

Das sind Marc und Leif.  
Sie leben in Beziehungen auf Augenhöhe,  
haben gute Gespräche miteinander,  
schätzen sich enorm.  
Nur wenn es um den Sex geht, wird es schwierig.  
Sie würde wahrscheinlich sagen,  
ihr seid etwas langweilig.  
Mein ist ein Leifseite.  
Sie kann sich noch so Mühe geben,  
aber Marc macht sie einfach nicht.  
Ja, schauen wir mal her.  
Vielleicht haben Sie das Problem vom Domestizierten Sex,  
weil es durchaus kann sein,  
dass man zu gut befreundet ist,  
um eine gute Sex zu haben.  
Wir kommen im Beziehungskosmos,  
den wir heute über, wie gehört,  
Domestizierten Sex redet  
oder warum bei vielen ein paar irgendwann  
die Erotik verschwindet.  
Ich bin zwar wie meine Journalistin  
und mir endlich wieder einmal wie so wiegen.  
Ich bin ein Paar dieser Beutel.  
Beziehungskosmos.  
Domestizierten Sex.  
Ich habe es ja bis zu dieser Vorbereitung nicht gekannt.  
Wir schauen es später garantiert noch an.  
Zuerst möchte ich mich aber um die Erotik kümmern.  
Warum ist es auf eine Art, fast ein bisschen...  
Gehen?  
Ich weiss nicht, ob du das bestätigen würdest,  
aber dass die Erotik irgendwann...  
... nachlädt?  
Es ist ja tatsächlich so,  
dass es mit der Zeit immer schwieriger ist.  
Ich glaube aber, es ist auch nachzuvollziehen,  
warum immer schwieriger die anfängliche Erotik,  
die Spannung, das Neue, das Ungewisse  
in der Beziehung und vor allem auch im sexuellen Bereich  
aufrechtzuerhalten  
und gleichzeitig eine sichere Beziehung zu haben.  
Das ist die grosse Herausforderung.  
Wir wollen sichere Beziehungen,  
Verlässlichkeit, Stabilität.

Das steht gerne im Gegensatz zu dieser Spannung  
und zu dem Ungewisse, das die Erotik hat.  
Einer nimmt zu, über die Zeit der Beziehung  
und das andere oft gegen die Läufe ab.  
Es ist wirklich ein Widerspruch.  
Entweder hast du eine sichere Beziehung  
oder du hast eine erotische Beziehung.  
Das kann man nicht so ganz im Widerspruch nehmen.  
Aber Erotik verlangt unbekanntes,  
verlangt fremd,  
es verlangt...  
... nicht genau wissen, was das verspielte.  
Seit 20 Jahren auf dem Sofa miteinander sitzt,  
hast du noch wenig Überraschungen.  
Ja, wenn wir es noch etwas positiver formulieren.  
Ich glaube, es ist sinnvoll zu akzeptieren,  
dass das von einer langjährigen, stabilen Beziehung  
eine Herausforderung ist.  
Der Erotik, der Sex und den Sparkle,  
ich finde den englischen Begriff einfach passend,  
ein bisschen das Glitzern, das Spritzungen.  
Das ist im sexuellen Kontext sehr interessant.  
Dass man das beinhaltet.  
Man wird im Verlauf von heute darauf eingehen,  
was es dazu braucht, um das beinhaltet zu können.  
Eben.  
Das ist schon vorhin weg.  
Es gibt schon ein paar Sachen, die man machen kann.  
Genau.  
Es gibt auch eine schlechte Nachricht, aber dazu später.  
Aber zuerst zu den Positiven.  
Nein, das ist nicht der Erotik-Killer.  
Das ist mal so weit positiv,  
dass er dann etwas dagegen machen kann.  
Es gibt schon ein paar, die man in unserem Alltag kennt.  
Es gibt viele, und die sind nicht überraschend.  
Ganz viele der Erotik-Killer kommen durch das System,  
wo wir dorthin leben,  
dass wir auch viel Druck, viel Stress haben,  
weniger Zeit, viele Routinen entwickeln als Paar  
und durch das weniger den Fokus aufeinander legen.  
Jetzt ist es aber wichtig,  
und das darf man schon kritisch anmerken,  
ja, Stress und wenig Zeit

und vielleicht auch, wenn jemand frisch das kennenlerst.  
Es ist ja nicht so, dass wir die Leute immer kennenlernen,  
wenn wir in den Ferien sind und entspannt sind.  
Aber das ist eben das Interessante,  
den Fokus, das man darauf leidet und die Priorität.  
Ich habe dir vorher gesagt,  
wie ich das schätze, dass du mich auch nach drei Jahren abholst,  
wenn ich zu dir komme, podcast aufnehmen.  
Und du kommst mich an den Bushaltestelle abholen.  
Obwohl ich manchmal auch nicht weiss,  
ob du mir noch nicht so ganz gut daraus auf den Weg findest,  
aber auch einiger Massen schaffen.  
Und gleichzeitig ist das jedes Mal etwas,  
das ich extrem wertschätzend finde.  
Also der Pressure is on, hör nicht auf damit.  
Nein, aber das ist relevant.  
Das sind die Sachen, die machen,  
dass man sich immer noch wertgeschätzt fühlt.  
Wenn es irgendeiner Folge mal besprochen ist,  
wenn man in die Türe kommt,  
dass man Partner in Partner immer noch begrüßt  
oder vielleicht umarmt,  
oder von mir aus auch nur anschaut, anstatt einfach zu denken,  
ah, ist wieder da,  
dann kann ich jetzt gerade mit dem nächsten Input kommen.  
Das hat ganz viel mit dem zu tun,  
aber das System natürlich darauf aufgelagert.  
Also die Paar, die bei mir sind,  
auch ganz oft einfach dann vielleicht ein bisschen ausredend sagen.  
Ja, aber ich habe einfach so viel zu tun.  
Ich habe halt so viel Stress.  
Und manchmal gibt es ein System,  
das wirklich schwierig ist.  
Und trotzdem gerade mit einem liebevollen Appell,  
schauen wir doch genauer her,  
wo es die Möglichkeiten immer noch geben könnte.  
Denn die Erotik entsteht in diesen Räumen,  
die man miteinander verbringt.  
Und nicht unbedingt gerade dann,  
wo man sagt, jetzt müssen wir Sex haben.  
Du hattest es kurz an.  
Manchmal hat man ganz viel um die Ohren,  
aber es ist auch eine gute Erklärung,  
um sich vielleicht nicht mit anderen Themen auseinandersetzen,

die dahinter liegen, dass man jetzt kein Sex hat,  
oder dass jetzt die Leif der magnen Attraktiv ist.  
Genau, das schauen wir dann noch im Detail an.  
Da haben wir ja ein paar Hypothesen.  
Ich sage dort viel auch noch,  
dass ich zum Beispiel, obwohl ich viel Stress habe,  
oder wenig Zeit, dann trotzdem vielleicht  
mit meiner guten Freundin abzumachen.  
Und sie manchmal ist dann im blödesten Fall  
eine Priorität überkommt,  
wo man den Partnerschaft gar nicht mehr gibt.  
Und schon interessant ist,  
dass weit über 90% der Paar, die kommen,  
obwohl das ist ein Stichprobe natürlich,  
das ist nicht die ganze Population,  
sondern man möchte sogar mehr Priorität geben.  
Und sie suchen immer noch im System.  
Ja, wo hat es denn noch Zeit?  
Wo können wir dann noch Platz freischüffeln?  
Und ich will heute mit dir auch schauen,  
dass es eben wie so, dass wir ein wenig hinter die Bühne schauen müssen.  
Es geht halt um die Altenbekannte, es geht um Bedürfnisse,  
es geht um gesehenwerden.  
Es geht manchmal um viele so diffusere Sachen,  
als dass man ein Termitagenda setzt,  
obwohl das auch wichtig ist.  
Und wenn wir den Begriff Erotik versuchen,  
etwas zu definieren oder etwas innen zu spüren,  
das ist ja nicht etwas auf den Knopfdruck zu gehen.  
Das ist nicht etwas, wie vom Samstag 9 bis 10 Uhr das Plan.  
Und dann ist die Stimmung da,  
es braucht relativ viele eigene Initiative  
und auch ein Effort.  
Und ich finde es immer sehr spannend,  
z.B. innerhalb einer Paarbeziehung auch individuell.  
Ich rede dort immer ganz fest  
bei den verschiedenen Tempen, die ein Paar hat.  
Es gibt eine Person,  
die vielleicht sagt,  
ich kann in 10 Minuten mich in eine Stimmung versetzen,  
die ich erotisch finde oder auch sexuell finde.  
Das müsste man ja auch noch einmal unterscheiden.  
Nicht jedes Mal Sex haben, ist unbedingt auch erotisch.  
Und nicht jede Erotik hat mit Sex zu tun.

Aber man kann eine wertschätzende Handlung von jemandem.  
Man kann einen erotischen Aspekt haben,  
ohne dass man denkt, jetzt muss man Sex haben.  
Vor allem auch darum geht, das Spiel,  
du sprichst es gerade an,  
es braucht ja so irgendeine Bewegung.  
Es ist nicht statisch, es ist nichts, was man fix macht.  
Und es bewegt sich halt immer in dem,  
näher zu kommen, zurück zu kommen, näher zu kommen und zurück zu kommen.  
Ich finde manchmal, das ist ja auch etwas Kunst.  
Da musst du auf dich und das Gegenüber schauen  
und im System hinein dich noch bewegen.  
Jetzt haben wir gesagt,  
es hat viel damit zu tun, dass wir eine gewisse Sicherheit haben,  
irgendwann in einer Beziehung.  
Und dann wieder gegen Paul,  
zu dem Unbekannte, der die Erotik auch ausmacht.  
Wie könnte man das auflösen?  
Man kann nicht sagen, man geht dafür weniger sichere Beziehungen ein.  
Man ist weniger verbindlich miteinander.  
Könnte man gerade ausschweifen und eine eigene Sendung machen,  
weil das durchaus Vereinige Winn eine Lösung ist,  
die sie sich sucht, sich auf eine komische Art.  
Ich will es manchmal den Grundbedürfnis doch nicht ganz befriedigt,  
sehr unbeständige Beziehungen einzugehen,  
um den Freiraum, den Spielraum zu palten, die Spannung.  
Man opferte einfach der andere Paul.  
Es wäre so wie in einer klassischen Beziehung.  
Es wird oft zu eng gefahren.  
Also die traditionelle Beziehung.  
Man lässt sich nicht mehr mit anderen Leuten treffen.  
Man findet schnell bedrohlich, wenn jemand eine Leibferie will.  
Beware ein eigenes Schlafzimmer.  
Ich lasse mich nicht auf feste Beziehungen ein.  
Das wäre zweimal ausser im Spektrum.  
Was wir natürlich auch erwähnen,  
ist, dass man sich in einem mittleren Bereich  
zwischen Nähe und Distanz hat,  
aber als Paar die Möglichkeit, sich darauf zu bewegen.  
Die Kunst ist aber, und das sieht man ja selbst meistens an,  
nicht so klar, was man als Nächstes braucht.  
Es gibt beides.  
Vielleicht schauen wir es an.  
Welches Paar braucht mehr Distanz?

Wie zeigt sich das?  
Welches Paar braucht mehr Nähe?  
Wie zeigt sich das?  
Ja, also schauen wir es gerne miteinander an.  
Wo siehst du, dass ein Paar Distanz braucht?  
Ich muss noch sagen, wir haben das Vorbereitung für die Sendung  
zusammen das Buch der Esther Perrell gelesen.  
Also jeder für sich nicht zusammen.  
So viel Nähe.  
Was Liebe braucht.  
Und dort bringt sie zum Beispiel ein Paar, das sie sagt.  
Dann muss ich sagen, hey, verbringe mal die Zeit alleine.  
Genau.  
Das ist etwas, was in der Köpfe oft...  
Wir haben ja immer unsere Bilder und Erwartungen im Kopf.  
Und manchmal auch in der Paarbeziehung, nicht die gleichen.  
Was heisst viel Zeit miteinander verbringen?  
Da könnte man vielleicht mal zusammensitzen  
und sagen, was ist für dich viel Zeit miteinander verbringen?  
Was ist für mich viel Zeit miteinander verbringen?  
Das heisst vielleicht ein Paar,  
aber ja, alle zwei Wochen mal auf der Sofa sitzen,  
findet jemand genug und jemand anderes sagt,  
aha, ich habe alle zwei Tage geredet oder gedacht.  
Und ich frage dort...  
Ich darf das natürlich sehr konkret den Nachher in den Sitzungen.  
Sind ihr wohl mit diesem Level eine hohe Distanz?  
Und bei zu viel Nähe passiert...  
Belief und Marc würde ich jetzt dort mal gut herfragen,  
weil meine Vermutung wäre,  
dass sie vielleicht in gewissen Sachen wie das noch beinahe sind.  
Ich habe das vorhin so ein bisschen salopp gesagt,  
man kann es gut befreundet sein zum noch guten Sex haben,  
weil ich glaube das gar nicht so.  
Ich glaube, man kann sehr gut befreundet sein  
und trotzdem guten Sex haben.  
Aber es braucht genug Eigenraum, es braucht genug Distanz.  
Und wenn das nicht mehr Nummern ist,  
wenn man ständig beieinander ist,  
dann fehlt auch, dass etwas Frisches reinbringen können,  
wenn wir ständig beieinander sind.  
Und ich habe auch schon ein Paar dann ganz konkret  
als Hausaufgabe mitgegeben,  
die Zeit nicht durften miteinander zu verbringen.

Und das ist auch nur spannend,  
weil wenn ich sie noch als Hausaufgabe gebe,  
ist es einfacher zu ahnen.  
Dann können sie im blödsten Fall auch über mich schimpfen  
und sagen, das ist eine dumme Hausaufgabe.  
Wieso machen wir jetzt das?  
Also wenn jemand in der Paarbeziehung sagt,  
ich will mehr Freiraum,  
dann ist es natürlich viel schneller, bedrohlich oder abwertend.  
Wenn du so Fragen stellst, wie fest sind sich Paar dessen bewusst?  
Also wenn du sagst, wie viel Nähe ihr braucht,  
oder was heisst das für euch,  
viel Zeit miteinander zu verbringen?  
Sie sind bewusst, wie das bei Ihnen ist?  
Oder wie soll ich die Frage stellen?  
Nein, nein, ich hoffe, da haben Sie das volle Vertrauen in dich.  
Nein, wie das bei Ihnen ist.  
Vielleicht sind das Überlegungen,  
die man sich wahrscheinlich gar nicht macht.  
Ich schmunzle, weil sie im Beziehungskosmos  
sieht das etwas anders aus.  
Ich habe die Paar mit sehr klaren Ideen.  
Die wissen oft schon genau,  
was sie gut zugelassen haben.  
Aber grundsätzlich,  
oder vor zehn oder fünf Jahren,  
war es so, dass man mit dem grossen Augen angeschaut ist  
und sie noch gar nicht überlegt hat,  
das könnte mein Gegenüber ja anders sein.  
Das wäre ein Thema Perspektivenwechsel,  
das auch schon sehr erotisch sein kann.  
Das macht wieder ein Gespräch auf.  
Was du siehst, ist anders.  
Irgendwo kommt ein Satz im Buch der Esther Perel.  
Ich kann nicht genau zitieren,  
aber dass ein Mann in einer Therapiesitze gesagt hat,  
wenn du mich jetzt würdest verlassen,  
dann wärst du wieder attraktiv für mich.  
Das ist etwas krass und provokativ,  
aber es zeigt genau, um was es geht.  
Erst eine Wegbewegung von mir  
würde dich wieder attraktiv machen.  
Wir sprechen auch von einer dynamischen Sicherheit.  
Wir sprechen in der anderen Geschichte,

das wäre Leif und Marc im blödsten Fall,  
von einer schlafen Sicherheit.  
Das heisst einfach, ich habe die Höhle,  
ich schaue hier drinnen und ich weiss, was kommt.  
Das heisst nicht, dass man am anderen immer muss sagen,  
jetzt kannst du mich verlassen  
oder ich verlasse dich jetzt dann,  
weil ich brauche Distanz.  
Das wäre ja nicht eine dynamische Sicherheit,  
das wäre gar keine Sicherheit.  
Das wäre vor allem keine gesunden Erwachsenen.  
Das wäre natürlich ganz viel,  
weil die Glaubenssätze auch in den Stimmen aktivieren.  
Es wäre auch ein Manipulationsversuch.  
Man kann sich für sich die Frage stellen.  
Man könnte es ja recht konkret machen.  
Es ist oft so, dass ein Paar kommt,  
das könnte Leif und Marc sein.  
Er hat jetzt wie so etwas geahnt,  
weil das ist ja schon spannend.  
Ein Paar spürt, ja, ja, das stimmt nicht.  
Sie können es aber nicht so benennen  
oder sie trauen es auch nicht so zu benennen.  
Dann würde vielleicht Marc sagen,  
jetzt ist das eine Convention von meinen Studienkollegen,  
die gehen alle, wir sind ja jetzt gerade in Amerika,  
ich will mit.  
Und Leif ist hochalarmiert, weil sie merkt,  
das ist eine Bewegung nach außen.  
Jetzt haben wir noch gar nicht von ihren Bindungsmuster geredet.  
Je nachdem können wir die passende Folge lassen,  
zu den Bindungsmuster ist das für sie auch mega bedrohlich,  
dass er hier rausgeht.  
Und jetzt im Prozess mit mir, wenn sie bei mir merken,  
können sie, dass sie merken, das ist zwar bedrohlich,  
aber das ist für unsere Beziehungsdynamik sehr wichtig,  
dass es eine frische Wind gibt, die er braucht.  
Und ihr vielleicht auch etwas Attraktivität von ihm zurückgibt,  
als nicht so verfügbar.  
Mir gefällt das Wort Allogut,  
dass er die Verfügbarkeit der Partnerin oder von Partner  
sicherheit geben kann,  
aber es ist doch irgendwie eine Natur langweilig.  
Es erinnert mich ein wenig an Kinder, die miteinander spielen



und sobald eine Spitzung von einer Kind genommen wird,  
jetzt hat es sich für alle anderen.

Ja, nein.

Einige haben sich mit einem Affären ein neues Spielzeug  
irgendwie in Beziehung.

Also zudem müssen wir ihn in den grossen Bogen machen,  
also haben wir auch schon mal eine eigene Sendung dazu gemacht,  
zu den Affären,

dass genau natürlich auch eine dritte Person  
eine Bewegung in Beziehung,

in die er starte Beziehung,  
in der man als Untertitel ein Weckruf oder ein Todesstoß  
von einer Beziehung haben kann,  
weil das beides kann sein, wenn jemand dritte reinkommt.

Und vielleicht einfach nur den Satz  
kommt man auch noch eine zu diskutieren  
im grösseren Rahmen,

dass z.B. die Treue versprechen  
und wenn jemand fremdgeht,  
dann muss deine 40-jährige Ehe in Tonnen kippen,  
natürlich auch sehr problematisch ist.

Dass man wie gesagt  
ein Vergehen auf der sexuellen Treueebene  
als Todesurteil von einer Beziehung sieht,  
anstatt zu schauen, was denn passiert.

Perel schreibt das und ich erlebe das auch in Therapien.  
Mengen sind das ganz beleibende Momente,  
die die Erotik zurückholen.

Ich höre so viel, dass jemand sagt,  
nach dem Seitensprung in der tiefsten Verletzung  
haben wir den besten Sex seit Jahren.

Man fragt sich, was ist passiert,  
was hat gefehlt, was ist die Funktion  
vielleicht auch von der dritten Person,  
von diesem Schatten?

Gibt es sowieso, muss man sich vielleicht überlegen,  
ob die zweier Beziehung alles aufeinander fokussiert,  
miteinander,

ob die ganze Nähe von jedem Abend so gesund ist.  
Das muss ja nicht immer gleich eine Affäre sein,  
aber vielleicht schon andere Bezugspersonen zu haben,  
mit anderen etwas zu erleben,  
die man wieder zurückbringen kann,  
dass das am Schluss sich im Bett zeigt.

Du sprichst genau das an,  
wenn wir uns als Spektrum vorstellen,  
von Nöche und Distanz.  
Wenn wir in der dynamischen Sicherheit sind,  
der Gespürtzpaar immer mehr,  
wo sind Wegbewegungen auch gesund  
und dürfen im Fall ein wenig bedrohlich sein.  
Die dürfen sich auch unsicher anfühlen.  
Vielleicht ist das sogar wichtig,  
wenn der Fundament stark genug ist.  
Man hat ja vorhin gesagt,  
es gibt beides.  
Es gibt auch die Paare,  
die irgendwann so weit voneinander weg sind,  
dass auch kein Dynamik mehr richtig reinkommen kann  
in Beziehung,  
weil man gar nicht mehr weiss,  
was es gegenüber ist,  
und man sich wie entfremdet fühlt.  
Das eine ist Zymbiose, das ist irgendwann auch stark.  
Und das andere ist die komplette Entfremdung, ist auch stark.  
Ja, und eigentlich ist es ja klar,  
in der Erotik musst du ja im Spiel sie miteinander.  
Du musst dich im Blick haben,  
du musst aufeinander zugehen.  
Der hervorragende Beispiel ist,  
jetzt vielleicht gerade ein grosser Gump,  
ich bin an der Bushaltestelle abgeholt.  
Ich war tatsächlich im Zeitverzug,  
weil vielleicht ist 3,4 Stunden früher gekommen,  
als geplant.  
Hans erst dachte, sie können nach Hause laufen,  
sie kann zu mir laufen.  
Schön, dass du sie nach Hause laufen solltest.  
Und dann habe ich plötzlich gedacht,  
nein, ich möchte wieder  
auch für mich mental den Schiff machen,  
jetzt ist Beziehungskosmos-Zeit,  
ich möchte nicht, dass du da reinkommst  
und ich bin eigentlich noch in meinem Zeug,  
sondern es war auch von mir eine bewusste Einstellung,  
auf die ich bin.  
Und ich nehme ein Zug an,  
deshalb hat eine Erotik zu viel Distanz

dann die Verbindung auch nicht mehr.  
Man könnte das schon wieder Schema analysieren,  
aber es war ja auch eine Erotik.  
Vor vielleicht zwei Jahren  
hatte ich dir nicht mal geschrieben,  
dass ich zu früh bin,  
sondern hat 3,4 Stunden in der Stadt verbracht,  
weil ich das komplett übergreifend gefunden habe,  
die mir jetzt einfach so mich dir aufzudrängen.  
Und heute Morgen habe ich wirklich so gedacht,  
ich würde auch jede Küche hocken  
und du wirst gut duschen  
und ich wäre jetzt halt einfach schon da.  
Es ist übrigens ja gerade spannend,  
weil das wäre genau der Tanz.  
Also einerseits, das, was ich sage,  
ist die Stabilität der Beziehung,  
dass ich sagen, ich mutte mich dir auch zu,  
in dieser falschen Zeitzone.  
Und du sagst,  
ich möchte aber immer noch eben so,  
weil das ist ja ein bisschen  
auf einer Art ja auch die Distanz,  
wo du sagst, ich möchte dich abholen,  
wie wenn du zuerst einmal zu mir kommst,  
wie wenn ich einen Gast abhole  
und dich innehole.  
Aber das wäre genau diese Bewegung.  
Das hat ja jetzt von unseren beiden Seiten  
etwas wertschätzendes Gefühl gehabt.  
Ich habe mich toll gefunden,  
dass du trotzdem kommst, mich abholen.  
Und aber vielleicht du hörst und denkst,  
es ist schön, dass ich unsere Beziehung so verlässlich sehe.  
Das habe ich nicht überlegt.  
Nein, das ist nicht immer nein.  
Das habe ich auch vorhin erst im Tram herausgefunden.  
Und dann denkst du, es hat dich nicht immer gemacht.  
Ein anderer Speck,  
um jetzt da noch ins Sinn,  
wo Peril ja so gar nicht anspricht,  
aber es geht ja darum, ihm hier und jetzt zu sein.  
Also damit er die Keine stehen kann,  
dann kann ich nicht...

Fantasie ist etwas anderes oder auch sexuelle Fantasie.  
Das braucht es ja manchmal,  
das ist wichtig.  
Aber es geht darum, ich nehme dich wahr.  
Ich bin jetzt da und bin nicht noch an sieben anderen Sachen.  
Und dann dachte ich mir,  
eine Erotikkiller,  
die man erwähnen müsste, wäre ein Smartphone.  
Ja, voll, total.  
Das ist auch ein grosses Ding.  
Generell Unterbrechungen,  
die bei ja Smartphone  
einfach der im Begriff Unterbrechung sind.  
Aber auch sonst,  
dass man in einer anderen Sendung  
von diesen Omega-Pauseen,  
sich auch einen kleinen Raum so gestalten,  
dass er wie so ein Griechisches Omega  
ganz gross werden kann.  
Und dort ist etwas das Wichtigste zu sagen.  
Wie jetzt übrigens?  
Mein Handy ist auf Flugmodus.  
Wir wissen, deine Kinder kommen nicht heim  
und haben jetzt den Raum.  
Und der kann gross werden.  
Und der kann auch im Hin- und Jetzt-Sie.  
Und das einfach als besprechen,  
also Smartphones irgendwo herzulegen  
und das ist eben wieder entscheidend,  
wo die Priorität ist.  
Ein anderer Punkt,  
wir schauen ja immer nicht nur die Individuelle an,  
sondern auch die Systeme.  
Und ich finde die eben bei diesem Thema auch relevant.  
Ist die ganze  
Effizienzfrage  
oder eben im Job,  
sind wir so drin,  
in fünf Schritten zum Erfolg  
oder was sind meine 27-Management-Prinzipien.  
Und dann bin ich eine gute Führungskraft.  
Und das  
ist das, was wir so in Therapie kommen.  
Und wir zeigen uns die nächsten fünf Schritte,

die ich machen muss, damit wir wieder ein gutes Sexleben haben.  
Ja, und am besten noch viel konkreter  
auf sexuelle Praktiken.  
Gibt mir fünf Tipps,  
wie ist meine Erektion stärker  
und wie können wir schneller zum Orgasmus  
besser und zuverlässiger  
und effizienter.  
Und das Detten, dass es ja auch ein Killer ist  
von Erotik,  
weil Erotik  
ist eine Effizienz.  
Und unser Leistungsstreben,  
unser selbstopimierungsstreben,  
macht auch,  
jetzt gehen wir schnell auf die Schema-Ebene.  
Sexualität  
und Erotik hat ganz viel  
und das ist wichtig,  
um zu unterscheiden mit dem inneren Kind zu tun.  
Es hat nichts damit zu tun,  
dass wir Sexualität mit Kindern verbinden,  
sondern das inneren Kind  
von der Schema-Arbe mit unseren Gefühlen,  
mit unseren Impuls, mit unseren Bedürfnissen,  
mit unseren Lebenserfahrungen, zu dem kommen wir noch.  
Es geht ganz fest  
und Erotik darauf auch stattfindet.  
Und in diesem Effizienzdenken  
macht man ja ganz fest,  
also Überkompensation, es muss schneller gehen,  
es muss weitergehen, es muss besser gehen  
und sogar teilweise  
so eine emotionale Vermeidung.  
Ich will mich gar nicht wirklich damit auseinandersetzen,  
um was es geht,  
was jetzt mir meine Biografie anschaut,  
gibt mir einfach fünf Punkte,  
wie ich besser kann.  
Und ich will aber auch nicht die Abrede stellen,  
also wenn ein Paar zu mir kommt,  
frage ich ihr, wenn auch nachher  
klappt es überhaupt,  
also so viel technisch.

Und manchmal kommt ja auch raus,  
da gibt es schon das Thema.  
Das ist für mich einfach eine andere Schicht  
und wenn man nur auf dem Leistungsstreben kommt,  
sind wir natürlich super schön kapitalistisch  
unterwegs.  
Und ich nehme an, wenn du das eben so  
als Arbeit anschauest,  
die Erotik erarbeitet, dann bist du ja im Kopf.  
Und wenn du sagst, es geht ums inneren Kind,  
dann hast du das Gefühl.  
Und dann muss das Spiel, wie auf der anderen Ebene, stattfinden.  
Ja, genau so hat es auch zusammengefasst.  
Also, ich habe auch beim Vorbereiten  
vom Buch,  
das muss mir immer so ganz vorsichtig formulieren,  
damit es nicht heisst,  
was inneres Kind und Sex, das geht doch nicht.  
Aber darum sage ich gerade,  
wir reden vom inneren Kind  
als Gefühl und Bedürfnis,  
als das verspielte, glückliche Kind.  
Also, das Grundbedürfnis,  
das darunter bliegt,  
dann hat man eine Idee, das Spiel,  
Spass, Lust.  
Und das braucht erstens den Raum  
und das darf können ineffizient sein.  
Und das mit dem Kopf, das ist voll das Ding.  
Also, ich habe die Haare, die sagen,  
danach haben sie mir diese fünf Schritte mitgegeben  
und dann habe ich gewusst,  
okay, jetzt muss ich mich anders bewegen  
oder ich muss anders schnufen  
und ich habe hier zu viel Spannung  
oder ich habe dort viel das.  
Nur eines, das ist auch wichtig.  
Aber wenn man versucht, über das zu lösen,  
dann wird es der Fall wieder weg  
von dort, wo wir einen Kerl haben wollen.  
Und Perelja, die auch so schön sei  
und ich würde es unterschreiben,  
sie haben manchmal auch,  
das wäre übrigens immer im domestizierten Sex.

Wir sind jetzt mit innen,  
wo alles ist verkopft,  
alles ist in diesem häuslichen Kontext  
vielleicht auch viel zu fest einträgt  
und dass man auch gar nicht mehr  
in der Verspielte kommt,  
sondern komplett verkopft ist.  
Also, domestizierten Sex,  
die zähmt ist.  
Ja, der ist zähmt.  
Der Begriff kommt von Perelja  
und ich finde es aber grandios.  
Erstens, weil es irgendwie ein coolen Begriff ist.  
Aber es heisst wirklich,  
dass man einen Teil von unseren wilden Tieren  
und von unseren wilden Impuls  
und das meine Durchweg ist jetzt positiv.  
Man redet ja manchmal auch von diesen,  
ja, vielleicht ist das ein blöder Begriff,  
mit dem animalischen.  
Aber das, was ungezügelt ist  
und unzähmt und dort auch dinnen steckt,  
dass ich in dem Moment auch bei mir bin  
und bei meinen Bedürfnissen.  
Und Perel,  
ich finde, sie schreibt es sehr schön,  
aber auch ganz, ganz konkret,  
recht prokativ, dass sie sagt,  
um mir das Gefühl haben,  
wir müssen die jeglichen,  
das ist jetzt Zitat, Macht, Aggression  
und Übergriff weglassen.  
Und ich höre da schon die Aufschreihe,  
wenn jemand sagt, sie hat gesagt,  
Macht, Aggression und Übergriff im Sex,  
das geht doch nicht.  
Sie schreibt auch schön,  
dass das dürfen zwei Ebenen sein,  
dass wir Marc und Liff  
einen Beziehung auf Augenhöhe führen,  
wo sie sagt, du bist genauso wichtig wie ich  
und wir wollen die gleichberechtigte Beziehung.  
Aber im Schlafzimmer  
oder vielleicht nicht nur im Schlafzimmer,

sondern auch auf dem Kuchetisch, auf dem Sofa  
oder irgendwo,  
sie sagen, es dürfen andere Regeln gelten,  
weil die anderen Regeln sich viele sonst im Aussen holen.  
Aber das heisst,  
das hat damit zu tun,  
dass die gleichberechtigte Beziehung  
ist, die femininer.  
Wir müssen vielleicht noch diskutieren,  
was wir damit meinen,  
mit einem sehr Kopflastung über das Gespräch fokussiert.  
Umso schwieriger ist es,  
auch auszuhalten,  
dass beim Sex vielleicht das nicht  
auf Augenhöhe, wobei es kann ja auch ein Machtspiel sein,  
trotzdem auf Augenhöhe.  
Genau.  
Meine Erfahrung ist,  
dass das weniger so ist,  
dass das Paar grundsätzlich  
eher abscheuert.  
Sondern dass sie auch mit dem,  
was sie sich beschäftigen,  
also das ist jetzt mein Klientel,  
auch mehr sagt, ja, aber ist das erlaubt?  
Was sind Sie überrascht,  
über Ihre eigene Aggressivität?  
Ja, oder über die Wünsche manchmal auch,  
wo man die aber noch gar nicht teilt.  
Und vielleicht jetzt gerade eine Frau,  
die sich mit Emanzipation auseinandersetzt  
und Gleichberechtigung sagt,  
ja, ist es jetzt wirklich komisch,  
dass ich das so geniessen oder sogar will,  
und er macht mit mir, was er will.  
Und dann gehen mega die Autoritären  
stimmlos, die sagen, hey,  
was machst du eigentlich, da geht es eigentlich noch.  
Du verratest ja alle anderen,  
die hier für die Gleichberechtigung kämpfen.  
Und dort muss man natürlich reingrätschen  
und sagen, wenn das immer noch  
in einem verhandelten Rahmen ist,  
wo das beide gut findet,



dann ist das komplett unproblematisch.  
Aber das eine ist ja mal überhaupt,  
zu realisieren, dass sich das wünschen  
oder sich die Sehnsucht haben.  
Das ist schon vorher gestoppt.  
Ja, und das ist halt interessant.  
Und da können wir selber überlegen,  
über das Rätmer halt schon sehr selten  
in den Paarbeziehungen.  
Jetzt möchte ich gerade einen Link machen,  
auch nicht zu etwas Wichtigem.  
Ich finde auch nicht einmal so wichtig,  
dass man jetzt herhockt  
und sich das alles mitteilt.  
Weil, da schreibt auch Perl sehr spannend.  
Ich finde aber auch immer wichtig zu sagen,  
sie schreibt über ihre Zielgruppe in Amerika,  
das sind vorwiegend so sehr puritanische...  
dass das dann so stark ist und streng ist.  
Und es gibt ganz klare Regeln.  
Und das ist so die Zielgruppe für die, die sie schreibt.  
Aber das auch dort, sie sagt,  
das muss man ganz genau anschauen  
und aber die ausdifferenzieren.  
Fantasie, ich möchte den Aspekt noch schnell aufnehmen.  
Dort schiebt sie ja auch viel,  
dass es zum Beispiel, wenn man die Fantasie hat,  
dass man sich gerne unterwirft  
oder ausgeliefert ist,  
dass das nicht real ist.  
Fantasie heisst nicht,  
dass man das in der Realität so erleben will.  
Und was ganz wichtig ist,  
in der Fantasie hat man Kontrolle  
über die Männer, die einem etwas unterwerfen  
und über die Frau.  
Man bleibt in der Regie.  
In der Fantasie bin ich nur in der Regie.  
Das finde ich ganz wichtig, wenn man über Fantasie redet,  
dass das irgendwie namentbetont wird.  
Nur weil man sich das vorstellt,  
heisst das nicht, dass man das auch in der Realität so erleben will.  
In der Fantasie hat man beide,  
eben hat man die Regie.

Wenn man sich das überlegt,  
möchte ich das teilen.  
Ich habe das nur spannend gefunden beim Lesen.  
Das Buch ist schon etwas älter.  
Es wurde 2007 geschrieben.  
Man merkt, dass sie ganz bewusst  
etwas provokatives innen bringt,  
also gegen den Rest der grossen Therapeuten,  
Therapeutenregen,  
zum Beispiel, wo sie eben sagt,  
und ich bin,  
es schreibt wirklich ausdrücklich dagegen,  
dass man sagt, man muss alles offenlegen.  
Das ist so sehr in der amerikanischen Psychotherapie  
und die Partherapie so.  
Mir kommt es manchmal vor wie eine Beichtstuhl.  
Was beschreiben wir?  
Man muss herrhocken und alles erzählen.  
Da bist du fremdgegangen. Jedes Detail.  
Was du hast Fantasie, dann erzählst du was.  
Und das kann noch viel schlimmer machen.  
Das kann sogar auch der Zauber wegnähen.  
Und es kann manchmal nötig sein.  
Es ist gar nicht wichtig,  
dass man jetzt herrhockt  
und sich alles erzählt,  
aber es kann sehr hilfreich sein zu überlegen,  
was meine Fantasien sind.  
Wenn man will, kann ich natürlich in der Therapie schauen,  
was versteckt sich hier,  
zum Beispiel chemotherapisch behindert.  
Was fällt mir dann?  
Wenn es kommt, lief.  
Und die würde mir sagen, ich gehe nicht sagen,  
der Marc wäre nicht in der Sitzung.  
Ich habe Vergewaltigungsfantasien.  
Es geht mit mir ja etwas ganz Komisches.  
Ich will im Traum vergewaltigt werden  
und mein Mann finde ich nicht mehr attraktiv.  
Aber ich will auch nicht irgendwie fremdgehen,  
obwohl ich muss sagen, im Fitnesscenter  
wenn er mich anschaut,  
dann stelle ich mir schon vor,  
wie er nachher kommt

in der Duschkabine, ohne mich zu fragen,  
ohne irgendetwas.  
Und wo ist das cool?  
Oder geil in diesem Fall.  
Und genau das könnte hinweisen,  
von was fehlt.  
Es fehlt halt etwas mehr Dominanz,  
etwas mehr Macht, etwas mehr Initiative  
von Seiten an.  
Und dann müssen wir nicht zum Marc gehen  
und sagen, weisst du eigentlich,  
wenn er das nächste Mal dabei ist,  
wie siehst du das eigentlich,  
wenn sie dir sagen würde,  
sie finden es manchmal cooler,  
wäre ein bisschen initiativer.  
Das heisst, die Fantasie, je nachdem  
behält man doch am besten für sich,  
weil das ja auch eine gewisse Spannung  
vielleicht generiert, aber die Wünsche  
sollen wir äusseren.  
Das ist sicher sinnvoll, obwohl auch hier  
einfach zur Vorständigkeit zu halten,  
aber es gibt natürlich auch Paar,  
die über die Fantasie nach ihren Sex-Leben  
aufpimpelt.  
Es ist glaube ich auch im Buch,  
wo ein Paar sagt, wir hätten noch gar nicht mehr  
so Lust gehabt, wirklich echte Personen  
mit einzubeziehen,  
weil wir uns an unseren sexuellen Fantasien,  
die so riesige Gruppen an Menschen  
dabei waren, einfach so  
können erfreuen und erregen.  
Und das erfrage ich einfach.  
Also wird man es mitteilen  
und dort finde ich persönlich immer wichtig,  
einfach keinen Druck zu machen  
und im Zweifel, nein, also im Zweifel  
aber Fantasien  
spannend will, das ist das,  
was du sagst, kein Rückschluss  
auf Wünsche und Bedürfnisse.  
Ein anderer Punkt,

was ich sehr zentral finde im Buch,  
ist, dass sie sagt, lange Sex und Haltung  
für gute Sex  
braucht eine gute Beziehung.  
Man hat in der Therapie  
vor allem an der Beziehung geschafft  
und sie hat festgestellt,  
gute Sex hat nichts mit guter Beziehung zu tun.  
Das hätte sie natürlich,  
wenn ich die Beziehung in die Eifel habe,  
dann ist es so klapp, so wie ein klatschenes Gesicht  
gegen ein paar Kolleginnen von ihr.  
Aber ja, man hat lange  
so weit die Idee gehabt, dass sie ein Beiprodukt  
und du kannst sozusagen am Sex  
ablesen, wie die Beziehung ist  
und da wäre ich voll bei ihr.  
Das ist auch eine schöne Nachricht,  
dass man das als zwei Bereiche darf.  
Wir haben es mal im Sex-frei-Podcast  
besprochen, das würde  
dann heiss, eine Beziehung ohne Sex  
ist per Definition schlecht  
und das ist natürlich überhaupt nicht richtig.  
Und dann zum Beispiel eine Beziehung,  
wo Sex unter viel Zwang und Gewalt stattfindet,  
ist ja auch nicht gut.  
Aber eben, dort werden auch die Sex  
dementsprechend problematisch.  
Ja, darum hat Leif und Marc  
seine eigene Irritierung.  
Sie haben sich so gerne, sie haben so eine gute Bindung,  
sie haben so gute Gespräche  
und trotzdem haben sie keine guten Sex.  
Genau, also Marc geht ja jetzt schon mal  
drei Wochen auf Hawaii.  
Das macht er ja jetzt schon mal.  
Dann schauen wir mal, was das mit ihr macht.  
Jetzt ist er weg.  
Und dann passiert etwas Spannendes.  
Leif sonst, in der Beziehung mit Marc  
mittlerweile sehr souverän,  
hat alles im Griff,  
schmeißt irgendwie auch das ganz viel Zeug zu Hause,

hat durch das viel Kontrollen,  
fühlt sich auch selbst wirksam,  
merkt aber, dass sie das Gefühl hat,  
sie muss alles im Griff haben.  
Und manchmal ist sie sogar gedacht,  
der verhältet sich wie ein von meinen Kindern,  
hockt auch noch hier, macht auch noch mit  
und das ist jetzt auch nicht so sexy.  
Über Sex und Kind,  
was das bei der Beziehung macht,  
über das reden wir dann in zwei, vier Wochen.  
Weil wir gefunden haben, so ein Spannendes Thema,  
machen wir einen Sidekick.  
Da brauchen wir noch mal ganz in 50 Minuten.  
Was macht die Eltern schafft mit unserem Sexleben?  
Leif und Marc,  
ob es Kinder haben oder nicht,  
aber Leif muss alles in den Kontrollen haben.  
Und wenn wir jetzt sagen, sie haben Kinder,  
verschärft sich das halt meistens noch.  
Es ist bei ihr, das passt ihr auch,  
dass sie neben dieser Kollusion folgen.  
Irgendwann ist das so fest eingefahren,  
dass die Rollen klar sind.  
Sie ist die, die die Kontrollen übernimmt.  
Und er ist der, der so etwas folgt.  
Und sie merkt, dass sie den Vorteil hat,  
aber sie hat den Nachteil, früher war das anders.  
Vor der Kind oder am Anfang der Beziehung  
hat Marc viel mehr innegebracht  
und es war sexy.  
Das heisst, er kommt zu ihr und sagt,  
du hast Lust, heute?  
Marc, heute war es heute.  
Ja.  
Und jetzt ist sie vielleicht  
mit einem so trockenen Hundenblick an.  
Und sie denkt, oh Gott,  
will er mir gerade etwas sagen.  
Oder sie weiss genau,  
sie muss daumen oder daumen?  
Genau, und sie merkt,  
wenn er das unterkommen ist,  
versteht, das finde ich nicht sexy.

Und jetzt ist er weg zu Hawaii.  
Und jetzt will sie sich nicht mehr genau gleich haben.  
Zuerst mal hat sie gemerkt,  
dass sie etwas Angst überkommt  
und befürchtet,  
dass es so cool ist,  
wenn er dort jemand anderes etwas hat.  
Sie ist ja auch nicht vereinbart in ihrer Beziehung.  
Und gleichzeitig denkt sie sich,  
ja, Fitnessinstructor,  
nein, das lasse ich trotzdem nicht zu mir ein.  
Und dann hat sie es schon von Spielen her.  
Sie merkt, sie sind weiter weg.  
Dann kommt befürchtet, was sie machen können.  
Er ist autonom.  
Sie können auch Gedanken, was sie machen können.  
Denn die Freiheit ist natürlich mehr,  
wenn du drei Wochen,  
wir haben ja gute Kinder,  
dass sie etwas Raum haben.  
Und jetzt wird es interessant,  
dass sie mit mir ausschälen können.  
Ja, ich brauche etwas mehr Abstand.  
Ich brauche etwas mehr Raum für mich.  
Vielleicht ist es clever,  
wenn wir auch so Zeit planen,  
die Zukunft, wo man weggeht.  
Mit den Regeln, die man macht,  
gibt es auch die Paar,  
die sagen, du gehst zwei Wochen weg  
und du darfst wirklich einfach machen.  
Wir haben keine Beziehung.  
Beziehung ist, das wäre ein Regelwerk  
für mich.  
Aber wenn du realisierst,  
wenn der Mark heimkommt,  
möchte ich dir sagen,  
ich will im Fall,  
dass du wieder mehr deine Bedürfnisse  
und Wünsche anbringst,  
wagt das.  
Vielleicht braucht der Mark  
die Erlaubnis auch,  
weil wir wissen,

wie der Mark erzogen wurde  
und was er mitbringt.  
Ich will sagen,  
du schaust mit ihnen zwei Mal an,  
was habt ihr eigentlich für eine Geschichte  
im Sex?  
Wie wurde der sexuelles sozialisiert?  
Zuerst kommt er rein,  
mit einem ganz anderen Gang.  
Ich sage es dir, der schwingt seine Hüfte  
viel mehr auf.  
Ich träume den von meinem Surfer-Boy.  
Ich sehe auch den Lift,  
der hat so ein Glitzer in den Augen.  
Ich sehe auch, dass sie ihn auch anschaut.  
Ich frage, wie es war.  
Es ist natürlich alles super gelaufen,  
die Hand, die er nach Hause kam,  
tatsächlich eine sehr stürmische Anäugung hatte.  
Und guten Sex.  
Du willst mir sagen,  
wenn man das mit der nächsten Distanz  
im Griff bekommt,  
kann das schon sehr viel auslösen.  
Das Ding ist, ob sie das jetzt etablieren können  
als neues Muster,  
oder ob das nur schnell ein Hawaii-Kick war.  
Er hat dann,  
jetzt reden wir ja mit ihm,  
wir holen ihn ins Boot,  
weil er weiss ja noch nicht,  
dass wir ihn aufnehmen und sagen,  
ich sehe, du kommst ganz anders rein.  
Du hast so ein Licht in den Augen.  
Ist dir aufgefallen, dass dein Gang anders ist?  
Und er würde vielleicht sagen,  
ich traue es fast nicht zu sagen,  
aber es hat mir wirklich so sehr gut getan.  
Ich habe gemerkt, ich habe den Lift so vermisst.  
Ich habe aber auch gemerkt,  
ich habe einen Marktwert,  
die hat mich tatsächlich angeschaut.  
Ich hatte die eine oder andere Möglichkeit.  
Ich habe aber auch gemerkt,

ich freue mich, wenn ich ihn wieder nach Hause habe  
in meinen Hüften.  
Ich finde es nicht einmal so ein attraktives Bild.  
Ich stelle mir das an.  
Ich habe den Marktwert,  
aber wenn man das etwas überstrapazieren sollte.  
Und dann  
die gemerkt haben,  
es tut mir gut.  
Und jetzt kommt natürlich ein Spiel,  
weil die zwei, das jetzt etablieren,  
wäre ja ganz schwierig,  
weil es wird wieder ganz kritisch,  
dass das nicht verletzend ist.  
Weil das Lift kann ich nicht sagen,  
ich finde dich wieder geil.  
Und er möchte vielleicht nicht sagen,  
ich muss sehr von anderen angemeldet werden,  
damit ich wieder merke, ich will zurück,  
aber das checken Sie ja.  
Und dann könnte ich Ihnen bringen,  
ja, vielleicht brauchen wir genau das Spiel  
von der Distanz und Nähe.  
Und dann können Sie vielleicht an gewisse Sachen etablieren.  
Also, mich und das Paar sind,  
die wirklich irgendwann,  
haben Sie ja schon mehrfach thematisiert,  
die räumliche Trennung,  
wenn die möglich ist, in der Wohnung.  
Das ist ja ein Paradoxe,  
wie es liegt, er könnte erhalten,  
wenn sie getrennte Schlafzimmer haben,  
getrennte Räume, wenn jemand  
regelmässig auswärts schläft,  
man bei einem Kollegen bleibt  
und nicht heimkommt, um man auch nicht weiss,  
wie lange es jetzt weg war.  
Und jetzt möchte ich schnell anfügen,  
wir reden von einer sicheren Beziehung.  
Schnell den Link zum Thema Einversucht.  
Wenn ich weiss,  
der marktische, notorische Fremdgänger  
und haltet sich nicht an die Regeln,  
dass die andere vorgehen, nur, dass das schnell ist.



Was mich aber noch wundert, nimmt,  
dass ich vorhin angesprochen habe  
mit der sexuellen Sozialisierung,  
wie fest spielt eben noch eine Rolle abgesehen,  
dass man die Nähe in Distanz miteinander  
dort die richtige Balance finden,  
was man für den Background hat.  
Weil in der Perrille, in ihrem Buch,  
dort hat es ja ganz viele Paar,  
die sich dann irgendwann merken,  
ah, der Hund lebt eigentlich  
in der Kindheit begraben.  
Ich finde das natürlich sehr interessant  
und auch relevant,  
um die sexuelle Sozialisierung anzuschauen.  
Wie wurde der Heim über Sex geredet?  
Wie haben meine Eltern reagiert,  
wenn sexuelle Themen auftaucht sind?  
Wie haben sie auf meine eigene  
sexuelle Entwicklung reagiert?  
Das ist ja immer so  
ein ganz schwieriges Thema,  
weil Eltern, das wäre auch gesund,  
wenn die ja nicht grenzüberschreitend sind bei Kindern.  
Das heißt,  
es ist auch tatsächlich nicht immer einfach,  
wenn die Eltern wieder kommen  
und einen Kontext hineinbringen.  
Das kann sehr übergreifend sein für Kinder  
und ein weiteres Problem sein.  
Es kann aber auch sein,  
dass das so fest ausgespart wird,  
also emotional vermieden wird.  
Das Kind, das Gefühl hat auch,  
das ist so etwas verdeckt, das versteckt es.  
Das ist das eine.  
Das würde ich fragen, wie Sie in einer Sex herkommen,  
wie Sie in die ersten sexuellen Erfahrungen auch waren.  
Das macht den Unterschied, ob ich das  
mit Lust und Selbstwirksamkeit verbinde  
oder mit Scham und Überforderung oder Übergreif.  
Das ist eine leichte Ebene,  
aber da kann man wirklich noch eines weiter,  
weil über das möchte ich gerne reden,

wenn wir über die Elternschaft reden.  
Weil die Bindungsmuster  
und die Rolle innerhalb  
vom Bindungssystem  
meistens zum Teil übernahm wird.  
Die Rolle, die ich als Kind hatte,  
gegenüber meiner Eltern,  
ist halt eine Rolle,  
die ich gut kenne und gegebenenfalls reaktiviert werde  
in der Paarbeziehung und im Bett.  
Sprich, wenn ich zu Marc  
eine sehr sorgliche Sohn hätte müssen sein,  
weil ich viel...  
Was ist der Vater?  
Ich bin nie so gut auf diese Beispiele wie du.  
Abwesend oder nicht präsent sein.  
Und dann hat Mutter in die Braucht,  
als Sparringpartner,  
dass er dann später mit der Leif  
wie eine kann die Frau erotisieren.  
Spannend ist,  
als Sparringpartner in meinem Begriff  
hätte ich sogar noch etwas Aktives.  
Blöder wäre er noch.  
Er hätte das auch nicht mehr dürfen sein,  
sondern das, was du zuerst gesagt hättest,  
vor allem ihre Bedürfnisse gesehen  
und für sie da sein.  
D.h. er hat gelernt,  
dass er auszeichnet, der Vater wäre wirklich auch gegangen,  
vielleicht hat er auch die Familie verlassen,  
Mutter hat sehr gelitten  
und Marc hat sozusagen  
eine Ersatzfunktion eingenommen  
vom Mann  
und hat gelernt, ich sei ein guter,  
fürsorglicher Sohn.  
Das hat gesagt, weil ich fürsorge  
auch dinnen stecke,  
dass sie zu krassen sind.  
Ich sehe mich nicht mehr.  
Wie viele Bedürfnisse spielen keine Rolle?  
Spielen keine Rolle.  
Am Anfang wäre die Leif

noch genügend weit weg von seiner Mutter.  
Also die Rolle.  
Und er konnte die Initiative,  
die Spielerin greifen.  
Irgendwann wurde die Leif  
immer mehr zu seiner Mutter.  
Das klingt jetzt krass.  
Aber in der Rolle  
hat die Familie redet von einer emotionalen Resonanz,  
die er erzeugt wird.  
Plötzlich hat die Leif etwas in ihm gemacht,  
das ihn daran erinnert hat, unbewusst.  
Und nachher hat er angefangen, sich anzuhalten.  
Und er hat angefangen,  
seine Bedürfnisse nach ihren zu richten.  
Und das kann eine riesige Erleichterung sein,  
wenn die Paar gehört,  
Moment mal.  
Und dann richtig, mich ehrlich gesagt,  
eher als kleiner Marc,  
wieder nach meiner Mutter,  
anstatt als erwachsener Marc,  
der heimkommt von Hawaii,  
und denkt, ich hätte gerade so Lust auf dich.  
Und ich will dich jetzt gerade so wenigstens mir vorstellen.  
Ich darf.  
Also er muss hören, ich darf.  
Und sie findet es sogar lässig.  
Sie findet es lässig.  
Und für sie ist es vielleicht auch noch eine gute Erkenntnis.  
Vielleicht kann ich an meinem Verhalten  
auch noch etwas anpassen,  
um nicht nur mehr wie seine Mutter zu werden,  
die ich ja kenne.  
Und wenn du Frauen sagst, sie werden immer mehr wie die Schwiegermutter,  
das hat meistens auch einen Effekt.  
Es war auch eine Spannung bei der Schwiegermutterfamilie.  
Das könnte sein,  
wie sie rollen manchmal schlichter ablegen,  
wenn sie merken, was ich hier noch für ein anderes Kleid habe.  
Das wäre jetzt sehr interessant.  
Man könnte jetzt auch noch bei der Leif schauen,  
was sie für eine Sozialisierung hat.  
Aber das heisst,

auch bei der Erotik spielt am Schluss  
unsere Prägung, unsere Herkunft,  
auch eine Rolle.  
Aus meiner Vorgehensweise sehr.  
Ich erfrage dir einfach auch,  
was es nicht heisst, dass man zum Beispiel  
mit uns bezieht.  
Ich finde es im Schad,  
weil ich das sehr ergibig und spannend finde.  
Und man der auch im chemotherapeutischen Rahmen,  
der irgendwie kann sagen,  
ist eben eine gesunde Erwachsene-Liebe,  
wo das Spiel von eurer Distanz möglich ist.  
Oder im anderen rettet man,  
das benutzt auch per Elfe  
einer kindlich regressiven Beziehung.  
Und das ist nur spannend,  
das heisst, im blödesten Fall  
wird unsere Partnerin Partner  
aber wie zu einem älteren Ersatz,  
die ich die Rolle einnehmen soll von früher,  
aber es geht noch weiter.  
Man sich auch wünscht,  
dass Partner in Partner das besser  
anders gut macht,  
was wir früher von meinen Eltern gefällt.  
Und dann sind wir sehr schnell  
in einer abekollusion, in einer starren  
Beziehkonstellation,  
die man sich auch auflehnen soll,  
dass man plötzlich sagt,  
ich bin im Fall nicht die, die dir jetzt alles geben muss,  
nur weil du früher  
vielleicht zu wenig auf deine Kosten gekommen bist.  
Aber ich muss mich berufen, wie ich das verstanden habe.  
Das heisst, Marc,  
der sehr fürsorglich für seine Mutter  
sein müsste,  
was nicht um seine Bedürfnisse ging,  
wünscht sich jetzt eigentlich von der Leif,  
dass die Leif ihn wirklich sieht.  
Ja, genau.  
Er wünscht sich,  
dass er nicht mehr muss,

sich immer nach Ihnen richten.  
Sondern er wünscht sich jetzt eigentlich  
einen Mutter, der früher eine Mutter braucht,  
die gesagt hat,  
ich habe einen schweren Verlust erfahren,  
und du darfst trotzdem deine Wünsche  
und deine Impulse leben.  
Wie würde sich das jetzt bei der Leif zeigen,  
indem sie ihm auch klar signalisiert,  
ich will dich jetzt?  
Zum Beispiel.  
Sie sind ja jetzt auch noch bei mir,  
das ist natürlich super,  
weil ich ihnen eben Impulse geben kann,  
die schwierig sind, selber hineinzugeben,  
zum Beispiel zu sagen,  
ihr habt mal Lust, die Fantasie zu teilen.  
Bei diesen zwei könnte ich mir sogar vorstellen,  
dass das noch interessant sein könnte.  
Aber die Zeit, das Instruktor zu sagen,  
vielleicht ist es zu klar und deutlich,  
aber wer weiss, vielleicht fänden das sogar noch attraktiv.  
Dass sie sagt,  
das habe ich manchmal,  
wenn ich so einen körperlichen Umgebung bin,  
und dann wünsche ich mir einfach,  
dass das passiert.  
Und klar, es ist noch heikel,  
noch fragt sich Marc, ja, wenn soll ich das machen?  
Darf ich jetzt einfach ins Bad hinein,  
wenn sie duschen  
und den Übergriff machen?  
Und manchmal ist es am Anfang so,  
dass es technisch ist,  
weil dann,  
soll ich das machen?  
Und sie vielleicht einfach mal sagt,  
probier es doch einfach mal aus.  
Und dann vielleicht auch Lehren, die ich aufnehme.  
Das kann nicht klappen,  
aber sie haben vorher schon ein bisschen  
ein Spielfeld aufgemacht.  
Es kommt mir aus dem Buch in den Sinn,  
wo die eine Frau zu ihrem Mann sagt,

er tut es immer so,  
wenn du siehst, und sie finde ich so,  
nein, es hört mich total ab,  
und ich frage es nicht.  
Genau, und dann sagt Herr Ellier,  
ihr sagt das nächstes Mal einfach,  
ja, probiere es mich zu beziehen.  
Das ist wie nicht abblocken,  
aber es gibt ihren gleichen Spielraum  
auch zum Nein, trotzdem zum Nein kommen.  
Ich weiss nicht, ob es dort ist,  
aber es kann sein, dass es genau dort ist,  
wo er sagt, du hast Lust,  
und sie sagt so, nein,  
aber mach mir welche.  
Das ist so schön.  
Also, weil ich denke,  
es ist ein ganz feiner Grad,  
und man muss wahrscheinlich  
sehr viel nonverbale  
und verbale Zeichen wahrnehmen.  
Der Umgang mit Grenzen  
ist natürlich super sensibel.  
Ja, und jetzt müssen wir doch noch schnell einen Link machen,  
so ich glaube, es verfolgt  
zwei unter apokalyptischer Reiter.  
Wenn ein Paar schon ein Punkt ist,  
das ganz, ganz schwierig ist,  
sind diese Interventionen super heikel,  
weil sie meistens wieder zu  
noch mehr Verschluss führen.  
Das Abwehr und das Murren ist so gross,  
dass es nicht mehr funktioniert.  
Es muss eine gewisse Beweglichkeit  
nur innerhalb der Beziehung sein.  
Darum, mir ist sehr bewusst,  
dass wenn ihr es da außen zu lasst,  
einige werden denken, es ist spannend  
und andere wie gespürt.  
Das geht nicht, das geht nicht.  
Und das ist mir noch wichtig zu sagen,  
das ist, wie du es gerade sagst,  
super individuell.  
Aber was wollen wir?

Wir können aktiv etwas machen.  
Sonst findet sich das auch  
ein stabiles Gleichgewicht.  
Es ist irgendwie nicht gut,  
aber es verteppt.  
Das braucht dann wenig, wenn jemand von außen kommt.  
Ja, man sich auch fragt,  
das finde ich immer sehr spannend,  
auch wenn es schmerzhaft ist  
für die Beteiligten, welche Funktion.  
Wo stützt die Dritte oder die Dritte  
gerade das System?  
Weil manchmal braucht man jemanden Dritzt,  
damit es nicht vollend kippt.  
Und wenn das Paar eingesehen ist,  
dann ist das ein Faktor,  
dass sie sagen, die dritte Person  
ist nicht nur einfach verletzend,  
sondern in der Funktion.  
Können wir die wieder selber übernehmen?  
Können wir die anders aufteilen?  
Dann wird es wieder flexibel.  
Bevor wir in die berühmte Schlusskurve gehen,  
wenn die einen Specknen aufnehmen,  
die ich angekündigt habe,  
und wir aber noch nicht thematisierten,  
die Feminisierung von der Liebe.  
Ich habe gesagt, sie reden sehr viel  
und ich höre viel,  
dass es eine gute Beziehung ist  
und wir miteinander reden.  
Wir proklamieren das ja auch ein bisschen.  
Wir reden auch.  
Wir reden auch, alles analysieren auseinander.  
Und gleichzeitig ist es ein Problem.  
Beziehungsweise wird es ein Problem,  
wenn man das als Hauptkanal,  
das muss ein richtiger Wort nehmen,  
weil man darf das als Hauptkanal nehmen,  
wenn beide auf dem Wohl sind.  
Es ist aber schwierig,  
wenn man das als Norm fest legt,  
als dort drüber die Beziehung muss laufen,  
und das habe ich auch gelesen.

Ich habe bei Perel sehr spannend gefunden,  
weil ich hier auch Bezug dazu nehme.  
Wir sind ja beide sehr sprachlich.  
Ja, viele haben das gerne.  
Ich z.B. habe einen Partner,  
der auch sehr gerne spricht.  
Das kommt mir extrem entgegen.  
Und gleichzeitig merke ich auch,  
ich habe ein paar,  
ganz viele,  
die mega müde haben.  
Jetzt muss ich das auch noch alles beschreiben.  
Und man denkt, das ist die Feminisierung  
sehr schnell.  
Feminisierung heisst es,  
weil es eher ein weiblich sozialisierter Art ist,  
Beziehungen zu führen über die Kommunikation,  
über die Beziehungsgestaltung,  
über die Worte.  
Und eine männliche Sozialisation  
immer noch viel mehr beinhaltet,  
über die Körperlichkeit,  
über die Bewegung, über die Nähe,  
über die Handlungen Beziehung herzustellen.  
Das kann auch eine riesige Überforderung sein,  
wenn man das von jemandem verlangt,  
der so überhaupt nicht erzogen wurde.  
Ich habe mir dort das Notiz aufgeschrieben.  
Erzähl mir jetzt,  
was du denkst, Ausrufe zu zeichnen,  
also die Intimität mit Ausrufe zu zeichnen,  
einfordern,  
wo am Schluss  
vielleicht nicht mehr zu Margot Wereinem,  
was jetzt nicht zu dem Bild,  
den wir vorhin zeichnet haben,  
aber Margot Wereinem,  
der vielleicht über  
in dem man für sie einkaufen kann  
oder das Kaffee morgen herstellt,  
seine Liebe zu zeichnen.  
Und das, was du mich liebst,  
oder was es mir schätzt,  
kann ich dir den ganzen Tag zeigen.



Ich fand das super spannend,  
weil ich das unterschreibe,  
dass auch,  
wie ein paar Therapien aufgebaut sind,  
oft  
dem mehr Spielraum gibt,  
der mehr sprechen kann,  
also die Sprache,  
weil manchmal ist es ja schon umgekehrt.  
Aber was wir vor allem so gefallen haben,  
über Gefühl auch reden,  
weil es andere werden oft wieder  
emotionale Vermeidung sich ausreden,  
darum umreden, um heisse überreden,  
weil das die Sexualität und die Körperlichkeit  
also positiv aufwertet.  
Und dann halt vielleicht auch,  
ist das ein Klischee,  
Frau will reden, der Mann will Sex.  
Und man sagt ja auch,  
das ist sehr verkürzt,  
wenn die Frau Nähe herstellt,  
über das Reden zum Sex haben  
und der Mann Sex will zum Nähe herstellen,  
um dann auch reden können.  
Und dann auch zu merken,  
dass jemand,  
der Sex will, es kommt auch im Buch vor,  
eine Frau sagt, und dann habe ich plötzlich gemerkt,  
vielleicht,  
weil er ja bindig,  
vielleicht, weil er ja wirklich mich,  
aber über mein Körper,  
und dann auch so,  
das war auch noch spannend,  
über Sexobjekt, also,  
dass sie so sagt, wenn wir nicht mehr arbeiten,  
für unsere Partnerin oder Partnerin  
als Sexobjekt gesehen,  
dann sind wir positiv,  
dann ist es schwierig,  
guter Sex zu haben,  
weil es ist wichtig,  
dass wir uns als Objekt der Begierde

sehen können  
und nicht nur über das Reden.  
Das stimmt, ich glaube,  
es war aber auch das wahr,  
dass sie gesagt hat,  
Frau, ich fühle mich immer wie ein Objekt,  
wenn du mich einfach nimmst  
oder einfach Sex willst,  
ohne dass wir zuerst miteinander reden.  
Das ist zum Bindungssuchen  
oder zum Nähensuchen,  
dass sie das wie angefangen anzuschließen.  
Ja, genau.  
Das finde ich eh übrigens in der ganzen Diskussion  
um die Sexobjekte.  
Wenn das diskutiert wird,  
dass wir manchmal auch aussen lassen sagen,  
wir müssen jetzt aber noch schauen,  
wie das genau konnotiert ist.  
Also, heisst Sexobjekt,  
mein Bedürfnis über dich,  
ich nehme mir einfach, was ich will,  
oder ist Sexobjekt  
oder Aggression.  
Oder wenn ich sage, in einem gewissen Kontext  
bin ich gerne Sexobjekt.  
Und in einem anderen Kontext ganz sicher nicht  
und das müssen wir unterscheiden  
und das fehlt mir manchmal in der Diskussion auch ein wenig.  
Darum ist das hier auch so,  
manchmal fühlt es sich so an,  
wie es auf Eisschollen laufen.  
Weil wir ja heute nicht denn wollen sagen,  
sind aggressiv, nutzen durch die Macht  
und überschreiten alle Grenzen,  
objektivieren nach Lust und Laune.  
Dass wir aber sagen,  
wir müssen die Erotik und Sex schwierig.  
Und dass das in einer langjährigen Beziehung  
stattfinden darf  
oder vielleicht ein Stück weit auch  
wieder stattfinden soll.  
Zum jetzt in die Schlusskurve gehen,  
weil die Zeit geht, einfach...

Wir haben so lange nicht mehr  
die Ruhe-Protokolle gesehen,  
wir haben 14 Stunden Redaktion.  
Also,  
was tust du, wenn man sich die Erotik zurückwünscht?  
Wir haben ja gesagt, es gibt Hoffnung am Anfang.  
Es gibt ein paar Sachen.  
Wenn man die schlechte Nahrung sieht,  
man muss etwas gut dafür.  
Man kann aber auch ganz gut die Nahrung sein.  
Man kann etwas tun.  
Man kann auch Spass machen.  
Für mich habe ich einen Punkt,  
den ich aufgeschrieben habe,  
Fantasie zu lassen.  
Fantasie merken, dass man sie hat.  
Und schauen,  
wie kann man das vielleicht auch  
in einer verspielten Art...  
Fantasie hat für mich viel mit Spielen zu tun,  
wieder in die Beziehung zu bringen.  
Ein wichtiges Wort ist die Dynamik.  
Das ist auch Dynamik.  
Ich muss mich auf den Kopf ein bisschen aufmachen.  
Vielleicht einmal sich überlegen,  
was keine Fantasien sind.  
Keine, weil es gerade wieder bewertige,  
abwertige, autoritären Stimmen kommen.  
Das kannst du doch nicht, das soll es doch nicht.  
Jetzt sind wir auf der Individual-Ebene.  
Man kann sich achten,  
wie ich sozialisiert wurde.  
Und wer Lust hat,  
das ist kein Muss,  
aber man kann schauen,  
wie man aktiviert oder aktiviert,  
welche Rolle ich mich ein.  
Das wäre die Individual-Ebene.  
Und auf der Paar-Ebene  
ist sicher einmal etwas,  
sich zu überlegen.  
Also nicht einfach nur in die Tagende anzuschreiben,  
dann muss man.  
Aber zu schauen,

hat unsere Paarbeziehung überhaupt  
die Möglichkeit, zu atmen.  
Und was mir auch sehr gut gefällt,  
durch die Planung.  
Die Planung ist wirklich auch wertschätzig.  
Wir haben einen halben Tag für uns.  
Und man muss ja nicht hineinschreiben,  
dann müssen wir Sex haben.  
Aber wir haben einen halben Tag für uns,  
dann bricht das Paar schon sehr deutlich von,  
ich fahre an, mir erwartigen  
und Gedanken und Bilder zu machen.  
Fantasien.  
Übrigens ausblickst du zu unserer nächsten Folge.  
Wir werden über Imagination reden,  
über die Kraft der Bilder in der Therapie,  
aber vielleicht auch im Sex.  
Das finde ich fast das Wichtigste für heute mitzugehen.  
Also zu merken,  
ich finde nicht nur den Stadt,  
wenn ein Handling dazu kommt,  
sondern das Vorspiel,  
das war auch jemand,  
der im Buch gesagt hat,  
kann Tage gehen,  
wenn ich weiss,  
am Freitagmorgen,  
und vielleicht schon am Dienstag überlegen,  
was könnten wir denn dort machen.  
Auch wenn es im Fall ist, Netflix zusammen zu schauen.  
Dann passiert halt schon etwas.  
Es bewegt sich.  
Das wäre die dynamische Sicherheit  
und die schlafe Sicherheit.  
Danke vielmals für diese Tasse.  
Danke vielmals  
und allen fürs Zulassen.  
Wir hätten noch lange können reden.  
Es gibt noch viele Zäge,  
aber viele, die wir antun,  
das können wir versprechen.  
Das können wir dann vertieft in unserem Buch lesen.  
Das heisst Beziehungskosmos,  
eine Anleitung zur Selbsterkenntnis

und kommt am 1. Juni raus  
und kann überall schon vorbestät werden.  
Die Infos zum Buch,  
die wir unterstützen können.  
Wir wissen, wir sind ein unabhängiger,  
werbefreier Podcast  
und produzieren sie allein durch unsere Unterstützung.  
Und in der Zwischenzeit,  
vor allem ist es ein grosses Teil unserer Erwerbsarbeit.  
Alle diese Informationen findet ihr  
auf unserer Webseite beziehungskosmos.com.  
Dort könnt ihr übrigens auch  
den Newsletter abonnieren.  
Die Musik kommt von Blue Dot Session.  
Jetzt habe ich keine Stimme.  
Und das nächste Mal  
brauchen wir dann eben,  
wirklich unsere Fantasie.  
Wir schauen die Imagination an.  
Die Kraft von dem,  
Kraft der Mittel, auch in der Therapie.  
Das ist der Beziehungskosmos in zwei Wochen.  
Tschüss zusammen.  
Beziehungskosmos.