



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

In diesem Buch geht es um Vertrauen, Romantik, Eifersucht und Sex – um die Auseinandersetzung mit den kleinen und großen Missverständnissen und Kränkungen in einer Partnerschaft. Wolfgang Schmidbauer, einer der bekanntesten Paartherapeuten Deutschlands, stellt sich problematischen Szenen aus dem Liebesalltag und zeigt, wie man die zahlreichen Stolperfallen und Fettnäpfchen erfolgreich umgeht. Mit Weitblick und einer unerlässlichen Portion Humor werden so all die großen und kleinen Fragen geklärt, die das Beziehungsleben Tag für Tag stellt: Darf sie mit Zuneigung geizen? Enthüllt Alkohol seinen wahren Charakter? Muss man die alten Anekdoten immer wieder ertragen? Und natürlich: Lässt sich Sex verhandeln?

Autor

Dr. Wolfgang Schmidbauer, geboren 1941, studierte Psychologie und promovierte 1968 über »Mythos und Psychologie«. Er ist der Gründer eines Instituts für analytische Gruppendynamik und einer der renommiertesten Psychotherapeuten Deutschlands. Wolfgang Schmidbauer arbeitet als Autor und Psychoanalytiker in eigener Praxis in München.

Von Wolfgang Schmidbauer außerdem im Programm
Kleines 1x1 der Seelenkunde (17206)
Mobbing in der Liebe (17077)

Wolfgang Schmidbauer

Lässt sich Sex verhandeln?

Die großen Fragen der Liebe

Unter Mitarbeit
von Tillmann Prüfer

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Erweiterte Taschenbuchausgabe Juli 2011

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2009/2011 Dr. Wolfgang Schmidbauer und Tillmann Prüfer

© 2011 der erweiterten Taschenbuchausgabe Wilhelm Goldmann

Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2009 der Originalausgabe Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,

in der Verlagsgruppe Random House

Dieses Werk wurde vermittelt durch die Michael Meller Literary

Agency, München.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © Plainpicture/Maskot

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17263-4

www.goldmann-verlag.de



Inhalt

Vorwort	10
Na Schatz, wie war dein Tag?	14
Darf sie mit Zuneigung geizen?	16
Wie viel Papi darf ein Mann sein?	18
Muss ich ihre Möbel schön finden?	20
Muss Sex romantisch sein?	22
Enthüllt Alkohol seinen wahren Charakter?	24
Muss ich mich dem Willen seines Vaters beugen? ...	26
Wie offen darf eine offene Beziehung sein?	28
Warum verliebe ich mich in die Falschen?	30
Muss ich mit zum Geschäftsessen?	32





Darf ich ihr Tagebuch lesen?	34
Was ist Lust, was ist Leistung?	36
Muss ich ins Hotel der Vorgänger?.....	38
Muss ich eine Affäre aufdecken?.....	40
Brauchen Frauen Beschützer?	42
Muss man die alten Anekdoten immer wieder ertragen?	44
Darf man seiner Freundin in die Hüfte kneifen?	46
Sind Rituale gut?	48
Wie plant man den gemeinsamen Urlaub?.....	50
Darf man eifersüchtig sein?	52
Wie verhält man sich gegenüber ihrer besten Freundin?.....	54
Ist es schlimm, wenn sie nicht sofort Ja sagt?.....	56



Soll man über die Ex-Freundin schweigen?	58
Muss er auch mal ein Ekel sein?	60
Wie wird es romantisch?	62
Wie verteilt man die Hausarbeit?	64
Ist das Handy des Partners tabu?	66
Wie reagiert man, wenn der Partner fremdgeht?	68
Wie endgültig sollten Trennungen sein?	70
Soll man das Bad gemeinsam nutzen?	72
Kann Mütterlichkeit schaden?	74
Darf man Geschenke blöd finden?	76
Was, wenn sie lauten und er stillen Sex mag?	78
Wie viel Ehrlichkeit verträgt die Liebe?	80
Lässt sich Sex verhandeln?	82





Soll man Eifersüchtige durch Lügen beruhigen?	84
Wie spitz dürfen Spitznamen sein?	86
Wie viel Weihnachten darf es sein?	88
Dein blackberry ist wichtiger als ich?	90
Sollte man eine Affäre möglichst schnell beenden? ..	92
Will sie ihn zum Stubenhocker machen?	94
Muss er ihr den Weg zurück in den Beruf ebnen?	96
Muss sein Sohn ihr gehorchen?	98
Nimmt sie seine Drohungen zu ernst?	100
Soll sie ihm ihre Geldbörse zustecken?	102
Soll er ein Büro mieten, um ungestört arbeiten zu können?	104
Warum genießt sie den Sieg über die Rivalin nicht? ..	106



Darf er ihre Familie Mischpoke nennen? 108

Soll sie ihn nie wieder coachen? 110

Vertreibt ihn ihre Diskussionsfreude? 112

Warum verliebt sie sich ausgerechnet
in Familienväter? 114

Muss sie sich ihre Muttersprache verkneifen? 116

Ist Sex nach Plan besser als gar keiner? 118

Soll sie für ihn bürgen? 120

Warum wird es in der Nähe plötzlich so kalt? 122

Wird er ihr je verzeihen? 124

Register 126





Vorwort

Wie das so ist mit Erinnerungen: Namen vergisst man, Szenen und Situationen bleiben haften. So sagte einmal eine junge Frau zu mir, sie habe den Jungen geheiratet, der sie erstmals im Leben richtig zum Lachen bringen konnte. Dieser Gedanke hat etwas Bezauberndes.

Je mehr Paare ich in meiner Praxis kennengelernt habe, desto höher ist meine Meinung über den Wert des Lachens im Leben und auch in der Liebe, die oftmals voller Missverständnisse ist. Nun liegt es an den Liebenden selbst, ob sie diese tragisch nehmen oder ihnen eine komische Seite abgewinnen können.

Ich erinnere mich an ein Paar, beide Fachärzte, beruflich erfolgreich, eine zehnjährige Tochter. Die Erotik der beiden hatte unter dem beruflichen Ehrgeiz gelitten. Der Mann arbeitete Tag und Nacht, um seine Praxis aufzubauen. An ihrem Geburtstag schenkte er seiner Frau einen Sportwagen. Als die Tochter in die Schule kam, führte sie ihre Ausbil-



derung fort. Dazu pendelte sie in das Krankenhaus einer anderen Stadt und begann dort eine heimliche Liebesbeziehung mit einem Kollegen. Nach Abschluss der Ausbildung baute sie ihre eigene Praxis auf und wünschte sich ein zweites Kind. Um reinen Tisch zu machen, unbewusst vielleicht auch, um ihm zu zeigen, dass sie eine begehrtenswerte Frau war und ihn nach wie vor mehr begehrte als andere Männer, gestand sie ihm den Seitensprung.

Seine Reaktion freilich ließ alle Blüten welken. Er war bit-
terböse, sehr verstört, schwankte zwischen Wutausbrü-
chen und Selbstmordfantasien. Er hatte sich für die Fami-
lie verausgabt, war nach Hause gehetzt, um die Tochter
zu betreuen, während sie sich mit ihrem Liebhaber he-
rumtrieb!

In der anschließenden Paartherapie versuchte ich al-
les Mögliche, um die beiden einander näher zu bringen.
Am eindrücklichsten in Erinnerung geblieben ist mir die
Frage an den eifersüchtigen Ehemann, ob er schon jemals
daran gedacht hätte, die Geschichte mit Humor zu neh-
men? Er schaute mich an wie der Pfarrer ein Kind, das



während der Messe kichert. Doch ich blieb hartnäckig. Ob er denn glaube, er sei der einzige Mann auf der Welt, dem das passiert sei?

Es vergingen Monate, und die beiden meldeten sich nicht wieder. Ich war unsicher, ob ich ihn durch meine flapsige Intervention vergrault hatte. Doch dann kam die Mail seiner Frau: ... sie sei schwanger und alles bestens ...

Liebende können einander das Leben zum Himmel auf Erden machen – zur Hölle aber auch. Therapeuten vermögen weder das erste, noch in-szenieren sie in der Regel das zweite. Aber die Paartherapie zeigt immer wieder, dass die Selbstregulation von Liebesbeziehungen bemerkenswerte Kraft entfalten kann, wenn erst einmal verbissene Rechthaberei durch Wahrnehmung ersetzt wird, missionarisches Eindringen in das Gegenüber durch den Respekt des Feldforschers vor der fremden Kultur und vorwurfsvoller Ernst durch die Bereitschaft zum manchmal durchaus auch humorvollen Spiel mit Gefühlen und Gedanken.



Zwei Journalisten der Wochenzeitung DIE ZEIT, Stefan Lebert und Tillmann Prüfer, kamen auf die Idee, mich mit einer Sammlung von wahren Geschichten aus dem Liebesalltag zu konfrontieren und Kommentare einzufordern. Daraus wurde schließlich eine Kolumne im ZEITmagazin – und dieses Buch.

WOLFGANG SCHMIDBAUER

Na Schatz, wie war dein Tag? Er ist ein paar Tage auf einem Kongress, am Abend telefoniert er mit seiner Freundin. Sie fragt:

»Wie war der Tag, mein Schatz.« – »Oh, heute Morgen war ein neuer Workshop über neue Lösungen in der Automatisierungstechnik und Steuerungstechnik.« – »Aha, und was gab es noch?« – »Wir hatten auch ein Seminar über Knowlegde-Management.« – »Ach.« – »Danach musste ich zu einem Vortrag über Projektplanung und Outsourcing.« – »Und sonst gibt es nichts zu sagen?« – »Eigentlich wollte ich jetzt noch zum Roundtable über Anlagenprojektierung, aber ehrlich gesagt, bin ich jetzt einfach zu müde dazu.« – »Verstehe«, sagt sie.

WOLFGANG SCHMIDBAUER:

Ich fürchte, er ist kein Eulenspiegel, der dadurch eine komische Situation schafft, dass er genau macht, was ihm gesagt wird, und dadurch genau das Gegenteil von dem bewirkt, was wirklich gefragt ist. Er betet herunter, was er den Tag gemacht hat, schließlich hat sie ihn ja gefragt. Und sie hört geduldig zu, obwohl es sie kein bisschen interessiert. Sie unterbricht ihn nicht, und sagt: Komm, ich will wissen, wie es dir geht. Wäre so einfach. Auch er könnte mal fragen: Und du? Klingt gar nicht gut, dieser Dialog. Er enthält keine Liebe, sondern nur vermiedene Aggression.

*Darf sie mit
Zuneigung geizen?*

Die beiden sind seit kurzem ein Paar und sich einig, einander nicht mit vielen Ansprüchen zu belasten. Sie wollen ihre Liebe nicht mit Verpflichtungen und Treueschwüren erschweren. Er stellt keine Forderungen an seine neue Freundin, aber gibt sich alle Mühe, die Beziehung zu bereichern. Er kocht für sie, besorgt Theaterkarten und plant gemeinsame Wochenenden. Sie lässt sich das gerne gefallen. Aber er wartet vergeblich darauf, dass auch sie sich stärker engagiert. Sie macht jedoch keine Anstalten, das Beziehungsleben zu vertiefen. Irgendwann sagt er, dass er sich mehr Verbindlichkeit von ihr wünsche. Und dass er das alles nicht für eine Frau tun möchte, die sich überhaupt nicht an ihn gebunden fühlt. Sie abweisend: »Willst du mit Theaterkarten Anteile an mir kaufen?«

WOLFGANG SCHMIDBAUER:

Ich kann ihre Reaktion gut verstehen. Er hat versucht, subtil Grenzen zu verschieben. Sie musste glauben, dass er sie allein deshalb umwirbt, weil er ihr nahe sein möchte, nicht weil er sie verpflichten will. Wenn ihr Partner darauf den Anspruch auf Gegenleistung gründet, muss sie das verstimmen. Er hat mit ihr einen Anfangspakt entworfen, in dem die Liebe das Kind der Freiheit ist; er kann jetzt nicht sein eigenes Verhalten zur Regel machen. Wer sich Dankbarkeit verdient, bringt sich in eine gute Position. Wer sie aber einklagt, verspielt den gewonnenen Bonus. Es ist in Beziehungen besser, von Herzen zu schenken und von Herzen geizig zu sein, als aus Berechnung zu schenken und zu hoffen, dass sich so der Geiz des Gegenübers übertölpeln lässt.

*Wie viel Papi darf
ein Mann sein?* Das Baby ist da. Sie hat sich gerade mit einer kleinen Firma selbstständig gemacht.

Also schlägt er vor, dass nicht sie, sondern er Elternzeit nimmt und zu Hause bleibt. Sie ist begeistert und stolz auf ihren progressiven Mann. Er geht in seiner neuen Rolle voll auf und kümmert sich mit Begeisterung um die gemeinsame Tochter. Allerdings hat seine Frau nach etlichen Monaten den Eindruck, ihm gefalle das Hausmann-Dasein etwas zu gut. Während sie mit Erfolg ihr Geschäft aufbaut und viel unterwegs ist, hat er kaum Ehrgeiz, in seinen Job zurückzukehren. Sie stört, dass er bequem wird und sich weniger pflegt. Er wirft ihr vor, dass er ihr den Rücken für ihren Job freihalte und sie ihm mehr Zuwendung geben müsse. Sie fragt sich, warum sie ihren Partner so wenig begehrt.

WOLFGANG SCHMIDBAUER:

Eigentlich haben es die beiden richtig gemacht. Wenn der Vater sich um das Baby kümmert, hat ein Paar gute Chancen, die schwierigen Jahre nach einer Geburt zu überstehen. Väter gehen der Familie oft verloren, wenn sie die Kränkung nicht verarbeiten können, dass der Mutter das Kind so überaus wichtig ist. Mütter hingegen können sich für einen Mann begeistern, der ihr Kind versorgt. Sie holen am Abend nach, was sie tagsüber versäumt haben, während der Vater oft nur noch den Stress des Arbeitstages spürt, sobald die eheliche Wohnung in Sicht ist. Er wird mit seinem Töchterchen selbst halb zum Kind und glaubt an den Sex-Appeal der Glücke. Die Mutter fühlt sich ignoriert und verliert die Lust. Er sollte darauf achten, dass nicht nur ein Kind, sondern auch eine erotische Beziehung gepflegt werden muss.

*Muss ich ihre
Möbel schön finden?*

Sie sind endlich zusammen-
gezogen. Dazu haben sie ihre
Haushalte zusammengelegt.

Er hat in seinem Junggesellenleben auf seine Einrichtung nicht sehr viel Wert gelegt. Deswegen ist sein Mobiliar etwas ramschig. Außerdem hat sie mehr Geschmack, wie sie selbst immer wieder feststellt. Bei der Einrichtung übernimmt sie die Federführung. Dies führt schließlich dazu, dass die gemeinsame Wohnung voll mit ihren Möbeln ist, während seine Ausstattung im Keller oder sogar auf dem Wertstoffhof landet. »Du hast ja mein ganzes Vorleben entsorgt«, stellt er betreten fest. »Entschuldige mal, du wirst ja nicht verlangen wollen, dass ich mit dir zwischen Sperrmüll lebe«, hält sie dagegen. »Du kannst froh sein, dass du nicht mehr in einem Schrotthaufen leben musst.« Sechs Monate später zieht er aus.

WOLFGANG SCHMIDBAUER:

Menschen hängen an ihrem vertrauten Gehäuse meist mehr, als sie es selbst wissen. Die beiden sind der Versuchung erlegen, die Konfliktpotenziale zu verleugnen, die in dieser Zusammenführung unterschiedlicher Welten stecken. Zusammenziehen ist nicht nur romantisch, es ist auch ein Kräfteressen. Mein Tipp: Behandeln Sie Ihren Partner wie einen Gegner, der versucht, in Ihr Territorium einzudringen. Kämpfen Sie, wenn er versucht, Ihnen Ihre Vorstellung vom Wohnen wegzumissionieren. Liebende müssen lernen, Stil und Schrullen des anderen zu respektieren. Jeder soll seinen eigenen Raum nach seinem (Nicht-)Geschmack füllen dürfen. Nur über die gemeinsamen Räume wird zusammen entschieden. Ansonsten bleibt dem im Territorialkampf Unterlegenen nur der Guerillakrieg.

Muss Sex

romantisch sein?

Die beiden hatten Streit.

Sie haben lange gesprochen und sich schließlich wieder vertragen.

Im Bett versucht er später, sie zum Sex zu animieren.

Sie erduldet eine Weile seine Bemühungen, dann sagt sie ihm, dass sie keine Lust habe. »Wenn wir einen romantischen Tag gehabt hätten, dann würde ich bestimmt mit dir schlafen wollen«, sagt sie. »Aber heute hatten wir keinen schönen Tag, wir hatten Streit.« Er ist frustriert:

»Sex gehört doch zur Romantik dazu.« »Für dich funktioniert das vielleicht so, für dich wäre wahrscheinlich jeder Tag ein glücklicher Tag, wenn wir nur Sex hätten«, schnaubt sie. »Das stimmt vielleicht«, trotz er, »aber dass Sex mit dir mich glücklich macht, das reicht dir wohl nicht!« Beide rollen sich in ihre Decken und schlafen ein.

WOLFGANG SCHMIDBAUER:

Der Streit war nicht zu Ende. Im Bett fand er vermutlich sein eigentliches Thema. Für ihn ist Sex die Voraussetzung für romantische Gefühle und eine funktionierende Beziehung. Für sie sind romantische Gefühle die Voraussetzung dafür, dass sie sich sexuell öffnen kann. Einer muss also im Bett immer klein begeben. Das macht es schwierig: Sex kann hier nicht als Versöhnungsritual funktionieren, weil er ihn für die Basis hält und sie für den Überbau. Die Gefahr droht, dass beide zu dem frustrierenden Kompromiss einer entsexualisierten Beziehung finden. Er wird am nächsten Morgen kaum romantischer gestimmt sein, und sie wird ohne sein Werben keine Lust entwickeln. Fazit: Ein gemeinsamer Begriff von Romantik (zumindest aber die Entwicklung von Humor angesichts eines Mangels daran) schützt vor Lustverlust.



Wolfgang Schmidbauer

Lässt sich Sex verhandeln?

Die großen Fragen der Liebe

Taschenbuch, Broschur, 128 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17263-4

Goldmann

Erscheinungstermin: Juni 2011

Fettnäpfchen und Stolperfallen in der Partnerschaft erfolgreich umschiffen

Muss ich mit zum Geschäftsessen? Darf ich meinem Partner sagen, dass er sich nur mit Idioten umgibt? Darf ich ihr Tagebuch lesen? Sollte man fragen, wie gut man im Bett ist? Jede Partnerschaft steckt voller Situationen, in denen man alles falsch machen kann. Der bekannte Paartherapeut Wolfgang Schmidbauer wird mit heiklen Szenen aus dem Beziehungsalltag konfrontiert und sagt, wie es richtig geht – mit Blick für das Wesentliche und einer guten Portion Humor.