwa 33 Jahre und die Mütter 30 Jahre alt. Etwa 20% der Familien in Deutschland sind alleinerziehend. Die Gründe für Trennungen