



Die Liebe lernen

Der liebevolle Umgang mit der Sexualität.

Lernbrief 4

<https://www.die-liebe-lernen.de>



Inhaltsverzeichnis

1	Warum ein Lernbrief? _____	3
2	Unser Alltag ist eine Herausforderung für unsere Beziehung _____	6
3	Ein paar grundsätzliche Gedanken _____	9
4	Auch die Liebe braucht verbindliche Regeln _____	10
5	Die Bedeutung für die Beziehung _____	11
6	Das tägliche Leben neu gestalten _____	12
7	Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe _____	15
8	Weiter führende Überlegungen _____	16
8.1	Was uns daran hindern könnte, diese Regel der Liebe zu leben _____	16
8.2	Was uns dabei hilft, diese Regel der Liebe zu leben _____	17
9	Was haben wir nun gelernt? _____	18



1 Warum ein Lernbrief?

Wenn wir unsere Erkenntnisse aus unserer beruflichen ebenso wie unserer persönlichen Erfahrungswelt zu Schlüsselerkenntnissen zusammenfassen würden, würde eine davon lauten:

**Partnerschaften scheitern nicht
aus Mangel an Liebe
sondern aus Mangel an Wissen.
Würden wir es besser wissen,
würden wir es auch besser machen.**

Erscheint dir das zu einfach gedacht?

Jeder wünscht sich Glück und Zufriedenheit, vor allem in der Partnerschaft! Doch wie erreichen wir dieses Ziel? Wenn wir uns umschauen - in unserem Bekanntenkreis, in unseren Familien - so ist der Anteil der Trennungen und Scheidungen erschreckend groß. Und viele Paare, die zusammen bleiben, sind trotzdem nicht wirklich glücklich...

Dabei hat jeder Mensch Sehnsucht danach, sich in seiner Partnerschaft glücklich und geborgen zu fühlen.

Wer hat schon die Möglichkeit, sich bewusst auf eine Partnerschaft oder die Ehe vorzubereiten? Keine gesellschaftliche Institution trägt dafür Verantwortung, und Vorbilder sind selten bzw. oft nicht tauglich.

Deswegen laden wir **euch** herzlich ein, **in eurem Tempo** – allein oder am besten **mit eurem Partner, eurem Freund oder eurer Freundin** - diese Lernbriefe durchzuarbeiten. Sie vermitteln euch Wissen, das euch erlaubt, die Qualität eurer Partnerschaft zu verändern und sie damit sicherer, entspannter und glücklicher zu gestalten.

Partnerschaft, Liebe, Familie - das sind Themen, die den privaten Bereich unseres Lebens ausmachen. Darüber zu sprechen bedeutet, persönliche Dinge zu erzählen. Wir erzählen euch „persönliche Dinge“ in der Form, dass jeder Lernbrief rund um drei Beispiele von Beziehungen aufgebaut ist.

Wir haben uns diese Beispiele selbst ausgedacht und haben dabei zurückgegriffen auf die vielen Geschichten, die wir im Laufe unseres bisherigen (Arbeits-)Lebens von anderen geschenkt bekommen haben. Einzelne Aspekte individueller Geschichten finden sich daher in unseren Beispielen wieder. Wir haben sie jedoch so verändert, verdichtet und mit erfundenen Namen und familiären Rahmenbedingungen versehen, dass der Einzelne mit seiner Geschichte geschützt bleibt.

Es kann sein, dass ihr diese Geschichten beim ersten durchlesen überzeichnet findet. Das ist so beabsichtigt. Wir glauben, dass es hilfreich ist, scharfe Kontraste zu nutzen, um die Wirkungsweise veränderter Rahmenbedingungen klar herauszuarbeiten. Die Geschichten wollen nicht Literatur, sondern Arbeitsunterlagen sein. Die plastische Schilderung von alltäglichen Situationen, die plötzlich starkes Konfliktpotential zeigen erleichtert es, eigene Problemlagen als menschlich und damit „normal“ zu verstehen. Die harmonische Auflösung im zweiten Teil unterstützt, auch im Sinne einer Vision, einen unserer Grundgedanken: dass vermeintlich kleine „Kursänderungen“ im Umgang miteinander die Beziehungsqualität eines Paares dramatisch – im positiven Sinne – und nachhaltig verändern.

Manchmal verwenden wir, leicht abgeändert, eine Geschichte in zwei Lernbriefen zu unterschiedlichen Themen. Der Grund dafür ist, dass je nach Sichtweise ein anderes (Konflikt-) Thema in den Vordergrund gerückt werden kann. Denn Beziehungen gleichen Netzwerken, in denen Themen eng miteinander verwoben sind.



Die Liebe lernen

Der Grund, warum wir euch mit „du“ ansprechen, ist, dass wir euch gleichsam einladen, gemeinsam mit uns aus den Erfahrungen anderer zu lernen. Das ist etwas, was in einer vernetzten Welt auch über das Internet möglich ist. Der Charakter unseres gemeinsamen Unterfangens bleibt aber, dass wir für ein persönliches Thema einen persönlichen Rahmen schaffen wollen - und darum haben wir diese persönliche Anrede gewählt.

Wir haben die Möglichkeit eines Gästebuch-eintrages für euch geschaffen. So wollen wir sicherstellen, dass alle, die sich mit ihren Fragen und Erkenntnissen an uns wenden möchten, das tun können und darüber hinaus andere Menschen, die auch mit den Lernbriefen arbeiten, von euren Gedanken profitieren können.

Wer sind nun diese Menschen? Wir glauben, dass dieses Angebot für diejenigen interessant ist, die das Internet als Informations- und Weiterbildungsinstrument schätzen, die eine Arbeit an der eigenen Beziehung(sfähigkeit) als wichtig erkennen und die zeitliche und örtliche Flexibilität schätzen. Wir glauben, dass dieses Angebot für Frauen und Männer gleichermaßen sinnvoll und wichtig ist.

Wir „unterstellen“ bei diesem und allen anderen unserer Projekte die fundamentale Notwendigkeit der Gleichwertigkeit der Geschlechter. Aus diesem Grund sind die Lernbriefe sprachlich so gestaltet, dass sie abwechselnd bei allgemeinen Aussagen entweder die weibliche oder die männliche Form verwenden.

Aus unserer Sicht sind die Lernbriefe eine der besten Möglichkeiten, die wir kennen, um im eigenen Tempo und mit Gewinn an der eigenen Beziehung zu arbeiten.

Die ersten 14 Lernbriefe behandeln Grundregeln, die euch dabei helfen, einen Ansatzpunkt zur Auflösung der häufigsten Partnerschaftskonflikte zu finden.

In jeder „normalen“ Beziehung gibt es diese Konflikte, die gelöst werden wollen. Unsere Erziehung oder die Vorbilder, die uns in unserem sozialen Umfeld zur Verfügung stehen, bereiten uns darauf aber kaum vor. Nur selten treffen wir auf Menschen, die uns klar vermitteln können, wie sie ein bestimmtes Thema erfolgreich lösen - und warum.

Deswegen haben wir eine Übersicht der Lernbriefe erstellt und sie darin auch inhaltlich so beschrieben, dass ihr eure im Moment besonders wichtigen Themen klar erkennen und dem jeweiligen Lernbrief zuordnen könnt. Es macht Sinn, diese zuerst zu wählen und miteinander zu bearbeiten. Es stellt bereits einen Schritt zur Lösung eines Konfliktes dar, wenn ihr mit eurer Partnerin gemeinsam jenen Lernbrief aussucht, der am ehesten zu eurer Situation passt und das im Moment für euch wichtigste Thema behandelt.

Was kann es bedeuten, wenn du merkst, dass die Umsetzung aber nicht gelingt?

Nach unserer Erfahrung benötigt jegliche Veränderung Zeit. Auch die Zeitspanne, während derer wir uns an ein – wenn auch unbefriedigendes - Muster gewöhnt haben, spielt eine Rolle: Selbst wenn wir erkannt haben: So funktioniert es nicht, wir wollen das ändern! spielt die „Macht der Gewohnheit“ eine wichtige Rolle: Je länger wir das bisherige Muster und die damit zusammenhängenden Überzeugungen verwendet haben, umso länger kann der Veränderungsprozess dauern.



Die Liebe lernen

Wenn dir trotz besserer Überzeugung aber **auf Dauer** die Umsetzung nicht gelingt, so kann das daran liegen, dass es einen unbewussten „Einwand“ dagegen gibt, erfolgreich, zufrieden oder glücklich sein zu dürfen.

Die Lernbriefe 30 und folgende werden sich mit diesen Themen beschäftigen (voraussichtlich ab dem 3. Quartal 2010).

Über die Struktur der Lernbriefe:

Wir haben einen einheitlichen Aufbau mit folgenden Elementen gewählt:

- Drei Beispielgeschichten erschließen die Struktur von Partnerschaftsproblemen und helfen, Quellen möglicher Verletzungen erkennen zu lernen.
- Fragen laden dazu ein, das Kernproblem auch philosophisch zu ergründen.
- Die Beziehungsregel – oder Regel der Liebe – des Kernproblems wird benannt und so erklärt, dass ihre tiefere Bedeutung sichtbar wird.
- Das führt dazu, dass ihr klar erkennen könnt, warum das Überschreiten dieser Regel zu Verletzung und Konflikt führen wird.
- Die Beispielgeschichten werden im Lichte der angewendeten Beziehungsregel neu aufgerollt. Oder anders formuliert: Wir gehen zurück an den Start und schreiben die Geschichten neu, indem wir durch eine „neue Brille“ sehen.
- Die Grenzbereiche der Beziehungsregel werden ausgelotet, um das Thema zu vervollständigen und abzurunden.
- Als Anregung für die gemeinsame Umsetzung dienen Überlegungen von uns dazu, was euch aus unserer Sicht in eurem Veränderungsprozess behindern und was euch helfen kann.

Ihr könnt die Reihenfolge der Lernbriefe 1 bis 18 frei wählen und sie gemäß euren eigenen Bedürfnissen abrufen. Die Lernbriefe 20 bis 30 sind Folge-Lernbriefe. Sie vertiefen die Themen der Lernbriefe 1 bis 18 und bauen darauf auf, dass diese Inhalte bereits erarbeitet und erlernt wurden.

Copyright:

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Durch den Kauf und den Erhalt dieses **Lernbriefes** verpflichtet ihr euch, diesen nur zum persönlichen Gebrauch zu nutzen. Die Weitergabe an Dritte ist untersagt. Die Nutzung dieses **Lernbriefes** außerhalb des privaten Bereichs ist untersagt. Zuwiderhandlungen werden strafrechtlich verfolgt.



2 Unser Alltag ist eine Herausforderung für unsere Beziehung

Beispiel 1:

Jan und Luisa sind seit wenigen Jahren verheiratet und vor kurzem Eltern geworden. Janinas Geburt hat ihr Leben um 180 Grad gedreht: Früher waren sie beide in verschiedenen Werbeagenturen beschäftigt gewesen. Jan war nach Janinas Geburt zu Hause geblieben, um die ersten drei Monate mit seiner Familie zu verbringen. Es war eine wundervolle Zeit gewesen und hatte ihnen die Möglichkeit geboten, zusammenzuwachsen. Die Zeit war wie im Flug vergangen und schon war es April und Jan musste wieder voll beruflich einsteigen.

Er vermisst seine kleine Familie und Luisa vermisst Jan. Ihre Tage sind ausgefüllt und sie genießt die Intimität mit ihrer kleinen Tochter, die bereits eine ausgeprägte Persönlichkeit zeigt. Sie verbringen jeden Nachmittag im Freien. Einmal in der Woche trifft Luisa sich mit ein paar Frauen aus ihrem Geburtsvorbereitungskurs, mit denen sie sich gut versteht.

Jan konzentriert sich wieder voll auf seinen Job und kommt selten vor 20.00 Uhr nach Hause. Dann ist er müde und seine kleine Tochter schläft meist schon.

Janina schläft mit ihren Eltern im großen Bett, und wenn Luisa sie nachts stillt, wird Jan gar nicht richtig wach. Luisa hat sich sehr bewusst für das Stillen entschieden und ist froh darüber, dass es auf Anhieb so gut geklappt hat. Wie sie von ein paar Freundinnen mitbekommen hat, ist das auch nicht selbstverständlich.

Die körperliche Nähe zwischen Jan und Luisa hat sich auf liebevolles Kuscheln reduziert und das nicht erst seit Janinas Geburt. Es liegt schon einige Zeit zurück, dass Luisa sich so richtig lustvoll nach ihrem Mann gesehnt hat.

Jan fehlt ihre Sexualität. Aber er will Luisa nicht bedrängen und ist ja selbst oft ziemlich kaputt. Trotzdem geht ihm in letzter Zeit ab und zu die Frage durch den Kopf, ob es das wohl jetzt war? Bedeutet Elternwerden gleichzeitig, dass ihre Partnerschaft in Asexualität versinkt und er einer Zukunft zwischen Arbeit, Sport und Kinderhüten entgensehnt? Oft vergehen Wochen, ohne dass sie miteinander schlafen.

Irgendwann spricht Jan seine Gedanken beim Abendessen laut aus. Luisa räumt gerade die verstreuten Spielsachen, die sich tagsüber auf dem langen hölzernen Esstisch in der offenen Wohnküche angesammelt haben, zur Seite. Sie hält in ihrer Bewegung inne und wirkt nachdenklich. Aber sie sagt nicht wirklich etwas dazu und Jan lässt das Thema auf sich beruhen.

Ein paar Tage später kommt Luisa auf ihr Gespräch zurück: „Ich finde, man kann da nichts erzwingen. Für mich ist unser neues Leben eine ziemlich große Umstellung. Meine Gedanken sind aber oft bei dir. Ich liebe dich, das weißt du und ich hoffe, du spürst das auch?“ Fragend sieht sie ihren Mann an. Jan nickt und nimmt Luisa in den Arm. Er streicht ihr übers Haar: „Du fehlst mir eben.“ Zärtlich küsst er Luisa, die sich aber rasch freimacht und ihn von schräg unten ansieht: „Du gehörst aber nicht zu den Typen, die denken, sie könnten Druck machen, oder?“ „Nein, ich denke nicht.“ Jan sieht sie nachdenklich an und auch Luisa spürt, dass etwas nicht so wirklich stimmt zwischen ihnen. Druck ist das Letzte, was sie sich von ihrem Mann wünscht.



Die Liebe lernen

Beispiel 2:

Sebastian und Sabrina sind nun fast 20 Jahre verheiratet. Ihr Sohn Rolf ist aus dem Haus und studiert Jura. Er folgt darin seinem Vater nach, der als erfolgreicher Jurist eine eigene Kanzlei mit mehreren Angestellten aufgebaut hat. Sein Arbeitspensum ist enorm, aber „von nichts kommt nichts“, wie er gern sagt. Rolf ist ihr einziges Kind.

Sabrina hat einen großen Freundeskreis, ist leidenschaftliche Reiterin und unterstützt seit Jahren ihre Freundin Anke, die einen eigenen Reitstall betreibt. Sabrina hatte ihr in der Gründungszeit bei der Werbung geholfen und später, als der Reitstall gut zu laufen begann, sie bezüglich der Organisation beraten. Die jüngste Entwicklung, die Eröffnung eines kleinen, aber gut sortierten Reiterfachgeschäftes in einem bis dahin ungenutzten Stallgebäude neben Ankes Wohnhaus, ging ebenfalls auf Sabrinas Anregung zurück.

Sebastian und Sabrina sehen sich die Woche über oft so gut wie gar nicht. Sebastian verlässt früh das Haus, während Sabrina meist noch unter der Dusche steht. Tagsüber telefonieren sie hin und wieder, um sich auf dem Laufenden zu halten, und die Abende verbringt Sebastian oft mit Geschäftspartnern oder Mandanten. In den letzten Monaten hat sein Arbeitspensum sogar noch zugenommen, weil seine Kanzlei zwei wichtige neue Fälle übernommen hat. Für Sabrina bedeutet das, dass sie ihren Mann auch abends kaum noch sieht. Obwohl sie gut beschäftigt ist - sie engagiert sich seit kurzem auf Drängen einer Bekannten hin auch noch ehrenamtlich in einer sozialen Organisation - spürt sie doch, dass er ihr fehlt.

Ihre Beziehung hatte sich natürlich im Lauf der langen Jahre gewandelt. Aus einer heißen Liebe in der Anfangszeit ihrer Partnerschaft war eine gute, humorvolle, Beziehung geworden, in der beide mit Einsatz auch ihre individuellen Projekte pflegen können, ohne dass der Partner sich vernachlässigt fühlt. Sie können sich an den jeweiligen Erfolgen des anderen freuen, haben in letzter Zeit aber,

zumindest nach Sabrinas Gefühl, irgendwie den Draht zueinander verloren. Es ist einfach zu viel, denkt Sabrina. Ich weiß gar nicht mehr, mit wem er seine Abende verbringt, was ihn beschäftigt, was ihm vielleicht Sorgen macht. Nicht, dass sie an seiner Zuneigung oder gar seiner Treue zweifeln würde. Nur wissen sie kaum mehr etwas voneinander - und ihre Sexualität ist schon lange eingeschlafen.

„Was würdest du antworten, wenn eine Fee dich nach deinen Wünschen fragen würde?“ Sabrina sieht ihren Mann über den Rand der Kaffeetasse forschend an, als sie am nächsten Wochenende das seltene Vergnügen haben, einen völlig ungestörten Tag vor sich zu haben. „Eine Fee? Hmm ...“ Sebastian erwidert ihren Blick nachdenklich. Dann sieht er aus dem Fenster: „Ich würde mir wünschen, dass ich eine ganze Woche nur schlafen kann!“ Mit einem Seufzer greift er nach der Zeitung, legt sie aber gleich wieder zur Seite, steht auf und streckt sich. „Ich glaube, ich laufe eine Runde. Kommst du mit?“ Sabrina schüttelt den Kopf.

Sie ist enttäuscht, auch wenn sie sich dabei ein wenig kindisch findet. Sie würde sich ein Wochenende mit ihm wünschen. Nur sie beide, ganz romantisch. Ein kleines Hotel irgendwo in den Bergen, mit Blick in die Natur. Ein offener Kamin in der kleinen Empfangshalle, ein herrlich bequemes, breites Bett - und sie würden sich leidenschaftlich lieben. Wenn sie ehrlich ist: In gewisser Weise ist sie unglücklich. Tief innerlich findet sie es beunruhigend, dass ihr Mann so gar kein Verlangen nach Sexualität mehr zeigt. Offensichtlich ist sie nicht mehr attraktiv für ihn. Der Gedanke tut weh. Andere Männer sehen sie durchaus mit Interesse an, sie hat oft genug Gelegenheit, das wahrzunehmen. Was wäre, wenn sie einmal darauf eingehen würde?



Die Liebe lernen

Unwillig über sich selbst schiebt sie diese Überlegung sofort wieder zur Seite. Was für ein Unsinn. Sie liebt Sebastian und sie begehrt ihn immer noch. Nur leider scheint das nicht mehr auf Gegenseitigkeit zu beruhen.

Beispiel 3:

Nina und Michael sind seit drei Jahren ein Paar. In letzter Zeit fällt Nina auf, dass Michael sich körperlich von ihr zurückzieht. Zunächst macht sie sich nicht wirklich Gedanken darüber, weil sie selbst abends oft mehr als geschafft ist von einem langen Tag als mobile Friseurin. Aber nach einiger Zeit fällt ihr auf, dass ihr Partner auf ihr liebevolles Werben zwar mit Zärtlichkeit reagiert, sie jedoch trotzdem kaum mehr miteinander schlafen. Michael ist nach wie vor liebevoll, aber irgendwie scheint er sie auf Distanz zu halten. Nina gerät ins Grübeln:

Bin ich nicht mehr attraktiv genug? Hat er womöglich eine Freundin? Habe ich irgendetwas falsch gemacht?

Immer wieder macht sie einen Vorstoß, mit Michael über dieses Thema zu sprechen, aber sie kommt einfach nicht weiter. Sie bekommt nur ausweichende Antworten und erntet auf ihre direkte Frage, ob er sich in eine andere verliebt hätte, nur Entrüstung: Natürlich habe er keine Freundin – das sei ja absurd!

Nina möchte Michael nicht bedrängen. Sie fühlt sich ja auch nach wie vor geliebt und hat eigentlich nicht wirklich den Eindruck, er würde sich für jemand anderes interessieren. Aber seine nachhaltige Weigerung zur körperlichen Intimität verunsichert sie zutiefst.

Und Michael? Was Nina nicht weiß ist, dass Michael eine schmerzhaft entzündete Penis hat, die er sich nicht erklären kann. Er hatte noch nie im Leben mit so etwas ein Problem und hofft einfach, dass das von selbst wieder verschwindet. Manchmal hat er den Eindruck, dass seine Beschwerden nachlassen, und er schöpft Hoffnung, aber dann verstärkt sich die Entzündung wieder und er weiß nicht, wie es weitergehen soll.

Natürlich denkt er immer wieder daran, einfach einen Urologen aufzusuchen, aber: Was sollte er ihm sagen, wenn der ihn fragt, woher er die Entzündung hat? Er weiß es schließlich selbst nicht! Und - er schämt sich in gewisser Weise dafür, mit einem Fremden über so etwas zu sprechen, selbst wenn dieser „jemand“ ein Arzt ist.

Die Monate vergehen und beiden, Nina ebenso wie Michael, geht es immer schlechter.



3 Ein paar grundsätzliche Gedanken

Liebe und Beziehung –was ist das eigentlich?

Kennst du/ kennt ihr solche oder ähnliche Szenen?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>
Bemerkungen:		

Darf man in der Partnerschaft Sex „verlangen“?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Wird der Stellenwert der Sexualität in einer Beziehung überbewertet?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Müsste eine „richtige“ Partnerin bzw. ein „richtiger“ Partner als Ausdruck seiner Liebe zum anderen nicht grundsätzlich offen für Sexualität sein, es sei denn, irgendwelche schwerwiegenden Gründe sprechen aktuell dagegen?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Wenn ein Partner kurz- oder auch langfristig kein Bedürfnis (mehr) nach Sexualität hat, muss der andere das respektieren.

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

„Auszeiten“ in der Sexualität sind in jeder Partnerschaft normal, oder?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Gibt es Fragen, die du oder die ihr bezüglich Sexualität habt, die ihr aber noch niemandem gestellt habt?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Bevor du/ ihr weiter lest, bitten wir euch, diese Fragen gemeinsam und gründlich zu bedenken unter der Vorstellung, wie ein sich **liebendes** Paar voller **Begeisterung für seine Partnerschaft** diese Fragen beantworten würde.

Lasst euch ruhig damit ein paar Tage Zeit – dann lest weiter.



4 Auch die Liebe braucht verbindliche Regeln

Wenn wir mehr als x Tage keine Sexualität mehr gelebt haben, setzen wir uns zusammen und erforschen den Grund dafür.

Vielleicht erscheint es euch übertrieben oder insgesamt unnötig, eine genaue Anzahl von Tagen zu definieren? Vielleicht geht ihr davon aus, dass in eurer Partnerschaft ohnehin wichtige Dinge ausreichend Raum finden und ihr euch nicht gezielt vornehmen müsst, ein bestimmtes Thema zu besprechen? Vielleicht messt ihr Sexualität keinen großen Stellenwert in eurer Partnerschaft bei und könnt euch darum nicht vorstellen, ihr eine höhere Bedeutung zu geben, indem ihr euch gezielt mit ihr beschäftigt?

Unsere Entscheidung, dieses Thema zur Grundlage einer „Regel der Liebe“ zu machen, beruht auf 3 Aspekten:

- Sexualität ist ein bedeutsamer Aspekt einer Partnerschaft.
- Sexualität ist jener Aspekt einer Beziehung, der besonders häufig in Medien und in Gesprächen thematisiert wird - und bei dem es eine Fülle von immer neuen Ratschlägen und Theorien gibt. Wir verfügen oft über mehr theoretisches Wissen als über Wissen um unsere ganz persönlichen Bedürfnisse und Sehnsüchte in der Sexualität.
- Sexualität ist einer der Gradmesser für die Beziehungsqualität; sie ist die Sprache der Emotionen über den Weg des Körpers, die mir Aufschluss über die gelebte Nähe, das empfundene Vertrauen, die vorhandene Sicherheit beieinander gibt.

Wir besprechen hier also mit euch ein Thema, das nach unserem Verständnis für eine glückliche, erfüllte Partnerschaft zentral ist, das viele unterschiedliche und teils widersprüchliche Facetten besitzt und das Ausdruck der Sicherheit und Geborgenheit in einer Beziehung ist.

Jede und jeder von uns ist seinen ureigensten Weg gegangen bis zu ihrem oder seinem aktuellen Verständnis davon, wie Sexualität am besten und schönsten gelebt werden soll. Dazu gehört der Rahmen, in dem Sexualität stattfindet ebenso wie der Rhythmus. Wir nehmen auch all unsere bisherigen Erfahrungen mit in unsere bestehende Beziehung und bei vielen Menschen gehören dazu auch belastende Erfahrungen. Aus all dem generieren wir ein Gefühl dafür, was „normal“ ist. Womit wir uns wohl fühlen, was uns Sicherheit gibt.

Fühle ich mich unwohl in meiner Partnerschaft - etwa, wenn mein Partner ein ganz anderes Verständnis darüber hat, wie Sexualität am schönsten aussieht -, werde ich ängstlich und/ oder aggressiv Ausschau halten nach Anzeichen, die meine Ängste bestätigen. Ich werde eine entsprechende „Brille“ aufsetzen und auch genügend Anzeichen finden - denn viele Ereignisse können positiv oder negativ bewertet werden, je nach meiner eigenen Stimmungslage. Fühle ich mich unwohl, werde ich zunehmend unsicher in meiner Beziehung. Unsicher, ob mein Partner mich wirklich liebt, unsicher, ob unsere Beziehung wirklich Sinn macht.



Wirksam gegen diesen Prozess ist eine Beziehungsgestaltung, die auf größtmöglicher Transparenz und Offenheit in bedeutsamen Aspekten der Partnerschaft beruht. Sexualität ist ein solcher bedeutsamer Aspekt einer Partnerschaft.

Wir schlagen euch vor, offen zu sein gegenüber der Frage: Bin ich glücklich damit, wie oft wir uns körperlich lieben? Und wir schlagen euch vor, euch gemeinsam zu überlegen, welchen Zeitraum ihr für angemessen haltet, um zu thematisieren, wenn Sexualität nicht (mehr) stattfindet.

Gründe dafür, was Sexualität „im Wege“ stehen kann, gibt es viele. Sie reichen von Überforderung durch Mehrfachbelastungen über körperliche Erkrankungen bis hin zu ungelösten Konflikten, die im Untergrund des Beziehungsgefühls für Distanzierung sorgen. Deswegen ist es ein Abenteuer, wenn man sich auf die gemeinsame Suche begibt. Das Ergebnis dieser Suche führt in jedem Fall zu mehr Vertrauen und Verständnis der Partner füreinander.

In vielen Fällen wird es reichen, wenn ihr euch den Raum für einen von Offenheit und Zuneigung getragenen Austausch nehmt, um herauszufinden, warum Sexualität nicht (mehr) stattfindet. In manchen Fällen, vor allem auch, wenn ihr den Grund dafür in ungelösten Konflikten vermutet, ist es hilfreich, euch Unterstützung in einer Paarberatung zu holen.

5 Die Bedeutung für die Beziehung

Wenn wir uns darüber einigen, dass nach einem bestimmten Zeitraum ohne gelebte Sexualität gemeinsam nach den Gründen dafür gesucht wird, führt eine solche bewusste Entscheidung dazu, dass wir füreinander und in unserer Partnerschaft einen deutlichen Vertrauenszuwachs erleben.

In der Sexualität sind wir unserem Partner sehr nah, wir zeigen uns auch seelisch „hüllenlos“ - und umso verletzlicher sind wir. Aus diesem Grund wächst unser Zutrauen auch deutlich, wenn wir uns darauf einigen, nach einem gemeinsam festgelegten Zeitraum miteinander nach Hintergründen zu suchen. Wir können das ohne Unsicherheit machen, weil wir uns mit der Entscheidung für diese Regel der Liebe auf folgende Aspekte geeinigt haben:

1. Sexualität bejahen wir beide (und nicht nur einer von uns).
2. Wenn der Fall eintritt, dass wir über einen längeren Zeitraum, nämlich x Tage, keine Sexualität gelebt haben, so dürfen wir ohne schlechtes Gewissen und angstfrei den Partner darauf ansprechen.
3. Wir haben eine Vereinbarung für einen von vielen Missverständnissen und Annahmen geprägten Bereich unserer Partnerschaft getroffen. Das gibt uns Zuversicht, auch etwaige Probleme, die damit in Zusammenhang stehen, zu lösen.



6 Das tägliche Leben neu gestalten

Beispiel 1:

Luisa und Jan:

Jan entschließt sich schließlich, das Thema Sexualität noch einmal mit Luisa zu besprechen. Er will und wird keinen Druck machen, das kann er sich gar nicht vorstellen. Aber er möchte, dass sie seine Gedanken wirklich versteht und er möchte auch herausfinden, wie es ihr eigentlich mit dem Thema geht. Er hatte sie als sinnliche Frau kennengelernt - konnte ein Baby eine Frau wirklich so von Grund auf verändern oder fehlte ihr die Sexualität vielleicht auch?

Er organisiert die Oma als Babysitter und reserviert einen Tisch bei ihrem Lieblingsitaliener. Luisa reagiert erfreut; am Nachmittag des „großen Ereignisses“ wird sie dann doch nervös. Was, wenn Janina wider Erwarten von ihrem Stillrhythmus abweicht? Was, wenn sie weint und sich nicht beruhigen lässt? Geduldig geht ihre Schwiegermutter immer wieder gemeinsam mit Luisa ihren Fahrplan durch: „Das Restaurant ist ja nicht weit weg. In weniger als 10 Minuten kannst du hier sein, falls es wirklich nötig sein sollte. Du hast dein Handy am Tisch liegen und bist jederzeit für mich erreichbar. Ich bin sicher, wir schaffen das gut, was meinst du, Kleines?“ Lächelnd wendet sie sich ihrer Enkeltochter zu, die sie freudig angurgelt und nach ihrem ausgestreckten Zeigefinger greift. Luisa seufzt einmal tief durch: „Du hast recht.“ Und sie beschließt, den Abend so richtig zu genießen.

Das Essen schmeckt hervorragend, und nachdem Luisa sich zwischen Suppe und Hauptgericht telefonisch vergewissert hat, dass es Oma und Tochter gut geht, beginnt sie sich zu entspannen. Sie reden über alles Mögliche. Auch darüber, wie sehr Janina ihr Leben verändert hat.

„Kann ich noch mal was zu unserer Sexualität sagen?“ fragt Jan schließlich vorsichtig. Und als Luisa nickt, fährt er fort: „Luisa, weißt du eigentlich, wie sehr ich dich liebe? Und weil ich dich liebe, habe ich schon oft den Wunsch, mit dir zu schlafen. Aber ich merke dann, dass das bei dir nicht so ist. Oder täusche ich mich? Und das beschäftigt mich. Ich wollte wissen: Fehlt dir etwas bei mir? Stört dich irgendetwas? Du hast neulich gefragt, ob ich Druck machen will - ganz klar: nein. So bin ich nicht. Ich fände das absolut unangebracht. Ich bin glücklich mit dir und will auch mit dir schlafen und ich will dich auch glücklich machen. Verstehst du, wie ich das meine?“

Luisa ist ein wenig überrascht, dass Jan so deutlich und doch so liebevoll dieses Thema anspricht. Sie denkt lange nach. So lange, dass Jan unruhig wird, aber als er ansetzt, um nachzufragen, schüttelt Luisa nur den Kopf und drückt kurz seine Hand. Schließlich sagt sie: „Eigentlich fehlt mir unsere Sexualität auch. Es gibt oft Momente, tagsüber, wo ich plötzlich an dich denken muss und daran, wie es wäre, wenn du auf einmal da wärst und Janina würde gerade schlafen ...“ Sie lächelt ihren Mann verschmitzt an. „Aber abends bin ich richtig fertig, ich hätte nie gedacht, dass das Leben mit einem Kind so - ja, so viel Energie braucht. Es gibt auch Momente, da fällt mir dann die Decke auf den Kopf, vor allem, wenn es bei dir wieder so spät wird, wie in letzter Zeit so oft. Dann liege ich auf dem Sofa und denke so vor mich hin, aber erotisch ist das dann nicht! Sondern eher: Bin ich dir überhaupt so wichtig, wie du immer sagst? Wieso kommst du nicht mal früher, hilfst mir, bist mit uns zusammen, so dass ich spüren kann: Du und ich, wir freuen uns aufeinander, wir helfen einander, wir sind uns nahe ... Verstehst du?“



Die Liebe lernen

Es ist ein gutes Gespräch. Über Wünsche und Bedürfnisse und darüber, dass sie sich regelmäßig austauschen müssen, um beim anderen „am Ball zu bleiben“. Und um dem Partner das Gefühl zu geben, wirklich wichtig zu sein. Denn so entsteht Nähe und Geborgenheit und schließlich die Sehnsucht, auch körperlich ganz nah zu sein. Sie reden so lange, bis tatsächlich Luisas Handy klingelt - Janina möchte gefüttert werden! Hand in Hand laufen Luisa und Jan nach Hause.

Beispiel 2:

Sabrina und Sebastian:

Ein paar Tage später beschließt Sabrina, dass es so nicht mehr weiter gehen soll. Sie möchte nicht in ihrem Unglück in einer aussichtslosen Affäre landen. Selbst wenn ihr das für kurze Zeit wieder das Gefühl geben würde, eine begehrte Frau zu sein - in den Spiegel sehen könnte sie sich danach nicht mehr.

Sie entscheidet sich, einen Termin für ein Beratungsgespräch bei einer Paartherapeutin zu vereinbaren, die sie aus dem Reitstall kennt. In diesem Gespräch schildert sie kurz ihre Gedanken besonders der letzten Zeit und ihren Wunsch, dass ihr Mann und sie wieder körperlich aufeinander zugehen können. „Es geht mir nicht um das rein Sexuelle. Was mir fehlt, ist Nähe. Und das eigentlich schon lange.“ Die Therapeutin ermutigt sie, ihren Mann direkt anzusprechen. Gemeinsam gehen sie durch, wie Sabrina das Gespräch mit Sebastian einleiten könnte und welche Atmosphäre dafür geeignet sein könnte.

An einem der nächsten Abende ist es schließlich so weit. Sebastian sitzt müde mit einer Zeitung im Wohnzimmer, als Sabrina ihn anspricht:

„Hast du etwas Zeit für mich? Ich habe da ein Problem, das ich gerne mit dir besprechen möchte.“ Überrascht sieht Sebastian seine Frau an - natürlich hat er Zeit. Er legt die Zeitung beiseite und sieht sie an.

„Du wirst es vielleicht nicht glauben, aber mir fehlt deine Zärtlichkeit und dass du öfters mit mir ins Bett gehst. Ich hätte gerne gewusst, warum das so ist.“

Sebastian macht ein bestürztes Gesicht. „Kannst du dich erinnern, dass ich dich letzte Woche gefragt habe, was du dir von einer Fee wünschen würdest? - Ich habe mir so gedacht, was ICH mir wirklich wünschen würde, wäre, dass wir ein schönes, romantisches Wochenende verbringen, nur wir beide. Und dann habe ich eben so nachgedacht und mir die Frage gestellt: Liegt es an mir?“

Findest du mich nicht mehr attraktiv? Oder begehrenswert? Ich meine, ich bin nicht mehr 20, aber ...“ „Halt, stop!“ Sebastian hebt abwehrend die Hände. „Schatz, wie kannst du so was sagen! Wir sind BEIDE nicht mehr 20, und wenn ich mich morgens in den Spiegel schaue - aber das ist es NICHT. Gott, das tut mir leid, dass du dir solche Gedanken machst! Für mich bist du eine umwerfende Frau, und das wird sich nie ändern.“ „Was ist es dann?“ Ein wenig ratlos lässt Sebastian seinen Blick durch den Raum gleiten. Die vertrauten Möbel, die geschmackvolle Dekoration. Sabrina hat wirklich ein Händchen dafür, eine wohnliche und gepflegte Atmosphäre zu schaffen. Er erinnert sich daran, dass sie eine Zeitlang Tiffanyarbeiten gemacht hat, aber das ist schon Jahre her. Ein kleiner Bilderrahmen, auf dem ihr Sohn Rolf bei seiner Abiturfeier zu sehen ist, zeugt noch von ihrem einstigen Hobby.

„Irgendwie weiß ich so wenig von dir, wie du heute bist.“ meint er schließlich zögernd.

„Wie meinst du das?“ Sabrina sieht ihren Mann verwundert an. „Früher hast du mir erzählt, was du machst, was dir wichtig ist, was du so erlebst. Heute weiß ich nur mehr Eckdaten, und wenn wir telefonieren, dann, um irgendwelche Termine abzugleichen. Eigentlich - ich hatte das Gefühl, dass ich dir nicht mehr so wichtig bin. Und dass das vielleicht normal ist, wenn man so lange verheiratet ist.“



Die Liebe lernen

Er schweigt nachdenklich und sieht seine Frau forschend an. Dann setzt er hinzu: „In letzter Zeit habe ich einfach zu viel auf dem Schreibtisch und es wird immer mehr und immer schwieriger. Ich kann kaum noch abschalten. Aber: Sehnsucht habe ich schon nach dir ...“ Sebastian lächelt Sabrina an. „Und zu hören, dass das auf Gegenseitigkeit beruht, das wärmt meine alten Knochen!“ Sabrina lacht auf, setzt sich auf die Sofakante neben ihren Mann und zieht seinen Kopf an ihre Schulter.

Ihr Gespräch zieht sich noch eine Weile hin. Sebastian beschließt, einen weiteren Rechtsanwalt in die Kanzlei aufzunehmen und seine Aufgaben besser zu delegieren, um mehr Zeit für sich und damit auch für Sabrina zu haben. Sabrina beschließt, sich weniger um den Reitstall ihrer Freundin zu kümmern und mehr ganz eigene Interessen zu verfolgen - und mehr Zeit mit Sebastian zu verbringen.

Nach diesem Gespräch fühlen sie beide nach langer Zeit wieder wirkliche Nähe - und entdecken ihre körperliche Vertrautheit wieder mit einem Gefühl von Freude und Dankbarkeit.

Beispiel 3:

Nina und Michael:

Nach einem gemeinsamen Fondue-Essen telefoniert Nina am Tag darauf mit ihrer besten Freundin, die sich für den Abend bedanken möchte. „Ich freu mich echt für dich, Nina. Mit Michael hast du wohl den Richtigen gefunden, was?“ Ninas Schweigen irritiert Iris. „Was ist denn los?“ Nach kurzem Zögern wirft Nina ihre Bedenken über Bord und berichtet ihrer Freundin, was sie seit vielen Monaten quält. Iris wirkt erstaunt: „Ich habe aber echt nicht den Eindruck, dass es ihm nicht ernst ist mit dir. Da sind so viel Liebe und Wärme, allein wie er dir nachschaut, wenn du mal kurz den Raum verlässt ...“

Iris ist davon überzeugt, dass keine andere Frau eine Rolle spielt, aber was tatsächlich los sein könnte - dazu fällt ihr auch nichts ein.

„Ergreif die Initiative. Das würde mich schon sehr wundern, wenn das mit euch nicht klappen könnte! Und: Lass dich nicht abwimmeln, hörst du? Der Mann liebt dich, das kann man mit Händen greifen!“

Zum ersten Mal seit Monaten hat Nina das Gefühl, ein Licht am Ende des Tunnels zu sehen. Also gut. Samstagabend berührt sie ihren Freund ohne Vorwarnung - und mit der festen Absicht, ihre Liebe zum Ausdruck zu bringen. Und erntet einen unterdrückten Schmerzensschrei.

Vor lauter Schreck macht sie das Licht an: Michael hat ganz offensichtlich Schmerzen! Nun kann er seine Entzündung nicht mehr verheimlichen. Nina ist ganz Fürsorge und liebevolle Zuwendung. Als Michael eingesteht, dass er es bisher nicht über sich bringen konnte, einen Arzt aufzusuchen, schüttelt sie nur ungläubig den Kopf. „Und das hast du schon so lange?“ Michael nickt nur.

Am Montag darauf geht er zum Arzt. In nur wenigen Tagen geht die Schwellung durch die verordnete Behandlung zurück und die Schmerzen, verursacht durch die Entzündung, lassen nach. Nach drei Wochen können sie „fast alles nachholen“, was sie eine ganze Weile versäumt hatten, wie Michael schmunzelnd konstatiert und er kann in der Rückschau selbst nicht verstehen, warum er aus seinem Problem ein solches Geheimnis gemacht hatte.

Sie vereinbaren, zukünftig auf eine Nachfrage ehrlich zu antworten. Sie finden es beide äußerst lehrreich, wie belastend es für ihre Partnerschaft war, dass einer von ihnen nicht offen über sein Befinden sprechen konnte.



7 Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe

Unsere Partnerschaft ist der Brennpunkt, an dem alle bisherigen Beziehungserfahrungen, die zwei Menschen im Lauf ihres Lebens gemacht haben, zusammenlaufen. Diese Beziehungserfahrungen beinhalten positive ebenso wie negative Anteile. Zu den negativen Anteilen, die besonders destruktiv in das weitere Leben hineinwirken, gehört die Erfahrung sexueller Gewalt.

Ein Blick in die Statistik zeigt uns die erschreckende Häufigkeit auf, mit der viele Frauen und auch Männer als Teil ihrer Biographie mit dieser menschenverachtenden Überschreitung ihrer persönlichen Grenzen konfrontiert worden sind.

Die Sicherheit einer verbindlichen Partnerschaft oder Ehe kann nun den Rahmen dafür bieten, dass ein Mensch überhaupt erst wieder Zugang gewinnt zu dieser belastenden Erfahrung aus seiner Vergangenheit. Wenn das so ist, ist gerade der Bereich Sexualität in der bestehenden Beziehung zunächst einmal „Krisengebiet“. Denn sie ist der Lebensbereich, der in der Vergangenheit Schauplatz tiefer emotionaler und/ oder körperlicher Verletzungen war. Bevor diese Verletzungen nicht aufgearbeitet werden können, muss die Regel der Liebe „Wenn wir mehr als x Tage keine Sexualität gelebt haben, setzen wir uns zusammen und erforschen den Grund dafür“ ausgesetzt werden. Die Einhaltung dieser Regel würde zusätzlichen Druck in eine ohnehin sehr belastende Situation bringen.

Wenn einer von euch oder ihr beide vom Thema sexuelle Gewalt betroffen ist/ seid, empfehlen wir euch, Unterstützung und Begleitung durch erfahrene Therapeuten zu nutzen.

Eine „natürliche“ Grenze für diese Regel der Liebe ist auch die Schwangerschaft, in der in den letzten Monaten für viele Frauen der Wunsch oder die Möglichkeit, Sexualität zu leben, in den Hintergrund tritt.

Eine weitere Grenze könnten schwere Erkrankungen darstellen.

In all diesen Situationen spielen die Partner füreinander eine bedeutungsvolle Rolle: Sie unterstützen ihren Partner durch ihr Mitgefühl, ihre Geduld und Ermutigung und stärken so, gerade in einer belastenden Lebensphase, das Fundament der Partnerschaft.



8 Weiter führende Überlegungen

8.1 Was uns daran hindern könnte, diese Regel der Liebe zu leben

Gerade das Thema Sexualität gehört mit zu jenen, die heute, zumindest in unserer Gesellschaft, regelmäßig und freizügig thematisiert werden. Das einstige Tabuthema Nummer eins hat sich innerhalb weniger Generationen zu einem Thema gewandelt, dem wir kaum mehr ausweichen können, selbst wenn die Qualität der Präsentation oder der Berichterstattung häufig schlecht oder unangemessen ist. Haben wir dadurch an Kompetenz gewonnen, unsere Sexualität glücklich, entspannt und freudvoll zu gestalten? Eher nein.

Nach wie vor ist die Sexualität einer der größten Reibungspunkte von Partnerschaften, ist sie doch Spiegelbild von Nähe und Vertrauen. Nähe und Vertrauen wiederum - in uns selbst und in den Partner - müssen sehr häufig erst vertieft werden, indem wir lernen, unsere alten Befürchtungen und Ängste hinter uns zu lassen und uns aufrichtig uns selbst - und offen unserem Partner - zuzuwenden.

Zu den Befürchtungen, die uns daran hindern können, die Regel der Liebe „Wenn wir mehr als x Tage keine Sexualität gelebt haben, setzen wir uns zusammen und erforschen den Grund dafür“ umzusetzen, gehören vor allem die, ich oder mein Partner könnte

kalt, herzlos oder **stur** sein,

mich oder uns behindern.

Wenn ich meinen Partner innerlich als kalt bezeichne, werde ich nicht das Gespräch mit ihm über ein so sensibles Thema suchen, das gerade auch vom Einfühlungsvermögen in die Welt des anderen lebt.

Wenn ich befürchte, letztlich zu stur zu sein, um der Sichtweise eines anderen Menschen wirklich Bedeutung geben zu können, werde ich mich nicht austauschen wollen.

Wenn ich insgeheim davon ausgehe, dass einer von uns eigentlich und streng genommen herzlos ist - welchen Sinn sollte dann ein Gespräch über ein so sensibles Thema wie körperliche Nähe überhaupt machen?

Wir glauben, dass jetzt ein guter Zeitpunkt gekommen ist, deine oder eure Befürchtungen aus den dunklen Herzensecken herauszuholen und sie im Lichte eurer Partnerschaft, eurer Liebe und Wertschätzung für einander, neu zu beleuchten. Denn - diese Liebe und Wertschätzung gründen auf realen Erfahrungen, die ihr mit euch oder miteinander sammeln durftet und die Bestand und Wert haben. Wir glauben, dass sie ausreichen, um bestehende Befürchtungen in ihre Schranken zu verweisen und sich auf den Reichtum und die Tiefe eurer Beziehung konzentrieren zu können. Wir glauben, dass ihr vertrauensvoll miteinander einen neuen Schritt tun könnt: offen und angstfrei eure Sexualität thematisieren zu lernen.



8.2 Was uns dabei hilft, diese Regel der Liebe zu leben

Beziehungsqualität ist auch, wenn auch nicht nur, Gesprächsqualität. Gemeinsam in Ruhe und ohne die Angst, uns lächerlich zu machen, Gedanken spinnen zu können, eröffnet neue Perspektiven. Gemeinsam zu reflektieren, bietet uns die Chance, neue Erkenntnisse zu sammeln und voneinander zu lernen.

Wenn wir uns über die Befürchtung austauschen wollen, wir könnten kalt und herzlos sein - oder einfach nur stur -, sind für uns folgende Fragen hilfreich:

- Liebe ich meinen Partner und habe ich Zugang zu diesem Gefühl?
- Welche Rolle spielen unsere Befürchtungen für uns? Inwieweit haben wir akzeptiert, dass sie unser Verhalten beeinflussen? Wollen wir uns von Befürchtungen als dominante Gestaltungskraft unserer Partnerschaft verabschieden?
- Wie genau führt unsere Liebe dazu, dass wir erkennen: Jeder bereichert den anderen dadurch, wie er oder sie IST?
- Wie könnte eine Überzeugung im Sinne von: „Jeder von uns ist für den anderen ein Geschenk!“ dazu führen, dass wir uns dem Partner **voller Begeisterung** zuwenden?
- In welcher Weise hängen meine Begeisterung für meinen Partner und mein Wunsch nach körperlicher Nähe in Form von Sexualität zusammen?

Wenn ihr diesen Gedanken folgt, werdet ihr sicherlich noch weitere Gründe finden, warum diese Regel der Liebe ihre Gültigkeit besitzt. Lasst euch einfach überraschen!

