

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

Ich will anfangen.
Hast du den Flugmodus in?
Dunja und Igor.
Sie haben zwei Kinder.
Zwei und vier.
Und letztes Mal sechs hatten sie.
Wenn.
Irgendwie ist es in letzter Zeit etwas schwierig.
Ehrlich gesagt, in den letzten vier Jahren.
Oder vielleicht war es auch schon vorher schwierig?
Wir kommen im Bezigskosmos,
wo wir heute wieder über Sex reden.
Aber das mal ein bisschen zielgruppenspezifischer,
nämlich, wie Kinder Sexleben von barbe Einflüssen können.
Nicht unbedingt nicht.
Ich bin es auch bei meiner Journalistin,
und wir wissen, wie viele sie zusammenbauen.
Psycho und Partherapeutin.
Bezigskosmos.
Sex und Eltern schafft.
Wir haben vor zwei Wochen,
von vier Wochen haben wir über domestizierte Sex geredet.
Wir haben das Thema Älterenschaft.
Das müssen wir noch mal vertieft anschauen.
Wenn bei dir in der Praxis Älteren sind,
gibt es dann ein paar,
die Kinder keinen Einfluss haben auf Sexleben?
Vorhin gesagt hast du, sie könnten es haben.
Ich habe wirklich gedacht,
ich glaube nicht, dass ich ein paar finde,
wo ich sage, es hat einen Einfluss.
Denn es liegt ja in der Luft nur negativ.
Oder gibt es diese paar,
die sagen, es hat auch etwas angeregt,
positiv beeinflusst.
Aber die Gruppen der Paar, die kommen zu mir,
in Therapie oder Beratung,
sind ein paar, nachdem sie Kinder bekommen haben.
Weil dort die Flaschenhalse einfach enger werden.
Meistens ist das nicht mehr so ganz verspielt,
spontan und locker.
Bei diesen Paaren hat es ein negativ Beiflusst.
Vor allem hat es herausgefordert.

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

Viele können auch sagen, es ist etwas, was schwierig ist.
Spannend ist, wenn die Paar im Vorfeld das Dossier ausfüllen,
mit den Fragen von mir,
dass es praktisch immer drin ist.
Der Wunsch, dass man mehr Zeit hat voneinander,
auch in der erotischen Komponente,
und dass man schwierig findet,
Ressourcen, Energie und Zeit zu nutzen,
auf eine Art und Weise was Sinn macht.
Ich bin zu müde, ich habe jetzt schon Sex,
aber ich bin zu müde.
Oder man hat einfach die Zeit zu lassen.
Bei Dunja und Igor habe ich aber angekündigt,
vielleicht war sie auch vorher ein Thema.
Wenn jetzt die Paar, die bei dir in der Praxis sind,
im Kopf hast, wie fest, denkst du den Name?
Okay, die Kinder sind jetzt einfach Brandbeschleuniger
von Themen, die schon vorher da waren.
Oder ist es wirklich ein Faktor,
ein Kind, das das Problem ist.
Und es gibt es durchweg,
dass die Kinder dann auch so ein bisschen wie ausreden,
ist wahrscheinlich zu krass,
aber schon auch als guter Grund vorgeschoben werden,
zum nicht müssen Sex haben.
Und manchmal sind auch gewisse Themen reaktiviert
oder verschärft werden.
Also beispielsweise,
das gewisse man, wir gehen noch nicht darauf hin,
was das auch körperlich macht.
Man ist schon immer mit sehr viel Nöchung
konfrontiert durch Kinder,
aber auch zum Beispiel das Körperempfinden,
ich finde, ich finde mich gerade Frauen
schon nach der Geburt hier,
aber wieder unterschiedliche wahrnehmungen haben.
Also es gibt auch die, die sagen,
fühlen mich mir eigentlich näher und vertrauter.
Und es gibt die, die sagen,
ich kann mich schon nicht im Spiegel ansehen.
Und ich will nicht mehr.
Übrigens für die heutige Folge
ja unsere Community mal wieder befragt.

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

Ich liebe das sehr.
Wir haben also hin und her geschrieben und gesagt,
mittlerweile braucht das schon sehr viel Vorbereitungszeit,
die ganze Rückmeldung anzuschauen.
Und mir ist gerade bleiben,
jemanden geschrieben,
aber die Brüste, die stillenden Brüste
und das Kind ist schon ständig da dran
und sie sind vielleicht empfindlich
und sie sind vielleicht gereizt.
Und der Partner findet die Brüste aber
gerade so besonders attraktiv,
dass das dann auch so ein Konflikt aufspannt
von Erotik
und aber dem Wunsch auch nach Rückzug.
Und das ist schon ein Thema,
das sehr viel kommt.
Und man muss auch sagen,
für mich hat das schon auch eine Veränderung,
dass sie jetzt Mutter ist.
Und dort, das ist ja dann
mein Privileg als Therapeutin, darf ich ganz genau
fragen.
Und die Fragen auch stellen,
die sonst vielleicht im Verborgenen bleiben.
Jetzt sind da eigentlich schon ganze Komponenten drin,
die sich verändern,
wenn man Kind hat
in der Beziehung
oder im Schlafzimmer bis Ex,
die immer erst abfinden.
Ich möchte sich ein bisschen aufteilen,
die körperlich hast du angesprochen.
Aber ich finde eben auch organisatorisch,
was sich sehr viel ändert.
Energetisch, emotional, aber eben auch.
Und das ist auch kurz an das Bild,
das man voneinander hat.
Was heisst denn eigentlich, wenn meine Partnerin plötzlich
noch die Rollmutter hat
oder wenn Partner der Rollenvater.
Aber fangen wir doch beim körperlichen an,
weil jetzt sind wir schon sehr fest geblieben.

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

Das Bild von, das Bedürfnis von der Nähe ist gestillt.
Das gehört mir immer wieder,
ist das tatsächlich etwas,
könnte Kind das Bedürfnis nach der Nähe ersetzen?
Ja, ersetzen ist ein spannendes Verb.
Sie können auf jeden Fall den Topf.
Ich stelle mir immer vor, wir haben es ein bisschen wie ein Topf.
Eine Nähe, die uns gut tut.
Wir sind ja schon wieder bei der Grundbedürfnis.
Wir brauchen alle eine gewisse Bindung.
Wir brauchen alle eine gewisse Nähe.
Ich glaube, wir brauchen auch alle Berührung.
Gibt es eine Nähe im Sinn von Berührung?
Ja, genau, es gibt ja noch die anderen Nähe.
Jetzt reden wir von Berührung.
Es gibt ja die Bedürfnisse, die sehr unterschiedlich sind.
Ich z.B. bei Mietern merke,
das macht einen ganz grossen Unterschied,
dass wenn jemand sagt, ich habe immer schon gerne gekuschelt.
Ich habe immer schon gerne eine Nähe gehabt.
Die sind später gesättigt mit einem Säugling.
Also jemand sagt,
ich habe Berührung noch nie in meinem Leben wirklich gern gehabt.
Wenn meine Schwester mich will,
dann habe ich gesagt, lasst mich hier ruhig.
Und dann ist das ein Säugling,
das immer an dir dran ist.
Das ist mal das Erste, das sich lohnt, zu fragen,
wie ich hier funktioniere.
Und es ist schon so,
dass einige dann sagen,
die Nähe zu den Kindern, nicht nur zu den Säuglingen,
deckt etwas ab,
das früher Teil der Paarbeziehung war.
Also dass eher Kuschelige,
dass man vielleicht am Abend
im Bettlistes Geschichte vorliegt,
die am Anfang der Beziehung,
ja, nur stattgefunden hat,
vielleicht auch zwischen der Paar
und dann langsam zurückgeht.
Du redest von dem Finen,

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

von dem sensiblen
oder sinnlichen,
zwischen der Mutter-Kind,
aber ich nehme auch ein Vater-Kind.
Zwischen Eltern und der Bezugspersonen
und der Kind stattfindet.
Und ich habe in der Vorbereitung,
wenn man so als das typische Frischverliebde denkt,
wie viele Ähnlichkeiten
das ja auch teilweise mit unserem Umgang mit Kindern hat,
das ist auch unterschiedlich von Paar zu Paar.
Aber dass man zum Beispiel
am Anfang in dieser Frischverliebden Phase
auch nicht genug über sich anlängen,
man tut irgendwie so alle Sachen,
was ist dann hier von einem Arben
und man streichelt ganz viel darüber
und vielleicht streichelt man sich durch die Haare
oder man schaut sich lange in die Augen.
Und das sind so ganz viele Sachen,
die man mit einem Kind wiederholt.
Und ich schaue auch das Gefühl habe,
es kann sein, dass man da wie etwas abdeckt
und jetzt müsste man aber ins System
gut hinein schauen, weil es gibt dann auch die,
die sagen, zum Beispiel könnte es,
bleiben wir mal bei Igor und Dunja,
er sagen, ja, etwas ist das für mich auch okay,
weil sie hat immer schon mehr
Eröffnung nach Nürnberg.
Dann ist das natürlich anders,
als wenn er sagen würde,
ja, ich bin eigentlich der,
der so hungert nach Nürnberg
und ich habe das Gefühl,
für mich bleibt gar kein Platz mehr.
Genau, und Igor könnte sagen,
ich werde gar nichts sehen.
All das fine kommt jetzt
unser Kind über oder unsere Kind.
Genau, und das müssten wir gut fragen.
Ich finde es spannend, wenn du das gerade sagst
und das muss man sehr differenzieren,

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

also nicht nur Frauen, auch Männer
oder einfach Bezugspersonen von Kindern,
die sagen, die Berührung mit den Kindern
hat so etwas Sinnliches auch
und das heisst nicht sexuell,
das wäre problematisch,
wenn man seine sexuellen Impulse
irgendwie mit den Kindern
befriedigen oder austauschen würde,
aber zu sagen, das hat also etwas Sinnliches.
Ich bin auch tatsächlich
wie gesättigt auf so einen erotischen Komponenten,
den man in der Sexualität gar nicht mehr sucht.
Und ich sage das mehr beschrieben,
um sich zu überlegen,
was ist, wo, wie gerade so verortet ist.
Und dort mir so durch den Kopf ist,
dass es mir überlegt,
wer sagt das.
Und ich glaube, das hat noch nie
ein Mann gesagt in der Therapie.
Und ich habe dann auch gemerkt,
dann ist man ganz schnell auch hellhörig.
Wenn jetzt ein Mann und Vater
würde sagen,
ich mache es jetzt extra ein bisschen prägnant,
ich streichle oft meine Tochter
und sie hätte es sogar
an den Oberschenkel, wenn man aufhört
und abestreichelt,
dann gehen gerade alle Alarmblocken an.
Ist das eine Grenzeüberschreitung?
Wo ich gemerkt habe, wenn das die Mutter sagt,
nimmt man das wie anders wahr.
Und ich habe das nur interessant gefunden,
weil ich dachte, was ist ein Setzen,
haben die Frauen das mehr gelernt, also das glaube ich.
Es ist mehr sozialisiert,
dass wir über die fine,
wir haben mal über eine achtsame Sexgerät,
gibt es Erfolg dazu,
über die sanfte, fine Sachen,
dann bietet man vielleicht

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

auch männlich-sozialisierten Menschen
viel weniger den Raum,
dort dann auch ein Sinnlichkeitserleben,
das unproblematisch ist.
Wovor man nicht sexualisiert ist?
Ja, wo absichtlos ist.
Das ist mir noch in Sinco das Wort,
ich finde es so passend.
Ich mache es nicht für mich,
ich linge das Kind nicht an,
weil ich das irgendwie gut finde,
sondern weil es einfach
eine ganz natürliche, gesunde Nähe ist.
Es war schon ein Thema,
das vielleicht den Vater gesagt hat,
mir ist der Zugang ja auch verwehrt.
Also du, Mutter, du, Dunja,
du sagst, du bist overtouched,
holst dir aber auch etwas ganz Schön-Sinnliches ab,
was du manchmal auch geniessen siehst.
Und ich als Vater
bin wie so ein bisschen außen vor
und wüsste auch gar nicht recht,
wie ich dort dürfte,
mir auch so einen Raum schaffen.
Ich meine das sehr in einem gesunden Bereich
von Nähe, von Kuscheln etc.
Und es ist auch ein Thema,
das ich finde, muss man genau anschauen,
weil wenn Kinder ein gewisses Alter überkommen,
sich auch die Grenzen verschieben.
Also mit einem einjährigen Kind
sind andere Berührungen.
Also wenn mein einjähriger Kind mich an den Brust anlängt,
ist das halt anders,
als wenn das mein zwölfjähriger Kind macht.
Dunja könnte aber auch so reagieren,
hat alles Säugte an mir,
und jetzt wird mein Partner auch an mir saugen.
Dass das Kind
gar nicht unbedingt eine Nähe gibt,
sondern eben, es ist einfach alles zu viel.
Alles ist in meinem Raum, alles an meinem Körper.

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

Und das ist viel häufiger der Fall.
Also das, was du jetzt sagst,
ist natürlich das, was den Leidensdruck auch aufstellt.
Es kommt selten jemand zu mir und sagt,
Kinder haben so eine sinnliche Komponente,
sondern es ist mehr so,
oh, es ist mir too much.
Und dann finde ich aber auch wichtig zu sagen,
es hat wahrscheinlich beide,
es hat das, was man sagt,
es genieße ich jetzt gerade,
und dann wird es zu viel.
Und ich finde es ganz anders wie bei einem Erwachsenen.
Nicht einfach zu sagen,
wir reden immer von unseren Grundbedürfnissen,
man soll sich abgrenzen und für sich schauen.
Und alle, die Kinder haben, wissen,
bei eigenen Kindern ist es halt nicht so einfach,
weil es ist ein asymmetrisches Beziehung.
Und dort nachzudenken,
wir gehen gar nicht damit um.
Das schauen wir heute auch an,
wie man sich die Freiräume trotzdem schaffen kann.
Aber als Paar würdest du sagen,
du, Egor, jetzt musst du einfach warten,
bis dieser Raum wieder da ist.
Oder muss man die Sexualität neu denken?
Wahrscheinlich beides.
Ich finde tatsächlich hilfreich,
sich auch zu vergegenwärtigen.
Das sagt jetzt auch aus der Praxis,
dass fast alle Paar,
die vorher schon ein Thema darauf gehören,
wo es schwierig ist, sagen,
es ist wirklich eine Phase,
die sich wieder verändern.
Es gibt eine Freiräume.
Das ist jetzt nur aus meiner Erfahrung.
Mit dem Kindergartenalter kannst du fast darauf gehen,
dass es immer mehr Berechenbarkeit gibt.
Auch von Räumen.
Also auch wirklich strukturell.
Ganz praktisch.

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

Wo man merkt,
da kommt ganz oft ein Satz von,
es gibt wieder ein bisschen mehr Meet-Time.
Das möchte ich auch noch gerne beleuchten.
Ob es hier schon reinpasst,
dass manchmal die Meet-Time
vorgeschaltet werden muss,
bevor wieder die Paarzeit und der Sex kommt.
Das ist bei vielen Paaren
manchmal so nicht präsent.
Das macht nur mehr Druck.
Es gibt doch jetzt Sex.
Und wenn ich nachfrage,
sagt mir jemand,
ich bin so überreizt von diesen Berierungen,
und wenn ich sie frage,
was du dir eigentlich wünschst,
sagt sie, einfach mach zwei Tage für mich.
Und dass eben vielleicht Meet-Time
wieder die Möglichkeit gibt,
für ein Vis-à-Vis.
Dann wären wir bei der Spannung und Reizkurve.
Spannung.
Wie fest bin ich unter Druck
wenn man von 0 bis 10 denkt?
Müsst du irgendwo
einfach unter 7 bei 5, 6 sein,
damit wir überhaupt wieder
uns aufs Gegenüber einlassen können?
Das möchte ich noch gerne
vertiefen mit dieser Energiekurve.
Ich möchte noch beim Körperlich etwas bleiben,
das auch ein paar Mal in der Community zurückgemeldet wurde.
Ich fühle mich einfach nicht im Wohli
mit dem Körper.
Also ein Kind verändert den Körper,
zwangsläufig bei der Frau sicher,
beim Mann
ist das Solidaritätsgründ,
aber es passiert etwas mit dem Körper.
Und das hat wieder
einen Einfluss auf
Haltsexualität.

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

Ist dort meistens schon vorher
ein Thema darauf gewesen,
dass man sich nicht so wohlfühlt hat
im Körper und dadurch akzentuiert wird?
Das kommt wieder mit einem ganz bekannten Satz,
da müsste man genauer heran schauen.
Es hat letztes Mal jemand gesagt,
das ist ein typischer Fälle-Satz.
Ja, das ist es auch, weil es ganz wichtig ist.
Und ich finde es auch wertschätzend
zu sagen, wir müssen genauer heran schauen.
Das ist ja nicht ein Summebrei,
sondern ich würde tatsächlich sagen,
ja, wahrscheinlich ist vorher schon ein Thema
von ich genüge nicht,
ich habe gelehrt,
über meinen Körper Wertschätzung
zu kommen.
Und dann kann es schon sein,
dass die Veränderungen,
wenn wir das Kind bringen,
wenn wir auf den Normschöns-Kanal schauen,
meistens nicht genau die.
Und mit dem stillen,
endlich habe ich so eine oberweite Brüste,
die ich schon gerne gehabt habe,
aber dann gehen sie wieder weg.
Und dann sehen sie nach wie vor.
Genau, oder vielleicht auch so
eine gewisse, jetzt so ganz positiv
ökonomierte Prallheit.
Man ist irgendwie so gefühlt
mit Leben und fühlt sich gut.
Und dann kommt das Kind
und die Müdigkeit und die Erschöpfung.
Und dort,
das dürfte man, wenn die ganze Schema folgen,
was für Glaubenssätze sind bei mir
Befestigungen, sozusagen
am Körperbild.
Also habe ich das Gefühl, ich bin mehr wert,
wenn ich eine gewisse Form
eine gewisse Aussehe habe,

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

erwarte ich abwertige
und dann kann es natürlich schon sein,
dass man eine sehr vermeidungshaltung
kommt.
Wie kann man als Partner auf das reagieren?
Sich man herlosen,
uns nicht abzutun.
Also am Eingang würde ich vorschlagen,
dass es so wäre bei Dunja.
Wirklich gesagt, ich möchte hören,
was du mir sagst.
Wobei auch dort, das sind immer
ganz, ganz so auch schwierige Gespräche,
die viel Fingerspitzengefühl brauchen,
weil gewisse Sachen,
vielleicht Dunja gar nicht so fest ausbreiten.
Vielleicht spürt sie auch,
ich möchte bei mir behalten
gewisse Unsicherheiten,
weil das Ausbreiten mich nur gefühlt
verletzbarer macht.
Und das müsste man so etwas ausespüren,
dass er wissen muss,
wieso sie sich verhalten,
wie sie sich verhalten.
Besonders, wenn er bestätigt,
ja, dein Buch ist halt nicht so straffig vorher,
kann es schwierig werden.
Wenn er sagt, nein, ist alles in Ordnung,
nimmt er ihre Situation vielleicht nicht ernst.
Du bist immer noch genau gleich, schöne vorher.
Am Schluss geht es darum,
einfach zu anerkennen,
hier ist ein Thema herum
und dem herumlassen.
Ja, und für die, die schon etwas länger dabei sind,
grob aber das Fight Flight Freeze
und kein Sex hat,
kann halt auch Flight sein.
Es kann vermeidig sein, es kann vermeidig sein,
etwas zu spüren, etwas zu erleben,
etwas zu denken
und das wäre wichtig,

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

dass ihr das auf die Schleckle könnt.
Und dann ist es vielleicht nicht,
dass Dunja muss alles sagen,
wie er es genau wahrnimmt,
aber ein paar Paar schon, manchmal ist das hilfreich,
sondern zu sagen, ich ziehe mich auch zurück,
weil ich mich unwohl fühle,
gerade nicht, das ist eine andere Botschaft,
als wenn er denkt,
sie zieht sich zurück,
weil sie ihn nicht attraktiv findet
und das ist ein riesiges Missverständnis,
das ganz typisch ist.
Gehen wir mal zum nächsten Punkt,
sonst kommen wir nicht durch, ich habe uns noch 50 Minuten.
Das wollen wir ja nicht, das wollen wir nicht.
Müssen die Leute noch längere Chockingrunde einlegen?
Das ist sehr blöd.
Organisatorisch.
Ganz viele Leute haben das erst geschrieben,
wir haben keine Zeit,
wenn wir Sex haben sollen.
Und dann haben wir vielleicht ein kleines Zeibfenster
und dann sollten wir die erotische,
aufgeladene Stimmung herbringen,
damit wir Lust haben.
Das ist eine rhetorische Frage.
Was ändert sich organisatorisch mit den Kindern?
Müssten alle,
dass sich einfach alles ändert?
Vor allem die Fremdbestimmung ist ja so gross.
Dass wir unsere Zeitfenster
erstens nicht mehr...
Spätestens dann ist der Mythos vom Spotanensex
dann mal entkräftigt.
Denn der hat keinen Platz mehr.
Wenn man Lust hat, ist vielleicht das Kind gerade da.
Und dass wir die Räume suchen
und sich vielleicht sogar planen,
hat einfach immer mehr Sinn gemacht.
Da habe ich aber es aber.
Ich glaube, vor allem im Kopf
hat man das Gefühl,

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

dass der Spontansex nicht möglich ist,
weil man jetzt ein Kind hat.
Ich glaube, beim Alltag
könnte man noch viel spontaner sein.
Aber man hat das Gefühl,
dass man noch den Mittagsschlaf neben sich hat.
Sie haben auch ein Paar geschrieben.
Ich kann doch nicht im Zimmer nebenan.
Da ist mein Kind und dann haben wir Sex.
Da überlappt sich das, was ich mit dem Rollenbild überlebe,
dass wir plötzlich gewisse Erwartungen haben,
weil wir jetzt die Mutter oder Vater sind.
Ja, und es ist aber auch...
Jetzt müssen wir spontan genauer anschauen,
weil spontan auch heisst,
dass ich eine gewisse Freiheit erlebe.
Und in dem, was du jetzt sagst,
würde ich sagen, es sind spontanen Impulse.
Ich hätte jetzt Lust auf Sex
aber eben sofort im Kopf als Aber.
Und ich finde es wichtig,
das ernst zu nehmen,
weil es ist schon so, dass viele sagen,
ich kann nicht mich genug
gehen lassen,
wenn ich weiss, dass das Kind nebenan ist.
Ich kann gerade erwachen.
Und dann vielleicht der zweite Paar
sagt, ich aber schon,
ich kann dem spontanen Impuls nachgehen
und wenn das Kind erwacht, können wir aufhören.
Und dort hat es auch ernst zu nehmen
und zu sagen, wenn jemand im Kopf nach so gefangen ist,
dann wird es halt wirklich schwierig.
Also nicht irgendwie so, komm jetzt mal locker.
Ja, genau, das wäre es doch allerbest.
Du bist doch mal ein bisschen entspannt,
hast doch gesagt, du willst entspannter sein.
Und ich dort durch vorige Ansprache
das gesunde Freeze,
wenn man so will, das gesunde Aushalten
von einer schwierigen Situation.
Ich glaube schon, dass es dazu gehört,

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

in einem Kontext mit kleinen Kindern
einfach zu akzeptieren,
dass man dort weniger Spielräume hat
und sich dafür überlegt, wie man damit umgeht.
Wir haben jetzt die Agenda einplanen,
aber es ist von vielen Paarsch
übrigens auch zurückgekommen,
dass einige geschrieben haben,
wir nehmen uns ausseiten,
oder wir gehen vielleicht mal von ein Nacht ins Hotel
oder die Kinder sind bei den Grosseltern,
dass man sich einfach
einen ungestörten Raum schaffen kann.
Gut, organisatorisch,
das ist schon der Hauptding,
dass man sagt, planen ist ein Stück weit ein
oder man darf planen,
es ist wegen dem nicht weniger wert.
Tonya und Igor habe ich gesagt,
wenn sie das letzte Mal sechs haben,
das wissen sie gar nicht mehr genau,
seit vier Jahren deutlich weniger.
Ich höre jetzt auch, dass du sagst,
es ist auch eine Phase, es ist auch okay,
es gehört einfach dazu,
dass man weniger Räume hat.
Aber wann macht es dir Sorgen?
Macht es dir überhaupt irgendwann mal Sorgen?
Es macht mir auf jeden Fall schon weniger Sorgen,
als man das schon gemacht hat
und das hat vor allem damit zu tun,
wir haben auch schon darüber gesprochen,
in der Folge von sexfrei
und auch das Diktat der Zweisamkeit,
was ums Single eingegangen ist,
was wir ja ganz fest hinterfragt haben,
müssen wir erstens immer aus dem Parkkontext
schauen und vor allem
sagt guter Sex etwas darüber aus,
wie gut die Beziehung ist
und ich...
Nein, nein, nein.
Das wirklich, wenn macht es mir Sorgen,

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

mir macht es vor allem Sorgen,
jetzt gehen wir wieder zum Schema-Modell,
wir gehen in den 3Fs,
also in den Flight-Freys.
Wenn ich sehe, es ist immer mehr
Bewältigung der Situation
und immer weniger gesund und erwachsen
und immer weniger verspieltes Kind.
Also entweder man versucht,
das Irgendwo zu überdecken
und zu überkompensieren mit anderen Leistungen.
Was es manchmal auch gibt, ist so wie,
ich fühle mich nicht mehr attraktiv im Körper,
ich fühle mich nicht mehr gut genug
und dann haltet man irgendwie den Haushalt
mega perfekt im Schuss
und das ist eine Überkompensation
oder man vermeidet
die Gefühle, die Berührung, Sex
oder auch nicht gerade hilfreich,
man ergibt sich einfach und sagt,
man macht vielleicht einfach mit
oder er daulte auch Sachen,
die man nicht will
und wenn es immer mehr daraus geht,
dann wird die Hellhörung,
dann ist es ein Punkt,
das sich verhärten kann
und wo die Muster immer schwieriger sind,
zu verändern.
Also ich habe Sex,
ich muss mich nicht strichlich machen,
ich mache es jetzt 3-4 Mal
und über am Schweizer Durchschnitt
entsprechen.
Sondern ist es euer Wohl,
könnt ihr so miteinander kommunizieren,
dass ihr wisst,
ist es ein Problem,
das wir zwischen uns regeln müssen,
ist jetzt einfach etwas,
hey, Tonya braucht jetzt mehr Zeit für sich,
es ist okay, wir sind trotzdem verbunden.

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

Ist es euer Wohl,
dass er sich direkt
fragt, wie uns Frieden sind
mit dem Grad
und wer sagt euch,
dass wir uns Frieden sind.
Es sind aber so autoritäre Stimmen,
es sind so Glaubenssätze,
die sagen, man muss 2-mal in der Woche Sex haben,
sonst ist es schlecht.
Oder sind er wirklich von innen
aus uns Frieden?
Fällt euch etwas auf den Grundbedürfnissen
von Nähe, von Wertschätzung?
Übrigens, Wertschätzung ist etwas,
da ist es schwierig.
Und dann kommt es ab und zu vor,
dass die Paar sagen, wenn wir ganz ehrlich sind,
wir können eigentlich,
ich habe gerade ganz gute Mitlebe,
aber ich habe das Gefühl, du vielleicht nicht.
Und das gegenüber sagt,
nein jetzt, wenn ich dir zu lassen,
weil nur das Gespräch kann mega wertschätzend sein,
weil man gehört außen,
man hat gerade keinen Sex,
man weiss auch, warum,
aber es hat nicht mit der anderen Person
per se zu tun, dass man nicht mehr attraktiv
das würde finden oder nicht wett.
Sondern, dass man bestimmt das nicht zu machen.
Ich glaube, man hat es dort besprochen,
es kann sowieso Räume geben,
die man sogar definiert und sagt,
komm für das nächste halbe Jahr,
streichen wir das mal von der Priorität ein.
Bist du ex-frei, haben wir das besprochen,
weil es ja auch sonst immer so ein Summen ist,
auf den Ohren, hey, man sollte, doch man sollte,
doch man sollte, doch man sollte,
und wenn sie einmal gesagt haben,
ist jetzt ein halbes Jahr nicht,
dass es eine totale Entspannung geben kann.

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

Das hat sich wieder gegangen.
Also, weil sozusagen das nicht müssen,
hat eine gewisse Reize.
Es gibt ja auch die Intervention,
dass man den Paar sogar sagen,
das nächste Mal dürfen wir nicht.
Und das ist natürlich eine super coole Intervention gegeben,
falls nicht bei allen.
Sie sagten, man darf nicht, und plötzlich hat es wieder mehr Reize.
Hätte ich auch wieder mit dem Erotisch zu tun,
was macht Erotik aus?
Es hätte ja mit nicht immer alles können haben,
etwas verspielt, etwas neugierig, etwas unbekannt.
Geht ja etwas die Richtung, oder?
Nein, das ist zwar, es sagen nicht alle,
die kein Sex haben, nach der Kind sollen sich überlegen,
ob sie nicht die Beziehungsform ändern müssen
und irgendwie Polyamor oder Öffnen,
oder ich weiss nicht was,
aber es kann auch einen guten Moment sein,
um zu sagen, ist das, was wir jetzt gerade haben,
also ist das wirklich der Situation geschuldet
und auch der Beziehung und Ressourcen und Energie?
Oder ist es auch der richtige Zeitpunkt,
hat grundsätzlich eine Frage zu stellen?
Aber jemand mit einem zwei Monate alten Säugling
möchte vielleicht nicht gerade noch darüber treten,
ob er ins Beziehung öffnet
und gleichzeitig zu sagen,
manchmal ist das dann auch noch eine Möglichkeit zu überlegen,
ja, sind wir einfach auch sehr unterschiedlich
in unseren Bedürfnissen,
dass in dieser Beziehung, wie wir gerade sind,
dass immer wird schwierig geblieben,
das wäre auf deine Frage.
Ist es wie ein übergeordnetes Thema?
Nein, so schon vorher.
Und wo wird bleiben?
Wenn das sehr unterschiedlich ist, aber wieder da.
Da müssen wir ganz genau schauen,
aber das war auch schon, dass das Wieso
die Tür geöffnet hat,
die übergewende Arrangements

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

für mehr Luft und Räume zu geben.
Manche Parmalat tun die Energie.
Der Spannungshaushalt, die Energiehaushalt,
die halt auch mit Kindern
neu berechnet werden muss
oder eben die Batterie schneller leer ist.
Auch das ganz viele Rückmeldungen,
ich kann einfach neben
den ganzen Mental-Load
alles, was ist,
einfach keine Energie für Sex.
Ja, und im Fall dort wieder
ist es schon auch hellhörig.
Also sowieso, wenn ich höre,
dass die Energie sehr tief ist, über längere Zeit.
Auch das ist in gewissen Phasen
von einer jüngeren Elternschaft normativ.
Aber normativ darf nicht heiss,
dass wir sagen, es ist halt so.
Und nicht nur genauer hören lassen.
Aber einfach zu sagen,
wie junge Eltern, die nicht mal
an die Ressourcen grenzen können,
ist eher selten.
Das können wir jetzt anders besprechen,
wieso das ist, das hat nämlich auch strukturelle Gründe.
Ganz viel muss alleine abdecken.
Aber wenn jemand mir sagt,
die Energie wieder von 0 bis 10
ist einfach permanent, also weit unter 5.
Und eigentlich das höchste ist,
dass es mal ab und zu ein halb gefüllt ist.
Und dann hat das Kind
die nächste Schnupfen
oder irgendwie die nächste Herausforderung kommt.
Dort wird die hellhörig,
weil einfach der Körper auch
eine ertliche Ressourcen ist.
Irgendwann ist einfach da wirklich die Energie weg.
Und dann wird es kritisch,
dass gerade bei jungen Müttern
auch ein riesiges Thema sein könnte.
Also, übrigens nicht nur bei Müttern,

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

es könnte auch fettern sein.
Aber dort ist das grosse Thema,
ist schon halt bei dem Ding,
wo du sagst, alle wollen gerade etwas von mir.
Und die Kinder sind auch körperlich noch an mir dran.
Also das ist schon ein anderer Ausgangslag.
Es ist interessant, weil ich erlebe,
dass es vielleicht nicht mehr bei den ganz kleinen Kindern ist,
sondern wenn sie etwas älter sind,
vor allem auch bei fettern.
Dass sie irgendwo beim Job wollen perfekt,
und irgendwann merken,
jetzt wird die Ressourcen knapp.
Genau.
Das ist dann,
werden wir auch wieder bei den strukturellen Sachen,
was wird alles erwartet von einem Mann und Vater,
was er alles machen muss.
Und natürlich den Druck von,
ich muss die Familie ernähren.
Aber eben auch da musst du wieder genau schauen,
weil je nach System,
ist das einfach anders verteilt,
also wenn das Paar das mehr auf 50-50 verteilt hat.
Das ist noch gemein,
dass beide sind erschöpft von dem,
was wir besprochen haben,
dass ehemals eher typisch Mütterlich sind.
Ach, das Kind ist so nah dran,
ich schlafe so schlecht,
ich bin ausgelaugt,
und ich arbeite aber noch nebenan.
Und dann haben das beide,
und ich finde manchmal, es ist best und cholera.
Also das traditionelle Modell
hat diese Ausgangslage vor allem,
die ich gerade gesagt habe.
Die Mutter ist ihr komplett erschöpft,
und der Vater ist am Performen.
Und das 50-50,
das ist mir gerade wichtig zu sagen,
ist wie anders, aber oft nicht einfach
sofort besser.

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

Ich kenne ja beide Modelle sehr gut.
Und ich finde,
tatsächlich,
wenn der eine die mehr Erwerbsarbe macht
und der andere mehr Care Arbe,
dass das weniger organisatorische Absprache braucht,
das ist ein Vorteil.
Aber dann, mir hat ganz persönlich
auch andere Komponenten gefällt,
nämlich das Verständnis.
Ja, und ja, breit ist auch umgekehrt.
Ich kenne es jetzt im Moment eher umgekehrt,
dass ich eher extern bin
und mein Partner daheim.
Und ich merke schon,
dass das Bewusstsein für die Situation vom anderen,
das hilft natürlich schon.
Auch wenn beide dann energetisch tief sind.
Ja, und das ist der Vorteil,
wenn beide beides kennen, das meinst du,
das ist einfacher.
Aber mir ist noch wie wichtig zu sagen,
weil einige manchmal das Gefühl haben,
das wäre ein Ausstieg aus dem Problem,
das ist eine Illusion.
Ja, das würde ich genau auch unterschreiben.
Ich habe die Klasse Paar im Kopf,
die wirklich gesagt hat,
das war sozusagen die Lösung für das Problem.
Aber es kann trotzdem eine gute Lösung sein,
weil man sagt, man will,
hat alle Lebensbereiche erleben.
Ich glaube, das ist so fest auch mit dem System
verwoben.
Da müsste man unsere ganze Lebenshaltung
und wie wir unserer Welt
mit welchem Tempo unterwegs sind.
Aber Tempo ist das wichtigste Thema.
Ganz eine andere Geschichte.
Ich werde noch etwas Lösungsorientieren,
das Ganze.
Spannung, Höhe, Energie, tief,
keine Zeit für niemanden mehr.

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

Gibt es dort Lösungen?
Schon die ganz praktischen Tipps,
die du den Paar den Namen mitgegeben hast?
Ja, man geht halt sehr
dann wirklich auf die Verhaltensäben.
So zu analysieren.
Wie sieht das genau aus?
Dann empfehle ich wirklich auch,
ein Blattherz näher ein Wochen mal aufzuzeichnen.
Ich mache die besten Erfahrungen
mit den blockenden Zeiten.
Dass man wirklich schaut,
wer einen geschützten Raum hat.
Ich habe es vorhin schon gesagt,
das ist etwas vom allerwichtigsten,
einen ungestörten Raum.
Das Beispiel, das wir von einer Mutter hatten,
die wirklich gesagt hat,
dann habe ich mir rausgerungen,
dass ich mich am Mittwochabend in Bad Wannendorf bin.
Das war aber in der Wohnung.
Und ausser sind Kinder, Mann und Kinder
haben immer noch trotzdem an der Tür gerüttelt.
Das funktioniert nicht.
Und der Mann im blödesten Fall
sagte, jetzt hättest du in Bad Wannendorf können.
Und das bist du immer noch nicht zufrieden.
Das ist zum Thema Verständnis.
Man muss wirklich manchmal schauen,
das sagen übrigens ganz viele.
Sie haben es jetzt nicht zurückgeschrieben,
weil wir die Fragesohnung gestellt haben.
Aber ich nehme an,
würde einig unterschreiben,
mal ein Leid dürfen in der Wohnung sein.
Weil was viele organisieren,
das ist immer auch bei den Workshops spannend.
Und dann kommt ganz oft die Idee,
die Mutter rauszuschicken.
Also ganz gut Yoga machen,
ganz gut tanzen, ganz gut ins Kino.
Und wenn ich dann die Frage stelle,
oder würdest du dir wünschen,

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

dass sie rausgehängt hat.
Und dann ganz viele sagen,
ich wünsche mir eigentlich einfach nur mal Ruhe
in meinen vier Wänden,
so einen geschützten Raum.
Und dort würde ich besprechen,
wie das strukturell vielleicht möglich ist.
Also dass
die und Lust auf Sex hier ist,
dass vielleicht einfach mal ganz pragmatisch
eine Woche analysieren und dann schauen,
wer hat, woher und wer hat welche Bedürfnisse.
Weil es braucht ja nicht alle
gleiche
Mittel zum Batterien aufladen.
Anderer ist ja dann auch,
wenn man schaut,
wie sich das Rollenbild ändert.
Also das ist ja eigentlich der grösste Einschnitt
von, wenn man älter wird,
wie die Rollenmutter hat,
wie die Rollenvater.
Genau.
Und das hat ja auch wiederum,
wir haben das schon letzte Mal,
wo wir über domestizierte Sex geredet haben,
kurz angetönt das Bild
von dem Mann,
das Paar,
der sehr fürsorglich die Hei hat,
müsste sich sehr fest auf seine Mutter anschauen.
Und plötzlich hat das Bild
das Sex und Sexleben
in seiner neuen Partnerschaft beiflusst.
Das finde ich sehr interessant.
Ich finde zwar, das nimmt jetzt mit der Zeit
immer mehr ab.
Das ist dieser Hurenmadonnenkomplex
und ich kann heute Morgen
nach dem Google,
dass er da gerade ja auch verfreut zurück.
Da ist jetzt doch schon ein bisschen älter
und im anderen Kontext entstanden.

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

Das ist nach wie vor wichtig,
aber ich finde es nicht das,
was ich in der Praxis als Standard erlebe.
Ich könnte mir vorstellen,
dass einige jetzt denken,
dass die Menschen,
die schon ein bisschen älter sind,
das Frauenbild und Männerbild
noch mehr koppeln.
Die Frau verliert mit der Mütterlichkeit
die Erotik
oder das Erlaubnis nach der Leidenschaft.
Sie dürfen gar nicht so begehren,
wie man vorher
die Partnerin begehrt hat,
bevor sie Mutter ohren ist.
Genau, sie sollen nämlich selbstlos sein,
selbst aufopfernd
und im blödesten Fall sogar selbst verleugnend
und
jetzt in der Heterobeziehung
der Mann wird sagen,
dass das gehört zur Mutter dazu
und dann fehlt das Ding,
dass ich sie noch sexuell begehren darf.
Der Madonna-Komplex kommt ja wirklich davon.
Sie ist viel näher
an Maria Mutter Gottes,
wo man sagt, die ist rein
und unantastbar.
Es ist ja auch so schwanger geworden.
Dass man sich wie gefangen fühlt,
ich habe eigentlich Lust,
die Frauen zu holen.
Es gibt auch Frauen,
die sagen,
ich traue gar nicht.
Das ist ein grosses Thema,
dass Frauen die Lust umgezügelt leben können.
Wenn ihr das nicht raufkommt,
ist das wie so ein Glaubenssatz,
wo sagt, es ist der Ausschluss,
dass das in der festen Beziehung

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

in der Ehe stattfinden kann.
Ich habe mich eben beim Vorbereiten
wirklich gefragt,
tatsächlich,
was spielt das jetzt gerade?
Ist das nicht einfach etwas,
das ich schon im Studium
von dem Puren-Madonna-Komplex höre?
Und ich dachte, langsam ist es so.
Langsam ist es durch das Tore.
Ja, ich habe mir wirklich Gedanken darüber gemacht.
Heute Morgen, als ich es noch ins Glas habe,
habe ich mich auch echt gefreut
in aller Ehren.
Aber ich habe immer gedacht,
ich finde es auch schwierig, so uralte Konzepte,
wirklich 120-Jährige und älter.
Wir sind schon ein wenig am anderen Ort.
Ich habe schon mal ein Buch gelesen
von der Esther Perrell,
die sich vor allem auf einer puritanischen Hintergrund bezieht.
Dort glaube ich, wirklich ist das ein grösseres Thema,
weil das Teil der Sozialisierung ist,
dass eben die Frau die Erotik
oder das Begehren ihre gegenüber,
man muss zurückstellen.
Ich bin so durchgegangen durch meine Erfahrungen
und das wäre alles eher,
wenn es ein paar gewesen wäre,
wo schon jetzt 50 oder noch älter sind,
wo das noch so ein wenig mitgeschwungen hat,
das muss man auch trennen.
Und die Mütterlichkeit.
Das finde ich tatsächlich etwas ab.
Aber nicht,
desto trotz
das Beispiel, das ich gebracht habe,
wo der Partner
plötzlich so die Mutter
in seiner Partnerin gesehen hat,
da muss sie dann nicht umgehend
den Huren-Madon komplex sein,
sondern geht es wieder zurück

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

auf seine Schema-Prägung.
Das ist natürlich etwas,
das ich anders wird beantworten.
Ich bin nicht mehr tief in den Materien drin,
aber durchaus natürlich
das Mutterbild reaktiviert wird.
Aber es wäre etwas anders,
als den Komplex, den wir gerade besprochen haben.
Dass es schon sein kann,
wenn jetzt Marc war,
vor zwei Folgen.
Ich weiss nicht mehr sicher.
Haben Sie Marc und Lief geessen?
Marc und Lief, ja, es ist ein Einstiegs-Bespiel,
aber nachher haben wir ein paar Ausmester
Perel-Buch.
Was schon sein kann,
ist, dass er dann wie lehrt.
Ich muss sie jetzt als Mutter schonen,
weil ich ja gelehrt habe, meine Mutter schonen.
Und das zusammenkommt
mit der Sexualität,
die eigentlich gebunden ist.
Was ich schon gehabt habe, ist,
dass Marc sagt, ich habe das Gefühl,
ich sei übergriffig,
wenn ich jetzt auch noch Sex will,
weil sie macht ja schon so viel,
sie opfert sich ja schon so auf.
Und das ist natürlich auch unsexig.
Es ist auch eine Desexualisierung,
die aufopfernde Rolle
sich dann v.a. hineinprojektiert.
Und ich finde, das Teil gibt es schon noch.
Dass man denkt, die sehr aufopfernde Mutter,
darf ich jetzt nicht auch noch
sexuelle Ansprüche haben.
Und umgekehrt, gibt es das auch so,
dass der Vater reaktiviert wird,
wenn der Partner Vater wird?
Bei ihr jetzt?
Ja, das gibt es natürlich auch.
Was dort ein typisches Beispiel ist,

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

das wir sehen, ist, dass plötzlich ein Paar kommt
und er zum Beispiel sagt,
ich bin viel empfindlicher darauf,
wenn ich etwas sage,
dass sie dann so irgendwie,
was weiß ich,
ingeschnapptisch, schnippisch reagiert.
Und wenn man nachher fragt,
sie sagt, wenn ich ehrlich bin,
ich finde, es hat einen Ton darauf,
seit wir älter sind,
die mich eher an meinen Vater erinnert,
der dominant ist, oder ein bisschen herrisch ist.
Aber auch wenn ich ihn genau nachher frage,
er dann vielleicht sagt,
ja, aber nicht, weil ich will herrisch sein,
weil ich nicht weiß, was ich mache.
Und dann einfach denken,
ja, das muss man halt mal durchgreifen.
Und das hilft auch vielen,
um zu verstehen, aha, Tonfall.
Der Tonfall ist mehr zurückzuführen
auf Spannung und auf vielleicht
Überforderung oder Hilflosigkeit
und nicht auf ich will dich dominieren.
Also das kann schon sein,
dass eine Mutter, eine Frau denkt,
jetzt verhalten sich mein Partner so wie früher,
mein Vater, wo wir gesagt haben,
ich soll mal still sein, ich soll mal spüren.
Ich weiß nicht darüber, wie sich die Rolle verändert hat.
Aber auch, was ist mit dem eigenen Rollenbild?
Ich habe das Gefühl,
eine Mutter muss so und so sein.
Oder der Vater sagt, ah,
als Vater muss ich doch die sein,
die immer alles im Griff hat.
Wie fest spürst du das?
Ja, das ist ein riesen Thema,
natürlich die Lebenssätze,
die wir ja ganz fest dann auch reaktiviert überkommen,
sobald wir älter sind.
Ich glaube, es ist nicht zufällig,

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

dass viele Paar dann kommen,
die vorher,
man hätte vielleicht in einer anderen Lebensphase,
also man zieht aus von daheim,
man nimmt auch Abstand von älterlichen Glaubenssätzen
oder auch den Glaubenssätzen von dort,
wo man aufgewachsen ist,
dann tut man sich auch nur ein bisschen mehr meistens entfernen,
so wie in unserem typischen Lebenslauf,
dann macht man für sich,
ist alleine oder in einer Partnerschaft, aber noch nicht Kind
und dann ist plötzlich so wie ein Backlash
auf die alten Schema.
Und was auch noch wichtig ist,
ist, dass die Kinder
durch ihre Spuren hier sind,
natürlich auch Glaubenssätze,
aufgeholt haben.
Also wenn z.B. jemand gelernt hat,
als Kind, ich muss immer für Bedürfnisse
von den anderen da sein,
kann plötzlich das dann wieder zurückkommen,
weil da ja jetzt ein Mensch ist,
der so viel Zuwendung braucht.
Plötzlich ist Abgrenzung so schwierig,
was vorher vielleicht gegangen ist.
Und was heisst denn das für die Sexualität?
Ja, aber dort muss man dann wieder genau
schauen, also wenn man fest auf diesen Glaubenssätzen
aktiviert ist, dann geht man wieder in
so einen Modus, in den Fight Flight Freeze,
also man schützt sich.
Und wenn ich vorhin schon gesagt habe, je mehr
wir in dem sind, desto weniger ist es meistens,
dass wir so spontan und offen können
aufeinander zugehen, aber ich habe auch dort denke,
man müsste überall natürlich spezifizieren.
Es gibt auch die Paar, die sagen,
wir können über 6 eine gewisse Spannung
abbauen, wir können über 6
weitere gesunde Erwachsene hierin kommen.
Das gibt es auch, aber ich glaube,
das ist der kleinere Teil.

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

Zusammengefasst heisst es ja eigentlich,
wenn ihr Kind überkommt,
oder auch bevor ihr Kind überkommt,
es wird etwas verändern
und ihr müsst
in Kontakt bleiben,
ihr müsst, was sagst,
redet.
Oder ihr seid einfach bewusst,
dass sich etwas verändern.
Ja, es ist eine gute Frage,
ich möchte sie nicht pauschal beantworten,
weil einige Paar
vielleicht wirklich schon längt zu wissen,
es kommt wie eine andere Phase,
es ist,
ich finde es ist wie ein Quantensprung,
man ist wirklich nahe im anderen System.
Es ist nicht
etwas anders, wie du siehst,
es ist ja nicht komplett anders.
Und dort innen ein Weg zu finden,
es ist auch nicht so, dass alle Paar
dann aber als Problem gesehen sind.
Das muss man einmal sagen, es ist nicht das Problem,
wo noch alle sagen, es ist schwieriger geworden.
Aber die Bewusstheit zu haben,
dass die Wahrscheinlichkeit gross ist,
die Offenheit zu haben,
das Herz zu lassen, das, was du gesagt hast,
das steht missgegenüber.
Was ist gerade aktiviert und vor allem
zu schauen, dass man mitteilen kann,
was es gerade mit einem selber macht.
Damit man nicht das Missverständnis
hat, von zu interpretieren,
was gerade passiert.
Dass eben der Rückzug von einer Partnerin-Partner
nicht als Ablehnung erfahren,
wenn es nämlich nicht so ist,
sondern zu erfahren, dass es gerade ein Rückzug ist,
weil sie sich versucht,
eine kleine Reizabschirmung.

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

Das klingt anders, wenn sie sagt,
ich brauche gerade eine Reizabschirmung,
auch wenn das ein sperriges Wort ist,
als wenn er denkt, sie liebt mich vielleicht nicht.
Und dann,
für die, die wirklich wollen,
hat nur eine Schicht tiefer zu schauen,
gibt es noch etwas,
das aktiviert wird.
Manchmal kommen sie ja so live,
wenn es wie ein Kind,
und aktiviert wirklich
ein schwelender Konflikt,
was eben wichtig ist, zu sagen,
es muss nicht nur negativ sein,
also das heisst jetzt,
alle, die sich überlegen,
wenn wir Kinder oder nicht,
wenn wir noch Sex oder nicht,
als Gegendin, nein, es kann auch sein,
dass sich Sex verbessert.
Hat es auch Rückmeldungen gehabt,
jemand hat gesagt, hey,
jetzt fühle dich zum Beispiel nicht mit den Filmen,
hat gemerkt, wow, jetzt habe ich auch wieder Lust.
Das habe ich vorher nicht gehabt.
Oder andere haben gesagt, hey, wow,
das könnte ich absolut bestätigen.
Es gibt auch diese Paar übrigens,
und es sind nicht wenige,
die eben das müssen sich etwas terminieren.
Am Anfang vielleicht etwas fremder leben.
Und dann halt sagen,
dass es eine ganz neue Qualität gibt,
weil es eben auch ein geschützter Raum ist.
Also wenn man weiss,
an dem und dem Morgen nimmt man sich
zwei Stunden für mögliche Anäherungen,
dass einige auch als
extreme,
ja, die Komplexität vom Alltag
als abbrochen, wahrnehmend
und hilfreich.

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

Zum Schluss würde ich gerne
noch ein paar einzelne Komponenten
ausnehmen, die von der Community kommen sind
und schauen, was du jetzt als
Bartherapeutin sagst, hey,
look, das sind meine Tipps.
Wenn jemand sagt, ich bin einfach immer zu müde für Sex.
Was sagst du dann?
Zuerst Spannungskurven und Energiekurven
und erst wieder, wenn sich auf das
konzentrieren müssen,
wenn man die Energie aufgefahren hat.
Zuerst schauen, gibt es Mitheim
und Rückzugsmöglichkeiten,
kann man die strukturell in der Agenda verankern.
Und da würde ich nachschliessen
und sich überlegen, wenn es die richtige Zeit
für Sex ist, vielleicht muss es nicht immer
am 10.00 Uhr sein, wenn Kinder im Bett sind.
Das ist ja auch ganz fest zurückgekommen
und ist ganz wichtig zu schauen,
Energiekurven auch über den Tag.
Und eben nicht denken,
dort, wo Räume sind, müssen wir Sex haben,
sondern schauen, wer energetisch
vielleicht auch einen besseren Ort.
Das ist ja das Thema, das uns zusammengebracht hat.
Aber es ist ja ganz viel zurückgemeldet,
wie soll ich meinen Kopf abschalten?
Ja, das ist wirklich schwer
so zu beantworten,
weil man nicht mehr wissen muss,
weil ich finde, es gibt einen Unterschied,
es ist tatsächlich so ein riesiger Mental
Load, man kann es auch nicht bewältigen.
Oder ist es eben ein Teil
von seinem Denkmustern.
Es gibt auch die Personen, die immer
ein riesiger Mental Load gefühlt haben,
egal wie viel auf dem Blatt steht
und dort müssen wir wie zuerst
genau schauen.
Muss man delegieren,

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

abgeben,
muss man strukturell etwas ändern
oder geht es um den eigenen Denkmustern im Kopf.
Weil wenn du ganz, ganz feinste Kritiker im Kopf hast
oder eine Kritikerin,
die sagt, es gibt immer noch etwas zu tun,
sonst hast du nicht richtig geguckt,
ist es halt schwierig,
dann müssen wir zuerst am Denkmuster auch schauen.
Aber das zuerst der Ansprechende
in der Partnerschaft ist wichtig.
Und das, was du kurz antust,
ist manchmal auch ein Ausweg
zum KSXH, indem man sagt, man hat noch so viel zu tun.
Das stimmt, das ist manchmal auch ein Ausweg,
dass man einfach sagt, ich habe keine Zeit.
Und dann ist es natürlich auch interessant,
weil dann ist es tatsächlich
eigentlich eine super Vermeidungsstrategie,
es wäre auch leid, ich muss noch ganz viel machen,
ich will mich nicht mit dem befassen.
Und das kann es auch geben.
Ich bin nur gerade so im Kopf,
ich finde es halt so krass,
es wird immer wieder besprochen
von Leuten, die ja vor allem,
immer noch vor allem von Frauen
und weiblich sozialisierten Menschen gebracht werden.
Ich glaube einfach, das ist auch so krass,
herosozialisiert.
Und es ist so krass strukturell.
Ich habe letztes Mal irgendwo gelesen
und es finde ich interessant,
hat irgendjemand geschrieben,
und die Erziehung von sich selber
oder auch die Selbsterkennung,
das wir hier machen,
Bücher lesen, sich über Erziehung informieren,
sich über Beziehung informieren,
über Beziehung im Leben halten,
ist jetzt plötzlich auch noch auf meiner Mental-Load-Liste.
Und es ist mir noch so recht eingefahren,
weil ich finde, es stimmt,

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

also dass man jetzt auch noch eher wiederum
Müttern, Frauen sich verantwortlich fühlt,
jetzt auch noch das ganze Wissen
aufzuzugen, wo dazu gehört.
Und darum,
wieso sage ich das jetzt gerade,
weil ich es halt so schwierig finde,
wenn wir gerade anfangen umzusetzen,
Mental-Load sind wir nicht an dem Punkt,
wo das Problem wahrscheinlich herkommt.
Und dort wäre es sehr wichtig,
auch den Mann, wenn wir jetzt in einer Hetero-Beziehung sind,
darauf aufmerksam zu machen
und sensibilisieren,
für, du hast auch anders gelernt,
mit diesem Umgang,
ein typisch erzogenen Bub hat gelehrt,
dass er sich mal nicht kümmern darf.
Er hat gelehrt,
dass er mal auf der Liste etwas ignorieren darf
und es passiert nichts.
Und die typisch sozialisierte Frau hat das eben nicht gelehrt.
Und dann noch mit der Mutter bilden zu,
wird das wahrscheinlich noch verstärkt.
Ich habe noch mehr gelehrt,
als vielleicht eine Frau.
Genau, und darum bin ich gerade zur Doppelspurung
im Kopf unterwegs gewesen,
weil ich merke, wenn ich so sage,
was ich bei Mental-Load machen soll,
vor allem die Bewusstheit schärfen
für den strukturellen Aspekt
und für das System imonente Aspekt.
Und es braucht v.a. beides,
mit beides bewusst zu haben für die Situation.
Ja, und irgendwann kommen auch noch Kinder drin,
weil es ist manchmal so,
dass ein Paar hier schon ein Teenager-Kind ist
und es nicht zuständig.
Es passiert auch beobachtet manchmal,
dass man dann auch nicht einmal den Kind
wieder nicht weitergibt,
oder im blödsten Fall nur der Mädchen,

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

dass sie wieder lehren,
für das die Verantwortung übernehmen.
Und dass man merkt,
man braucht jetzt die erste Bewusstheit,
um das auch einander verlagern zu können.
Und klar braucht es auch,
und du machst immer die Wäsche.
Das ist etwas, was vielen hilft.
Wir haben sie in Mental-Load besprochen,
und zwar vom ganzen Prozess.
Genau, und dann auch die Verantwortung abgeht,
dass das beim anderen so läuft, wie er es dann macht.
Aber Mental-Load ist ein sehr interessantes Thema,
wenn wir es auch an der soziologischen Perspektive schauen.
Können wir das mal wieder reloaden?
Wir haben es doch ein bisschen verändert
über die drei Jahre, ich würde mir anders noch...
Du meinst, wenn die Kinder die Vorschläge,
die wir auf der Liste haben, abgearbeitet sind,
fangen wir einfach ein.
Und das Letzte, was ich noch mit Ihnen bringen möchte,
das einfach auch sehr viel zurückkommt,
ist mangelnde Lust.
Auch hier wieder genau schauen,
weil mangelnde Lust nicht umbringt,
um was es geht.
Irgendwann ist die mangelnde Lust
einfach auch aus Müde und Erschöpfung.
Manchmal war die mangelnde Lust schon immer da,
um sich zu zungen,
oder irgendwie zu Lust gemacht
zu bekommen.
Und dort genau schauen,
wie es entsteht, einfach sicher ernst nehmen.
Wenn mir jemand sagt,
ich habe wenig Lust,
dann geht es nicht so,
dass man am Glocken nebenan geht,
weil mangelnde Lust und es gibt keinen Leidensdruck,
finde ich unproblematisch.
Aber da muss man immer genau schauen.
Manchmal sagt jemand, nein, es passt schon,
und es ist wieder emotionale Vermeidung.

[Transcript] Beziehungskosmos / 68 Sex und Elternschaft - Oder wenn das Bedürfnis nach Nähe gestillt ist

Das ist aber schon ein riesiges Thema.
Ich nehme mit aus all dem,
es ist alles verwoben miteinander.
Ich bin zu Körper, Energie,
Spannungskurve,
mentalode, geistkörper, sel,
alles ist miteinander verwoben.
Das einzige, was klar ist,
das Kind verändert
Sexleben.
Das Leben verändert Sexleben, ja.
Danke vielmals, Felicitas.
Das war schon wieder mit der 68. Folge
von Beziehungskosmos.
Die Musik kommt auch
in dieser Folge von Blutadzeption.
Danke vielmals fürs Zulassen
und bis zum Schluss bleiben.
Und wenn ihr mehr erfahrt über uns,
wie ihr uns live sehen könnt,
wie ihr uns ein Newsletter abonnieren könnt,
wie ihr uns unterstützen könnt
oder uns ein Buch vorstellen könnt,
dann einfach auf Beziehungskosmos.com.
Wir sind in zwei Wochen wieder zurück
mit einer neuen Folge.
Und dann gehen wir ganz am Anfang
von einer Beziehung.
Wie weiss man, dass es stimmt,
wie es umgeht mit dieser unglaublichen
Unverbindlichkeit.
Das ist Beziehungskosmos in zwei Wochen ganz
verbindlich. Tschüss zusammen.
Wir kommen wieder.
Danke vielmals.