

Endlich mehr „Elternsex“: Birte Glang Ratgeber für ein lustvolles Mama-Dasein

Eltern, die dieses Buch lesen, haben intensivere Orgasmen und garantiert öfter Sex! Das verspricht Model, Schauspielerin und „Move it Mama“-Gründerin Birte Glang. „PIMP YOUR LOVE!“ lautet das Motto ihres sehr persönlichen Ratgebers. Der Weg dahin? Aufklärung, Übungen und vor allem: ein ehrlicher Blick ins eigene Schlafzimmer. Dafür beantwortet die Zweifachmutter gemeinsam mit Expert:innen genau die Fragen, die wir bislang nur heimlich gegoogelt haben. „**Elternsex – Wie euer Liebesleben wieder in Schwung kommt**“ erscheint am 11. Oktober 2022 unter der Dachmarke von Deutschlands ältester Elternzeitschrift „Leben & erziehen“.



Ist es normal, dass ich nicht mehr angefasst werden will? Darf man mit Baby im Zimmer Sex haben? Und was ist während der Schwangerschaft erlaubt? Kann Elternsex auch Jahre nach der Geburt noch besser werden? Und die Frage aller Fragen: Wie viel Sex ist im Eltern-Alltag eigentlich *normal*?

Birte Glang nimmt kein Blatt vor den Mund: Sie beantwortet all die Fragen, die die meisten (werdenden) Eltern beschäftigen, und die sie trotzdem bislang höchstens in der Anonymität des Internets gestellt haben. Zusammen mit einer Hebamme, einem Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, einer Physio- und Beckenbodentherapeutin und einer Paartherapeutin liefert Birte Glang Antworten

rund um das Thema Sex vor, während und nach der Schwangerschaft und als Eltern generell – und bietet zusätzlich hilfreiche Tipps für den Eltern(sex)alltag.

Die Fragen selbst kommen von denjenigen, die wissen, was Eltern bewegt: von Müttern. In den Sozialen Medien hat die Schauspielerin längst eine große Community an Mamas aufgebaut – und dort hat sie für „**Elternsex – Wie euer Liebesleben wieder in Schwung kommt**“ ihre ehrlichen Fragen gesammelt.

Wie wichtig gut recherchierte Antworten auf sensible Fragen Eltern sind, weiß Autorin Birte Glang aus eigener Erfahrung nur zu gut. „Als ich schwanger war mit unserem ersten Sohn, war ich völlig unwissend, hilflos und auch ein Stück weit verängstigt, wenn es um das Thema Sex ging. War ab jetzt nur noch sanfter Blümchensex zulässig? Niemand sagt einem das so ganz genau! Fragt man Freundinnen, hört man viele verschiedene Meinungen. Und den Frauenarzt oder die Frauenärztin so explizit auf das eigene Liebesleben anzusprechen, ist doch etwas unangenehm (obwohl wir genau das eigentlich tun sollten!). Davon abgesehen bekommen wir auch hier nicht immer die Antworten, die wir brauchen. Ich dachte also: Ja, es ist höchste Zeit, ein Buch darüber herauszubringen!“

Das hat Birte Glang nun getan. Herausgekommen ist ein persönlicher Ratgeber mit vielen Tipps und Tricks, um allen Mamas zu zeigen: Du bist nicht allein mit deinen Fragen! Es geht vielen so wie dir! Und es ist ein Buch, das mit leichten Beckenboden-Übungen und Ganzkörper-Workouts die Erotik im ganz normalen Eltern-Alltagswahnsinn so aufblühen lassen kann, wie wir es nie für möglich gehalten hätten. Und Birte Glang verrät uns noch ein besonderes Bonbon: „Wusstet ihr, dass Eltern sogar oft den besseren Sex haben als Paare ohne Kinder?“

Wie sich Mamas und Papas die Leidenschaft zurückholen, wie die Lust gar nicht erst verschwindet sowie Geschichten aus ihrem ganz eigenen Liebesleben verrät Birte Glang in „Elternsex – Wie euer Liebesleben wieder in Schwung kommt“.

„Elternsex – Wie euer Liebesleben wieder in Schwung kommt“ ist ab dem 11. Oktober 2022 erhältlich. Es gilt eine Sperrfrist für die Berichterstattung bis 30. September 2022.

Bei Interesse versenden wir gern ein **PDF vorab** oder ein **Rezensionsmuster**.

Birte Glang steht auf Anfrage für Interviews zur Verfügung.

Über die Autorin

Birte Glang, Jahrgang 1980, Mama zweier Söhne, gelernte Juristin, internationales Model und Filmschauspielerin, ist in Deutschland seit 2010 regelmäßig in TV-Serien, abendfüllenden Komödien und Kinofilmen zu sehen. Nach der Geburt ihres ersten Sohnes 2017 spielte sie Haupt- und Episodenhauptrollen u.a. in „Der Staatsanwalt“ (ZDF) und nahm eine Serienhauptrolle in der Erfolgsserie „Alles was zählt“ (RTL) an. Außerdem gründete Birte Glang die Marke MOVE IT MAMA, die sich zum Ziel gesetzt hat, Frauen vom ersten Tag der Schwangerschaft über das Wochenbett und die Rückbildungsphase bis hin zum Mama-Alltag mit dem richtigen Fitnessprogramm körperlich und seelisch zu begleiten. Die gleichnamige Fitness-App ist im Google Play- und Apple Store erhältlich. Privat schafft Birte Glang es, ihre Partnerschaft mit Leidenschaft zu füllen – und ihre Familie voller Freude zu genießen.

Elternsex

PIMP YOUR LOVE!

Wie euer Liebesleben wieder in Schwung kommt

von Birte Glang

Erscheinungstermin: 11.10.2022

Verlag: Junior Medien

Klappenbroschur, 192 Seiten, durchgehend 4-farbig illustriert

Preis: 18,95 € (D), 19,50 € (A)

ISBN: 978-3-9822992-8-0

Pressekontakt:

Donate Altenburger

Mail: donate.altenburger@kuehlpr.de

Tel.: 0176-23562225

Lisa Pläster

Mail: lisa.plaester@kuehlpr.de

Tel.: 0174-9271026

Kühl PR

Meister-Francke-Straße 11a

22309 Hamburg

www.kuehlpr.de