

A line art illustration in a light orange color showing a couple embracing. The lines are simple and fluid, capturing the essence of the figures without fine detail. The couple is positioned at the top of the page, with their bodies and limbs extending downwards.

# **We Time**

**Ein Jahr Paarzeit**

52 Date-Ideen fürs ganze Jahr



## Hallo zusammen!

Schön, dass ihr hier seid und euch die Zeit nehmt, meine Hinweise und Ideen zu dieser Datebox zu lesen. Danke.

Mit dieser Datebox schenkt ihr euch etwas ganz Besonderes: bewusste gemeinsame Zeit.

Zeit, in der der Alltag Pause macht. Zeit, in der ihr das **Wir** wieder in den Vordergrund stellt.

Zeit, die zeigt: „Du bist mir wichtig.“

Denn genau darum geht es. Es geht in allen Dates und Challenges nicht um Leistung oder Pflichterfüllung, sondern um sinnvolle gemeinsame Paarzeit – um Wertschätzung, echtes Erleben, Staunen, Lachen und Entdecken.

Ihr findet in dieser Box eine Vielzahl an Date-Ideen: von kreativ über abenteuerlich bis entspannt.

Dazu gibt es Challenge-Karten – kleine Aufgaben, Herausforderungen oder Gesprächsanregungen, die eure Dates noch bunter, persönlicher oder witziger machen.

Das Schöne ist: Es gibt keinen festen Plan.

Ihr könnt euch gemeinsam auf ein Date einigen.

Ihr könnt eine Karte ziehen und euch überraschen lassen.



Oder ihr wählt etwas aus, das gerade zu eurer Stimmung passt. Die Datebox ist eine Einladung – kein Stundenplan.

Für manche Dates braucht es trotzdem etwas Planung. Darum kann es gut sein, dass ihr einen Termin für das Date vereinbart. Klingt unsexy? Ist es nicht!

Es ist pure Wertschätzung, bewusst verbrachte Zeit für ein Date einzuplanen und freizuhalten. Ihr müsst nicht jede Woche ein Date haben. Ihr dürft. Ihr könnt. Ihr entscheidet.

Die Anregungen und Aufgaben auf den Karten dürft ihr so übernehmen, wie sie sind – oder sie anpassen, weiterdenken, zu etwas Eigenem machen. Alles ist erlaubt – solange ihr bewusst Zeit miteinander verbringt.

Denn genau darum geht es: den Alltag abschalten. Das **Wir** anschalten.

Bewusst. Neugierig. Leicht. Wertschätzend.

Seid offen für Neues. Seid wohlwollend der anderen Person gegenüber. Freiwilligkeit muss immer im Vordergrund stehen. Motiviert euch gegenseitig, achtet aber auch auf die Grenzen der anderen Person.

Das Wichtigste: Feiert jede Minute, die ihr euch schenkt.



## **Bevor ihr startet**

Schaltet eure Handys aus oder zumindest auf lautlos – es sei denn, für die Date-Idee oder Challenge wird ausdrücklich ein Handy gebraucht. Der Moment gehört nur euch.

Nehmt euch Zeit. Kein Stress, nur ihr.

## **So funktioniert's**

### **1. Date-Karte auswählen**

Ihr könnt euch gemeinsam für ein Date entscheiden oder blind eine Date-Karte ziehen.

Alle Ideen sind so gestaltet, dass sie euch überraschen, herausfordern oder zum Lachen bringen – aber nie überfordern.

### **2. Challenge-Karte ziehen (optional)**

Wenn ihr möchtet, zieht zusätzlich eine Challenge-Karte.

Diese bringt noch eine kleine kreative Aufgabe, ein Spiel oder eine Gesprächsanregung in euer Date. Ihr könnt die Aufgabe wie beschrieben übernehmen oder sie frei für euch anpassen.



### 3. Erleben

Geht gemeinsam ins Erlebnis. Ohne Perfektionsanspruch. Ohne Zeitdruck. Mit offenem Herzen und einem Augenzwinkern.

#### **Tipps für eure gemeinsame Zeit**

- Macht weniger und erlebt mehr: Genießt lieber ein Date intensiv, als möglichst viele Karten in kurzer Zeit abzuarbeiten.
- Passt Aufgaben an: Wenn euch eine Date- oder Challenge-Idee nicht passt, verändert sie einfach. Oder lasst sie weg.
- Bleibt neugierig: Vielleicht überrascht ihr euch gegenseitig mit Seiten, die ihr noch gar nicht voneinander kanntet?
- Wertschätzt euch: Schon die Entscheidung, sich bewusst Zeit füreinander zu nehmen, ist eine große Form von Zuneigung. Bringt euch in den Dates Respekt entgegen.

Ich wünsche euch viele gemeinsame Erlebnisse, Mut zum gegenseitigen Entdecken und einfach eine tolle Wir-Zeit. Ihr seid wertvoll.

Glück auf!

*Euer Carsten*



**Carsten Müller**, geboren 1981, ist ausgebildeter Sexualtherapeut und -pädagoge. In seiner „Praxis für Sexualität“ begleitet er Menschen zu allen Fragen rund um das Thema. Seit Jahren schult er Pädagog\*innen und veranstaltet Elternabende zu den Themen sexuelle Aufklärung und Prävention von sexualisierter Gewalt. Als Experte ist er zudem regelmäßig im TV zu sehen und hat eine Kolumne in „Spektrum der Wissenschaft“.

Bei EMF sind bereits die Kindersachbücher „Von wegen Bienechen und Blümchen!“ und „Jetzt mal ehrlich?: Meine Gefühle, mein Körper, meine Regeln!“ sowie das Sachbuch „Sex ist wie Brokkoli, nur anders“ erschienen.



### Talk about Sex

Das Kommunikationsspiel für Paare

14,99 € (DE/AT)  
4260478343139

### Sex ist wie Brokkoli, nur anders

Ein Aufklärungsbuch für die ganze Familie

17,00 € (DE) / 17,50 € (AT)  
978-3-96093-744-9



### Talk about

Das Kommunikationsspiel für Paare

15,00 € (DE/AT)  
4260478341531



# Impressum

Alle in diesem Produkt veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Produkts ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Produkt veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei Fragen zur Produktsicherheit: Edition Michael Fischer GmbH,  
Kistlerhofstr. 70, 81379 München oder kontakt@emf-verlag.de

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Produkt hinzuweisen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

EIN PRODUKT DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2025

© 2025 Edition Michael Fischer GmbH

Covergestaltung und Layout: Suparada Ströbel

Satz: Carolin Mayer

Produktmanagement und Lektorat: Charlotte Faul, Dr. Lino Wirag

Illustrationen Cover und Innenteil (alle Shutterstock): © AdityasStd,

© Putri Stock, © OneLineStock

GTIN 4260478343535

Printed in China

www.emf-verlag.de