

Mina Urban

## Ehe ohne Sex

Wenn die Krankheit kommt, darf  
die Liebe bleiben.

Arbeitsbuch 2

[Hier eingeben]

Es ist keine Kunst jemanden zu finden,  
der mit mir schläft, wenn ich gut aussehe.  
Viel schwieriger ist es, jemanden zu finden,  
der mich auch noch liebt,  
wenn ich abgeschminkt bin.

[Hier eingeben]

Einleitung .....	9
Jeder trägt sein Schicksal allein.....	13
Wie geht das nun mit diesem Buch? .....	14
Die Ist – Analyse oder: Wo ist unsere Liebe? .....	18
Wie zeige ich dir, dass ich dich liebe? .....	22
Neue Rituale beleben.....	28
Das Kalenderblatt.....	33
Welche Gefühle habe ich, wenn ich an uns denke? .....	34
Bedürfnisse.....	36
Welche Ängste habe ich? .....	37
Miteinander reden, aber wie? .....	39
Geben und Nehmen im Gleichgewicht .....	40
Sich neu entdecken .....	44
Wo darf ich dich berühren? .....	48
Wo beginnt Sex? .....	50
Wie zeige ich dir, dass ich mit dir schlafen möchte? .....	54
Betrug ist eine Konsequenz, niemals die Lösung.....	56
Liebe - ein überbewertetes Wort.....	58
Die Liebeswolke .....	59
Wenn die Krankheit siegt.....	62
Quellenverzeichnis.....	64

[Hier eingeben]

[Hier eingeben]

## Einleitung

Eine anonyme E-Mail, die mich nach meinem ersten Buch erreichte:

„Vor drei Jahren habe ich meine rechte Brust durch einen bösartigen Tumor verloren. Seitdem berührt mich mein Mann nicht mehr. Er sagt: „Es liegt nicht daran.“ Doch ich glaube ihm nicht. Der Krebs kam zurück. Wahrscheinlich werde ich auch meine andere Brust noch verlieren. Was soll ich nur tun?“

Diese Nachricht hat mich zutiefst erschüttert. Sehr lange habe ich darüber nachgedacht. Der Partner verweigert die Berührung vielleicht aus einem der folgenden Gründe:

- Er will seine Frau schonen.
- Er hat Erektionsprobleme.
- Er hat Angst, ihr weh zu tun.
- Er sieht sie ohne Busen nicht mehr als „richtige“ Frau an.
- Sie sehnt sich zwar innerlich nach Berührung, wirkt aber abwehrend.
- Sie fühlt sich schuldig, nicht mehr „komplett“ und er spiegelt ihr das.
- Er hat sich nicht wirklich mit allem auseinandergesetzt, weil sie ihm dazu keine Möglichkeit gab.
- usw.

Nicht nur von der Krankheit Betroffene berichten mir, auch diejenigen, die plötzlich in der pflegenden „Rolle“ sind, wenden sich oft hilfesuchend an mich:

„Nach zwei Jahren bekam meine Lebensgefährtin eine chronische Darmentzündung und eine chronische Uteruserkrankung. Intimität mit ihr ist nicht möglich und es sind nun gut vier Jahre vergangen, in denen wir vielleicht eine Handvoll Mal „versucht“ haben, Sex zu haben. Sie hat dann extreme Schmerzen. Ihr „Sex-Drive“ ist komplett abgestorben, sie hat keine Menstruation mehr und Kinderkriegen, sagen die Ärzte, ist auch chancenlos. Stimmungsschwankungen, Wutausbrüche und Angstattacken sind an der Tagesordnung und ich kann ihr nicht böse sein, weil sie ja krank ist. Sie studiert, ist aber so krank, dass sie nie in Vollzeit wird arbeiten können. Sie braucht Hilfe im Alltag und ich frage mich, was aus ihr wird, falls ich gehe. Immerhin liebe ich sie und Sorge mich um sie.“  
Hier befindet sich der junge Mann in einer schwierigen Situation:

- Ist seine Liebe so groß, um diesen Zustand auszuhalten?
- Kann er seine Partnerin einfach verlassen?
- Was passiert, wenn er geht?
- Kann er den Rest seines Lebens ohne Intimität leben?
- Ist sein Kinderwunsch auch schon erledigt?
- usw.

Es wird sehr schnell deutlich, in welcher Zwickmühle sich sowohl von einer Krankheit Betroffene wie auch pflegende Partner befinden. Wenn in einer Beziehung ein Partner krank wird, sind Gesundheit und Wohlbefinden des geliebten Menschen vorrangig. Sobald uns unwohl ist, spielt Sexualität keine Rolle mehr. Ich kenne sogar Paare, die sich nicht mehr küssen, wenn auch nur einer erkältet ist. Andere klemmen sich ein Brett in die Besuchsritze im Ehebett, damit die Viren sich nicht auf den Partner übertragen. Intimität wird unterbrochen, um dem Geliebten nicht zu schaden oder um selbst keinen Schaden davonzutragen.

Was wir nicht ahnen, ist, dass wir Beziehungssex verlernen können. Nach längerer Krankheit des Partners fällt es schwer, neu mit dem Thema zu beginnen. Wir stellen unsere Bedürfnisse zu Gunsten der Gesundung des Partners zurück und / oder verzichten ganz auf unseren Wunsch nach Berührung.

Eine Forderung an unsere(n) Partner(-in), zu stellen die / der so viel Leid durchleben musste oder noch muss, wagen wir nicht.

Den Partner, der mit uns gelitten und uns begleitet hat in dieser schweren Zeit, wollen wir nicht auch noch im Bett fordern.

Berührung, gehalten werden, Trost bekommen und versorgt zu werden sind wichtige Grundbedürfnisse und Zeichen der Liebe. Sobald Krankheit das Schicksal eines Paares ist, gerät die gefühlte Beziehungswaage schnell aus dem Gleichgewicht.

Ebenso wie der Gesunde unter dem vielleicht abweisenden Verhalten seines Partners (seiner Partnerin) leidet, so leidet auch der Kranke an der Abweisung.

Mit diesem Buch hoffe ich, ein wenig Durchblick im Dschungel der Gefühle zu schaffen. Die aktive Auseinandersetzung mit dem Thema Sexualität und Liebe soll helfen, miteinander ins Gespräch zu kommen. Gespräche bedeuten auch Intimität und werden viel zu oft unterschätzt. Ein Gespräch ist jedoch nur dann heilsam, wenn es wertschätzend und ohne gegenseitige Vorwürfe geführt werden kann. Sobald das nicht funktioniert, ist es wichtig, dass du dir über deine Gefühle klar wirst.

## **Jeder trägt sein Schicksal allein**

Wenn wir als Paar eine Zeitlang miteinander verbracht haben, glauben wir, jede Regung und Bewegung des anderen zu kennen. Da kann es ganz schnell vorkommen, dass wir das Schicksal des anderen zu unserem eigenen machen.

- Wir belehren, geben Rat oder bemuttern dort, wo es weder erwünscht noch angebracht ist.
- Oder wir unterliegen dem Helfersyndrom. Opfern uns auf und tun – unter Umständen bis zur eigenen Erschöpfung – alles für den anderen.
- Manches Mal können wir nur hilflos zusehen.

In allen drei Fällen ist es sehr wichtig, miteinander angemessen und achtsam zu sprechen. Da es ohnehin schon schwer ist, konstruktiv miteinander zu reden, erschwert diese Ausnahmesituation die Liebe umso mehr. Wer den Teufelskreis erkennt, sollte sich professionelle Hilfe holen. Dazu zählen vor allem Ärzte und Therapeuten sowie insbesondere Selbsthilfegruppen.

Gefühle auszudrücken lernen wir nicht in der Schule. Und meist ist es auch in der Familie nicht erlernt worden. Wir alle kranken daran. Ständig schieben wir „Schuld“ hin und her, anstatt wirklich über unsere Gefühle zu sprechen. Gefühle zeigen uns, welche unserer Bedürfnisse erfüllt und welche nicht erfüllt sind. Manche Gefühle sind einfach nur Gedanken. Und andere

spiegeln unsere Angst, die wir uns nicht eingestehen wollen. Auf den folgenden Seiten kannst du deinen Gefühlen, Bedürfnissen und Ängsten auf den Grund gehen. Wenn wir die Ursache für unsere Gefühle benennen können, dann können wir auch mit unserem Partner einfacher sprechen. Wir werden uns besser verstehen, sobald wir keinen Schuldigen mehr suchen.

## **Wie geht das nun mit diesem Buch?**

In diesem Arbeitsbuch gebe ich dir Hilfe zur Selbsthilfe. Das funktioniert natürlich nur, wenn du kritisch und dir selbst gegenüber ehrlich bist. Bitte nimm einen Stift zur Hand. Beantworte die Fragen für dich allein oder, wenn ihr als Paar miteinander offen und wertschätzend seid, gern gemeinsam. Lerne dich und deine Sexualität besser kennen. Kaum einer spricht mit uns über die Vereinigung in gegenseitiger Harmonie und Verantwortung füreinander. Oftmals sind wir so darauf aus, dem anderen zu gefallen, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche innerhalb einer Beziehung verlieren. Kommt dann auch noch eine Krankheit ins Spiel, wird es noch schwieriger. Je länger die Beziehung oder die Krankheit anhält, desto mehr besteht die Gefahr, sich selbst zu verleugnen.

Es entsteht viel Gesprächsbedarf. Ein Gespräch kann nur dann gelingen, wenn der Empfänger den Sender auch wirklich versteht. Es ist also ganz gleich, was ich hier schreibe, wichtig ist nur, was du aus diesem Buch mitnehmen kannst. Um miteinander kommunizieren zu können, braucht es

Einfühlungsvermögen, Aufmerksamkeit für das Ungesagte, Wertschätzung dem Anderen gegenüber, die Bereitschaft zur Selbstreflexion und nicht zuletzt auch Mut.

Richtig gelesen: Mut.

Oft ist es einfacher, darüber mit einem Fremden zu reden, als mit dem Partner selbst. Die Angst, verlassen zu werden, sobald dem Geliebten die eigenen Vorlieben missfallen, sitzt tief. Es ist ein Trauma unserer Kindheit, das aus schlechten Erfahrungen und den damit einhergehenden Anpassungen entsteht. Doch diese Mauern kann jeder für sich selbst durchbrechen.

Beantworte die Fragen in diesem Buch.

Dies kannst du gern direkt in diesem Buch machen. Oder du schreibst dein eigenes Liebes-Buch in eine Kladde. Gern kannst du Dinge unterstreichen. Manche Fragen sind an deine(n) Partner/ -in gerichtet, die kannst du nicht beantworten, andere wirst du nicht sofort beantworten können oder wollen. Wenn du das Buch nur durchliest bist du sicher in 30 Minuten damit fertig. Wenn du dich allerdings darauf einlässt und die Fragen ernsthaft beantwortest, wirst du Tage, vielleicht sogar Wochen, beschäftigt sein. Mit manchem sahst du dich wahrscheinlich noch nie konfrontiert. Vielleicht findest du einige Gedanken auch eklig. Dann lass diese Fragen einfach aus. Nimm deine Gefühle wahr. Nicht alles was hier steht, muss für deine Sexualität, für eure Liebe wichtig sein.

Bitte achte und wertschätze deine dir ganz eigenen Bedürfnisse und die deines Partners / deiner Partnerin.

Wer in einer  
Beziehung  
leidet, beginnt  
an der Liebe zu  
zweifeln.

## Die Ist – Analyse oder: Wo ist unsere Liebe?

Wie hast du dich in deinen Mann / deine Frau verliebt?

---

–

---

---

—

War damals die Krankheit / die Beeinträchtigung schon ein Thema?

---

–

Was liebtest du besonders?

---

–

Und? Liebst du ihn / sie immer noch dafür? *Kreuze an*

- Ja klar
- Nein, es nervt nur noch
- Ich weiß nicht

Hat die Krankheit an deiner Liebe zu deinem Partner etwas verändert?

---

—

Wenn ja, was hat sich verändert?

---

—

Findest du die Veränderung gut? *Kreuze an!*

- Ja
- Nein
- Ich weiß nicht

Wenn eure Ehe / Beziehung enden würde, glaubst du, ihr wäret trotzdem gute Freunde?

---

—

Nenne drei Dinge die ihr gemeinsam habt:

---

---

---

---

Nenne drei Dinge die ihr definitiv nicht gemeinsam habt:

---

---

---

---

Wenn du es in Prozent angeben müsstest: Wieviel Zeit nimmt die Krankheit innerhalb eurer Beziehung ein?

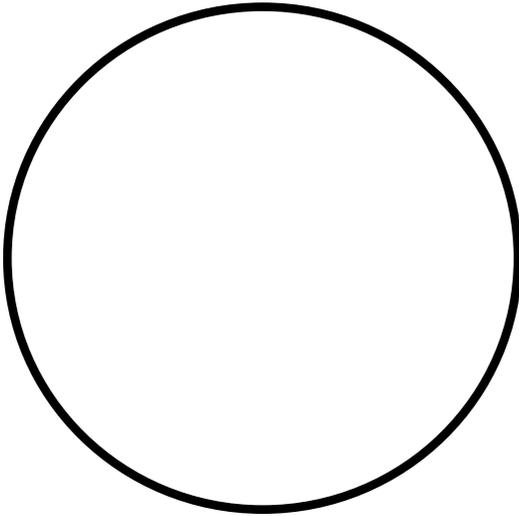
---

---

Zeichne wie in einem Kuchen die Tortenstücke nach ihrer Größe ein:

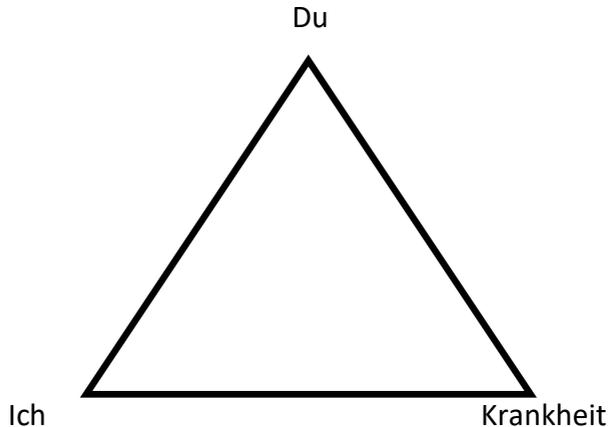
- Wieviel Zeit bleibt an einem Tag für euch?
- Wieviel Zeit nimmt die Krankheit in Anspruch?
- Wieviel Zeit ist Arbeitszeit?
- Wieviel Zeit ist für Hausarbeit angesetzt?
- Wieviel Zeit beanspruchen die Kinder?
- Wieviel Zeit brauchst du für dich allein?
- Wieviel Zeit nimmt dein Hobby ein?

- Sonstiges?



## Wie zeige ich dir, dass ich dich liebe?

Die Liebe wird auf so manche harte Probe gestellt. Das ist in jeder Beziehung so. Spielt eine Krankheit mit, dann wird aus einer Zweierbeziehung ganz schnell eine Dreiecksgeschichte.



Das „Wir“ bleibt auf der Strecke. Sobald die Liebe sich auch verliert, ist die Beziehung nur noch eine reine „Zweckbeziehung“. Die moralischen Zwänge, in denen wir stecken, sind vielfältig:

- in diesem Zustand kann ich ihn/ sie nicht allein lassen
- in guten wie in schlechten Tagen
- sie/ er liebt mich, dann muss ich es auch tun
- sie/ er braucht mich, sonst ist es ganz vorbei
- sie/ er ist finanziell auf mich angewiesen

- ich will ihm/ ihr beistehen

- was werden Verwandte und Freunde von mir denken, wenn ich gehe?

- usw.

Ehepartner, die sich dann aus moralischen und ethischen Gründen zum „Krankenpfleger“ machen lassen, werden nicht glücklich sein. Kranke, die es als selbstverständlich ansehen, dass der Partner auf seine Sexualität verzichtet, töten die Liebe. Entweder siegt die Leidenschaft, oder der Partner erkrankt ebenfalls.

Sobald die Liebe nicht mehr gelebt und zelebriert wird, steht die ganze Beziehung auf dem Spiel. Jedes Paar hat seine eigenen Rituale, wenn es darum geht, sich die Liebe zu zeigen.

Wie heißt die Krankheit / die Verletzung / das Symptom, das zwischen uns steht?

---

—

Welche Auswirkungen hat das auf unsere Liebe?

---

—

Wird die bisherige Situation so bleiben? Oder verändert sich etwas?

---

–

Was passiert, wenn es noch schlimmer / schlechter wird?

---

–

Welche Rituale haben wir? Wie zeigen wir uns, dass wir uns trotzdem lieben?

---

–

Wann nehmen wir uns Zeit nur für uns?

---

–

Was schätze ich an unserer Zweisamkeit?

---

–

Was möchte ich täglich an dir loben?

---

–

Worin ergänzen wir uns?

---

–

Welche deiner Eigenschaften gefallen mir besonders?

---

–

Wofür bin ich dir dankbar?

---

–

Welches Krankheitsritual haben wir?

Wenn es gerade akut ist, d.h. dass es einem Partner wirklich nicht gut geht, welches Ritual haben wir?

Verfallen wir in gegenseitiges Schmollen, sind wir am Verzagen?

Trinken wir einen Tee? Oder hören wir Mut-machende-Musik?

Entzünden wir eine Kerze und / oder beten gemeinsam?

Weinen wir gemeinsam?

Rituale: Was brauchst du von mir, wenn du dich unwohl fühlst?  
Was brauche ich von dir, wenn ich mich kraftlos fühle?

- meine Ruhe
- deine Aufmerksamkeit
- Gespräche
- Kuscheln
- eine Aufmunterung
- Trost
- ...
- ...
- 
- 
- 

Wie sieht unser Ritual aus?

Wenn wir bisher keines hatten, welches könnte unser eigenes Krankheitsritual werden, wenn sie sich zwischen uns drängt?

---

-

---

-

---

-

---

---

---

---

---

---

---

## Neue Rituale beleben

Welche für beide verbindlichen Rituale wollen wir ab sofort einführen und uns dazu verabreden? *Kreuze an!*

- 0 ein neues gemeinsames Hobby (Tanzen gehen)
- 0 Streichelzeit am Morgen
- 0 Streichelzeit am Abend
- 0 gemeinsames Essen (Frühstück/ Mittag/ Abend)  
nur zu zweit
- 0 gemeinsam Duschen / Baden
- 0 sich gegenseitig verwöhnen (Massage und mehr)
- 0 Video - Abend
- 0 gemeinsam Kochen
- 0 Brettspiele – Abend
- 0 Redezeit: Nur ich erzähle dir 15 Minuten lang
- 0 Redezeit: Nur du erzählst mir 15 Minuten lang
- 0 Halte-Ritual  
(Umarmung, die 10 Minuten gehalten wird)
- 0 über ein Buch sprechen (Hörbuch hören)
- 0 gemeinsamer Spaziergang

- 0 dem Partner einen Brief schreiben (altmodisch auf Papier)
- 0 eine Handynachricht am Tag
- 0 Kussrituale
- 0 Abschiedskuss oder Gute Nacht Kuss
  - (immer beim Verabschieden, immer beim Wiedersehen)
- 0 Kuss, der mindestens 10 Minuten anhält
- 0 ...

Sucht euch jeder mindestens zwei dieser Punkte und tragt sie in das Kalenderblatt (auf Seite 27) ein. Dieser Plan gilt ab sofort für den nächsten Monat. Doch macht vorher etwas aus, wenn die Krankheit aus welchem Grund auch immer, einen Strich durch den Monatsplan macht.

Wenn wir den Plan nicht einhalten können:

- Stecken wir 5 Euro in ein Sparschwein und fahren davon über ein Wochenende weg.
- Übernehmen wir den Termin für den nächsten Monat
- Macht ein Partner es allein, für sich
- Machen wir das Krankheitsritual (siehe Seite 22)
- Oder anderes!

**Wenn es mit der Monatsplanung noch nicht klappt**

Leider ist es nicht immer so, dass die Krankheit geheilt ist. Meist sind es chronische Dinge, die gerade dann auftauchen, wenn es am ungünstigsten ist. Die Kunst besteht darin, die guten Phasen zu nutzen. Doch genau dann, wenn es allen gut geht, fällt uns nicht ein, was man schon immer mal machen wollte. Oder der Alltag holt uns ein. Seid mal ehrlich: Es gibt immer noch etwas anderes zu tun. Es gehört wirklich der beiderseitige Wille dazu, miteinander etwas zu unternehmen fernab von Krankheit, Geld, Arbeit und Alltag.

Schreibt euch Dinge auf, die ihr schon immer einmal miteinander tun wolltet. Jeden Wunsch auf einen anderen Zettel und macht euch eine „Zeit für uns“- Dose. Wenn die Zeit da ist, dann zieht einen Zettel und macht das, was darauf steht.

Das können auch Dinge mit der ganzen Familie sein!

### **Zur Zweisamkeit gehört immer auch die Distanz**

Wir können gemeinsam nur glücklich sein, wenn wir auch Zeiten für uns allein haben. Um sich selbst nicht zu verlieren, machen die meisten Paare früher oder später Dinge wieder jeder für sich. Wir treffen uns mit Freunden oder gehen unserem eigenen Hobby nach. Diese Zeit für das „All-eins-sein“ bleibt in Krisen oft auf der Strecke. Dabei spielt es keine Rolle, ob gerade ein Kind geboren wurde, wir mitten im Hausbau stecken oder auf der Arbeit die Belastung so groß ist, dass wir nur noch in die Betten sinken. Die Balance zwischen Nähe und Distanz ist eine der schwierigsten Angelegenheiten überhaupt. Denn es kann immer wieder vorkommen, dass ich Nähe suche und brauche, mein Partner in diesem Moment aber gerade allein sein möchte.

Deshalb ist es wichtig, dass ihr euch auch die festen Zeiten in den Kalender eintragt, in denen ihr auf jeden Fall etwas ohne den Partner machen möchtet!

Nur Ausgewogenheit kann eine Partnerschaft stabil machen.

Erstelle dir eine Liste:

Was machst du gern allein?

---

---

---

---

---

Was mache ich am liebsten mit meinem/r Partner/in?

---

---

---

---

---

Wie oft hattest du Lust auf Zärtlichkeit?

Trage in das Kalenderblatt auf Seite 27 nachträglich ein, wie oft du Lust auf Zärtlichkeit hattest. Hier unterscheide ich ganz klar zwischen Zärtlichkeit und Sex. Ich spreche hier von Zuneigung zeigen, herzlich umarmen oder küssen, wo nicht die Absicht besteht, zu verführen. Wie oft hattest du im vergangenen Monat dazu Lust? Ist sich dein Partner/ deine Partnerin darüber bewusst gewesen oder nicht?

Wie oft wurde dein Wunsch nach Zärtlichkeit erfüllt?

Wie oft blieb dieser Wunsch unerfüllt?

Vergleicht eure Antworten.

Das Kalenderblatt

Monat:

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## **Welche Gefühle habe ich, wenn ich an uns denke?**

Welche Worte umschreiben am ehesten Deine Gefühle? Kreise ein:

angeregt – ängstlich – aufgeregt – angenehm – ärgerlich –  
alarmiert – befreit – begeistert – bedrückt – bestürzt – erstarrt –  
eifrig – entlastet – erfüllt – entspannt – enttäuscht – einsam –  
ermüdet – erschöpft – fasziniert – frustriert – gebannt – gelassen  
– gerührt – gesammelt – geschützt – glücklich – gelähmt –  
gelangweilt – genervt – hasserfüllt – hilflos – hoffnungsvoll –  
inspiriert – irritiert – jubelnd – kalt – kraftvoll – klar – kribbelig –  
lebendig – leicht – liebevoll – leblos – lustlos – lustig – müde –  
miserabel – motiviert – mutig – neugierig – nervös – optimistisch  
– perplex – ruhig – ruhelos – satt – selbstsicher – still – strahlend  
– schüchtern – schockiert – schwer – sorgenvoll – streitlustig –  
selig – überrascht – überwältigt – unbekümmert – unglücklich –  
unter Druck – ungeduldig – vergnügt – verliebt – verzweifelt –  
verärgert – verbittert – wütend – widerwillig – wach – weit –  
zärtlich – zufrieden – zuversichtlich – zitternd – zögerlich – zornig

Was glaubst du, welche deiner eingekreisten Worte beschreiben ein nicht erfülltes oder ein erfülltes Bedürfnis und welche Gefühle werden von deinen Gedanken oder Ängsten bestimmt?



## Bedürfnisse

Jeder Mensch hat die gleichen Bedürfnisse. Nur die Gewichtung und unsere Wege, sie zu erfüllen sind bei jedem unterschiedlich. Die Menschen, die uns am nächsten stehen, (be-)nutzen wir häufig, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen, tatsächlich sind wir dafür jedoch selbst verantwortlich. Deine Gefühle weisen dich auf unerfüllte Bedürfnisse hin.

Welche Bedürfnisse werden in deiner Ehe nicht erfüllt? Kreise diese rot ein! Welche deiner Bedürfnisse werden erfüllt? Kreise diese grün ein!

Nähe /Authentizität /Erholung / Achtsamkeit/ Sex/ Autonomie/  
Harmonie/ Beständigkeit / Tiefe/ Eigenständigkeit / Ruhe /  
Aufrichtigkeit / Respekt/ Freiwilligkeit/ Frieden/ Diskretion/  
Intimität/ Individualität/ Gelassenheit/ Geborgenheit/  
Akzeptanz/ Stille/ Verbindlichkeit/ Wahrgenommen werden/  
Freiheit/ Bequemlichkeit/ Orientierung / Aufmerksamkeit /  
Unabhängigkeit/ Rückzug/ Privatsphäre/ Einfühlung/  
Gemütlichkeit / Vertrauen/ Verlässlichkeit / Ordnung/ Klarheit /  
Gemeinschaft/ Verständnis/ Ehrlichkeit

## Welche Ängste habe ich?

Kreuze an:

- Angst, dich zu verlieren
- Angst, dich zu berühren, um dir nicht weh zu tun
- Angst vor dem Tod
- Angst, allein zu sein
- Angst, dich im Stich zu lassen
- Angst davor, dass ich dich nicht mehr attraktiv finde
- Angst, kein „richtiger“ Mann / keine „richtige“ Frau mehr zu sein
- Angst, mich selbst zu verlieren
- Angst, selbst zu kurz zu kommen
- Angst, dich nicht mehr zu lieben
- Angst, dass du mich nicht mehr liebst
- Angst, dir gegenüber aggressiv zu werden
- Angst vor meiner Wut
- Angst, dir nicht helfen zu können
- Angst, dir weh zu tun, dich zu verletzen
- Angst, ...

-...

Ängste entstehen oft aus einer Not heraus. Wir wissen nicht, wie wir mit einer Situation umgehen können. Angst äußert sich in Wortkargheit, Ablehnung, Distanz, Wutausbrüchen, Zorn, Vorwürfen oder ähnlichem. Alles dies ist für die Liebe ganz und gar nicht förderlich. Wir können unsere eigene Achtsamkeit schulen, um den Ursprung von Ängsten auf den Grund zu gehen:

Meditation, Hypnose, Achtsamkeitsübungen, Selbsterfahrungsgruppen, Paartherapeuten und vieles andere können hier helfen, erst mal zu sich zu selbst zu finden.

Eine Kleine Übung für mehr Selbstachtung:

1. Setze dich auf einen Stuhl. Schließe die Augen.
2. Spüre wie du sitzt, setze beide Füße nebeneinander auf den Boden, richte deinen Rücken auf, halte deinen Kopf gerade, lege deine Hände offen auf die Oberschenkel oder lasse sie ruhig herunterhängen.
3. Konzentriere dich auf deinen Atem. Wo fließt er hin? Versuche, so tief wie möglich in deinen Bauch zu atmen. Zähle beim Einatmen bis fünf und beim Ausatmen auch. Halte zwischen den Atemzügen eine kleine Pause ein. Versuche, durch die Nase einzusatmen und durch den Mund auszuatmen.
4. Konzentriere dich vollkommen auf deinen Atem.

5. Bleibe anfangs für 5 Minuten in dieser Haltung und Konzentration. Dehne es später aus.
6. Kannst du benennen, ob oder was du in der Zeit fühltest?

## Miteinander reden, aber wie?

Wenn wir verstanden haben, was ein wirkliches Bedürfnis ist und was unsere Angst ist, dann können wir so formulieren, dass es unseren Partner nicht verletzt. Die meisten Beziehungen kranken an verletzender Kommunikation.

### **Wir haben Möglichkeiten, unsere Bedürfnisse zu formulieren:**

Weil ich \_\_\_\_\_ liebe.

Weil ich \_\_\_\_\_ brauche.

Weil mir \_\_\_\_\_ wichtig ist.

Weil ich mich sehr nach \_\_\_\_\_ sehne.

## **Das Zwiegespräch**

Eine von Paartherapeuten empfohlene Methode ist das Zwiegespräch, um das gegenseitige Einfühlungsvermögen zu stärken. Nehmt euch jede Woche eine halbe Stunde Zeit füreinander. (Kalenderblatt) Schaltet alles Störende aus. Kein Telefon, kein Mobiltelefon, keine Musik usw.

Einer beginnt, 15 Minuten über seine Gefühle und Bedürfnisse innerhalb der Partnerschaft zu sprechen. Der andere hört nur hin. Gibt keinen Kommentar dazu ab. Stellt auch keine Fragen. Nach 15 Minuten wird gewechselt. Es geht nicht darum, sich zu rechtfertigen oder auf das vom Partner Gesagte einzugehen. Jeder berichtet in der Ich-Form von sich selbst. Nachdiskussionen sollten ausbleiben.

### **Geben und Nehmen im Gleichgewicht**

Es gibt keine Waage, die das Geben und Nehmen wirklich wiegen kann. In vielen Büchern steht, dass es von großer Bedeutung ist, die Waagschale immer ausgewogen zu halten. Ich behaupte, dass besondere Belastungen es fast unmöglich machen, das Gleichgewicht herzustellen. Die Frage ist: Wie lange kann eine Partnerschaft das Ungleichgewicht aushalten?

Beantworte diese Fragen. Wenn du dieses Buch allein für dich durchliest, versuche einmal, die Fragen deines Partners/deiner Partnerin nur für dich zu beantworten.

#### **Diese Fragen sollte der beeinträchtigte Partner beantworten:**

Beantworte auf einer Skala von **1 für *nie*** bis **10 für *sehr oft***

Wie oft schäme ich mich für meine Krankheit o. ä.?

**1** \_\_\_\_\_ **5** \_\_\_\_\_ **10**

Wie oft habe ich Angst, von meinem Partner nicht geliebt zu sein?

**1** \_\_\_\_\_ **5** \_\_\_\_\_ **10**

Wie oft denke ich: Warum ausgerechnet ich?

**1** \_\_\_\_\_ **5** \_\_\_\_\_ **10**

---

Wie oft möchte ich einfach aufgeben?

**1** \_\_\_\_\_ **5** \_\_\_\_\_ **10**

---

Wie viel Zeit verbringe ich am Tag mit mir und meinen Gedanken?

**1** \_\_\_\_\_ **5** \_\_\_\_\_ **10**

---

Wie oft frage ich meinen Partner nach seinen Gedanken?

**1** \_\_\_\_\_ **5** \_\_\_\_\_ **10**

---

Wie oft belaste ich meinen Partner mit meiner Krankheit?

**1** \_\_\_\_\_ **5** \_\_\_\_\_ **10**

---

Wie oft glaube ich, dass ich das, was meine(n) Partner/ -in für mich tut, nicht mehr ausgleichen kann?

**1** \_\_\_\_\_ **5** \_\_\_\_\_ **10**

---

Wie oft wünschst du dir Zärtlichkeit?

1 5 10

Wie oft denkst du an Sex?

1 5 10

Wie oft denkst du \_\_\_\_\_?

1 5 10

Was fällt dir auf? Wie oft hast du sehr hohe Zahlen angekreuzt?

Rechne die Punkte zusammen: \_\_

**Wenn du der Pflegende bist:**

Auf einer Skala von **1 für *nie*** bis **10 für *sehr oft*** frage dich:

Wie oft habe ich Angst, meinen Partner nicht mehr zu lieben?

1 5 10

Wie oft spiele ich den Starken, obwohl ich es gar nicht bin?

1 5 10

Wie oft wünsche ich mir Entlastung?

1 5 10

Wie oft frage ich meinen Partner nach seinen Gedanken?

**1** \_\_\_\_\_ **5** \_\_\_\_\_ **10**

Wie oft möchte ich einfach nur gehen?

**1** \_\_\_\_\_ **5** \_\_\_\_\_ **10**

Wie oft denke ich: warum ich?

**1** \_\_\_\_\_ **5** \_\_\_\_\_ **10**

Wie oft denke ich an Scheidung?

**1** \_\_\_\_\_ **5** \_\_\_\_\_ **10**

Wie oft glaube ich, dass ich, das was ich für meine(n) Partner/in tue, nicht mehr ausgleichbar ist?

**1** \_\_\_\_\_ **5** \_\_\_\_\_ **10**

Wie oft wünschst du dir Zärtlichkeit?

**1** \_\_\_\_\_ **5** \_\_\_\_\_ **10**

Wie oft denkst du an Sex?

**1** \_\_\_\_\_ **5** \_\_\_\_\_ **10**

Wie oft denkst du \_\_\_\_\_?

**1** \_\_\_\_\_ **5** \_\_\_\_\_ **10**

Was fällt dir auf? Wie oft hast du sehr hohe Zahlen angekreuzt?

Rechne die Punkte zusammen: \_\_

Traust du dich, mit deinem Partner über das Ergebnis zu reden?  
(Zwiegespräch siehe S.32)

Was glaubst du, wie sehr die Waagschale schon im Ungleichgewicht ist und wie lange glaubst du, kann eure Beziehung dies aushalten?

Ist ein Ende dieser Situation abzusehen? Welche Hilfen, Maßnahmen oder anderes könnte das Gleichgewicht wieder etwas herstellen?

---

—

---

—

---

—

## **Sich neu entdecken**

Wenn man sich frisch kennenlernt, dann ist jede Bewegung und Regung unseres Partners sofort in unserem Fokus. Wir achten auf alles, denn alles ist neu. Im normalen Beziehungsalltag verliert sich das Neue immer mehr im Gewöhnlichen. Wir wissen, wie er seinen Kaffee trinkt und dass er nicht mehr auf die Lippenstiftfarbe oder unsere Frisur achtet. Durch die Krankheit kann es sehr schnell passieren, dass unsere Achtsamkeit nur noch darauf gerichtet ist. Was natürlich auch verständlich ist. Angst vor einer Verschlimmerung, Wut und Trauer über die

Situation (Warum ich?), lassen beide Partner erneut den Fokus auf das richten, was gerade nicht gut läuft.

Können wir unsere Achtsamkeit auf Dinge richten, die gut sind?  
Welche Dinge sind gerade gut und schön?

---

Würde die erwünschte Heilung tatsächlich etwas verändern?

---

–

Was würden wir denn dann anders machen?

---

–

Was hindert uns bereits jetzt daran?

---

–

Können wir die Krankheit nun zum Anlass nehmen, uns neu zu entdecken?

---

–

Was habe ich an dir neu entdeckt?

---

–

---

—

---

—

Was möchte ich mit dir noch machen/ neue erleben/ neu entdecken?

---

—

### **Achtsamkeitsübung: Die Hand des Partners neu entdecken**

Es spielt keine Rolle ob du lieber die Hand oder den Fuß gibst. Dein Partner sollte nun mit verbundenen Augen und seinen Händen deine Hand (oder deinen Fuß) erkunden. Das bedeutet kneten, drücken, streicheln oder abtasten. Allerdings gibt es ein Codewort: Stopp oder Au oder Ui. Das ist das Zeichen für deinen Partner, dass dir etwas nicht gefällt oder sogar unangenehm ist. Er muss dann sofort etwas anders machen.

Wozu diese Übung dient:

Es gibt Dinge die mir gut gefallen, meinem Partner jedoch gar nicht. Oder du magst es nicht, wenn dein Partner diesen einen Knöchel so fest knetet. Jedoch gerade von diesem einen Knöchel möchte er nicht lassen. Hier gilt es, sich abzugrenzen und die Grenzen meines Gegenübers zu akzeptieren. Schön ist nur, was beiden gefällt. Hier gibt es keine Verlierer. Beide gewinnen. Der, der die Hand berührt, soll Freude haben und der, der die Hand gibt, auch. Wir lernen in dieser Übung nicht nur Kleinigkeiten zu beachten, sondern auch, zu sagen, was uns nicht gefällt.

Diese Übung kann - beim Sex und in allen neuen Lebenssituationen - sehr hilfreich sein. Auch hier gibt es Dinge, die wir mögen und nicht mögen.

## **Wo darf ich dich berühren?**

Die Berührung in einer Beziehung ist wichtiger als alles andere. Babys ohne Zuwendung und Berührung sind nicht lebensfähig. Dieses Bedürfnis verlieren wir nie.

Zeichne in der Zeichnung von Seite 41 mit grünem Stift ein, wo du Berührungen magst.

Zeichne mit einem roten Stift ein, wo du Berührungen nicht magst.

Das Herz steht für die Geschlechtsteile: Streiche durch, wo du nicht berührt werden magst oder wie du berührt werden möchtest:

- Eichel
- Glied
- Hoden
- Damm
- Anus

oder

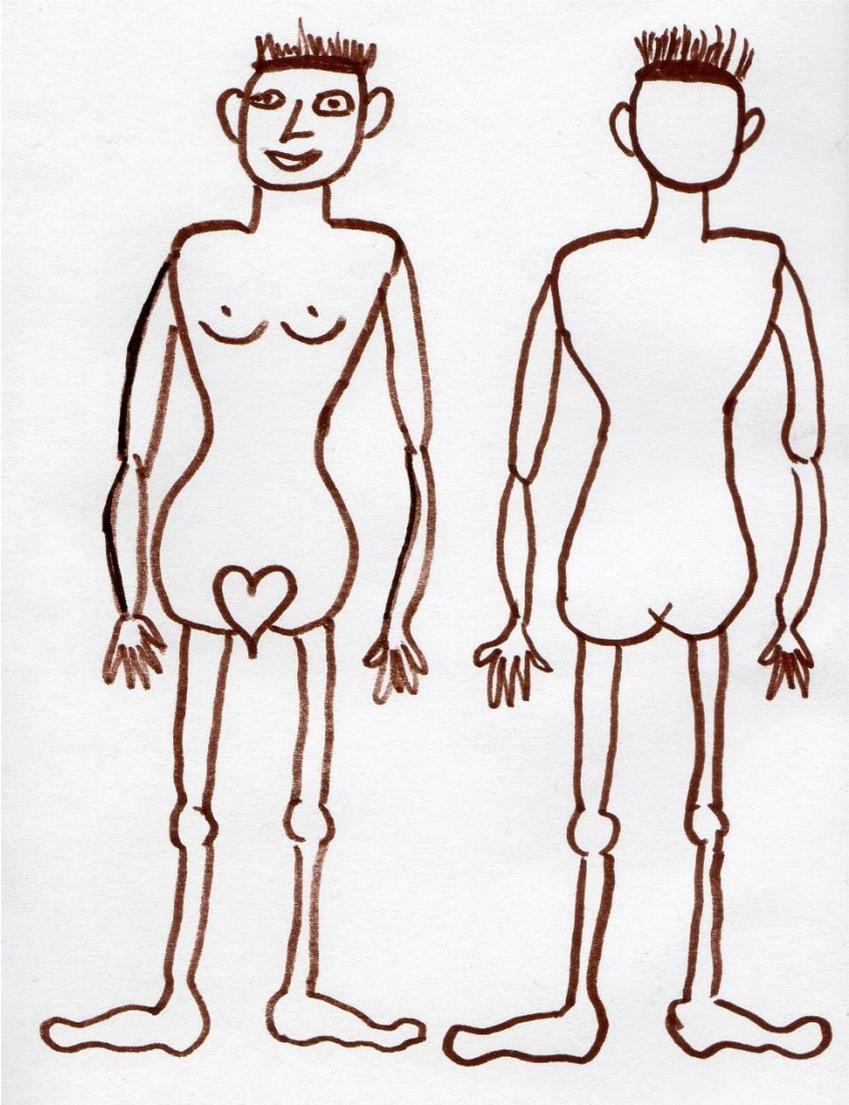
Klitoris

Innere und äußere Schamlippen

Vagina

Damm

Anus



## Wo beginnt Sex?

Das, so finde ich, ist eine spannende Frage. Für den einen beginnt Sexualität bereits beim ersten Kuss. Für andere ist damit ausschließlich die sexuelle Vereinigung gemeint. Zwischen dem Wunsch, einfach nur gehalten zu werden bis zu dem Wunsch, hart und kräftig genommen zu werden, gibt es viele Varianten, sich gegenseitig Lust zu verschaffen. Es gibt so viele spannende Dinge, die wir Menschen miteinander tun können - ich liebe diesen Facettenreichtum. Oft vergessen wir die Hände und den Mund. Hände, die verwöhnen können, (dabei ist keine Erektion nötig) und auch der Mund ist wichtig. So lassen gerade wir Frauen uns mit schönen und lieben Worten stimulieren. Küsse sind ebenso eine wichtige Möglichkeit, das Bindungshormon Oxytocin zu erzeugen. Ganz zu schweigen von der oralen Variante des Erregens. Was davon sind für euch Fremdworte? Was wäre möglich, wenn eine Erektion ausbleibt, oder ein Eindringen in die Vagina nicht möglich ist?

---

---

---

Leider gibt es immer noch Menschen, die nur allein die Penetration der Geschlechter als den wahren und einzigen Sex ansehen. Alles was von dieser Norm abweicht gilt in deren Augen

schon als „pervers“. Das ist sehr traurig. Solltest du eine(n) Partner/ -in haben, die nicht bereit ist, ein wenig auszuprobieren, wird es sehr schwierig.

Wie könnte euer Ablauf aussehen?

Zum Beispiel so:

Schmusen → Küssen → orales Verwöhnen bis zum Orgasmus....

\_\_\_\_\_ -

→

\_\_\_\_\_

→

\_\_\_\_\_ →

\_\_\_\_\_ ...

Was würdet ihr eintragen?

- Gehalten werden
- Schmusen

- Küssen
- Petting / Streicheln
- Petting bis zum Orgasmus
- Rückenmassage
- Fußmassage
- Den anderen mit der Hand erregen oder zum Orgasmus bringen
- Den anderen mit der Zunge / dem Mund erregen oder zum Orgasmus bringen
- Vaginales Eindringen
- Anales Eindringen
- Slow Sex (ganz langsames Bewegen, den Orgasmus zu erreichen spielt dabei keine Rolle)
- Wild genommen werden
- Nach der Vereinigung noch kuscheln
- .....

Der Ablauf ist nicht das Wichtigste, die Übergänge sind wichtig. Die Pfeile können auch immer Stoppzeichen sein. Eindeutig und wichtig sollte dieses „Stopp“ sein. Es können Codewörter sein,

wie z. B. die Ampelfarben oder Namen. Es können aber auch Handbewegungen sein oder Reaktionen.

Ihr solltet euch darüber klar werden, wie ihr miteinander kommuniziert.

Was bedeutet: Stopp, sofort aufhören.

---

–

Was bedeutet: Ich habe Schmerzen.

---

–

Was bedeutet: Mach mal kurz Pause!

---

–

Was bedeutet: Ich möchte mehr. (eine Stufe weiter)

---

–

Was bedeutet: Ich möchte noch hier verweilen. (Dabei bleiben, was wir gerade tun.)

---

–

Was bedeutet: Mir geht es gut!

---

—

## **Wie zeige ich dir, dass ich mit dir schlafen möchte?**

Wenn wir erst seit Kurzem zusammen sind, nehmen wir alle Signale des anderen besonders wahr. Wir sehen uns nur in die Augen und schon funkt es. Doch mit den Jahren werden die Blicke nicht mehr nur sexuell interpretiert. Wir sehen den Partner wieder mit normalen „Augen“ und nicht ausschließlich erotisch. Erst einmal ist das ein gutes Zeichen, denn die Beziehung ist stabiler geworden. Der Nachteil ist, dass wir die kleinen Hinweise unseres Partners vielleicht falsch deuten oder ganz übersehen.

Zum anderen haben wir durch die vielen Termine und Befindlichkeiten oft keine Zeit im Alltag, nur für uns zu sein. Rituale zu zweit erhöhen nicht nur die Qualität der gemeinsamen Zeit, sondern fördern auch die Haltbarkeit der Beziehung.

Wie haben wir uns vor der Krankheit gezeigt, dass wir Sex haben wollten?

---

—

Woran merkst du, dass ich mit dir schlafen möchte?

---

–

Woran merke ich, dass du Zärtlichkeit brauchst?

---

–

Wollen wir uns zum Schmusen/ zärtlich sein / Sex verabreden?

---

–

Was bereitet dir Lust?

---

–

Was turnt dich ab?

---

–

Vertraust du mir? Vertraue ich dir?

---

–

## **Betrug ist eine Konsequenz, niemals die Lösung**

Wie oft denkst du, der andere müsste sich ändern? Wie oft denkst du: „Er/sie wird mich betrügen!“

Es ist einfach, jegliche Verantwortung auf unseren Partner oder unsere Partnerin abzuwälzen. Doch so einfach ist das Leben nicht. Unser Partner ist dazu da, dass wir uns selbst erkennen. Du bist für dich verantwortlich und somit auch für deinen Sex. Wenn dein Partner dir dazu verhilft, ist das schön. Wenn nicht, dann ist es deine Aufgabe, dies zu ändern.

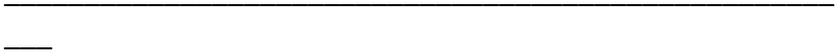
Nachdem ich mein Buch „Ehe ohne Sex“ veröffentlicht hatte, schrieb mir ein Mann: „Natürlich redet da keiner drüber, die Männer gehen in den Puff!“ Tatsächlich bin auch ich der Meinung, dass jede Verweigerung der Kommunikation über den Beziehungssex die Prostitution fördert. Den Partner zu betrügen kann sehr nützlich sein, um seinen Selbstwert und die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. Trotzdem verdeckt ein Betrug (ganz gleich in welcher Form er stattfindet) das wirkliche Problem. Zur Lösung kann er erst dann werden, wenn sich beide Partner darüber bewusst sind, welchen Anteil sie selbst daran tragen.

Viel wichtiger ist die Akzeptanz des Ist-Zustandes.

Was ist der jetzige Stand eurer Beziehung und wie willst du damit jetzt umgehen?

---

---



## **Liebe - ein überbewertetes Wort**

Wie oft interpretieren wir in dieses kleine Wort „Liebe“ alles Mögliche hinein. Wir versuchen, sie in eine Form zu pressen. Wir hoffen, ihr Treue und Loyalität zu entlocken und wünschen, sie könnte alle unsere Wünsche erfüllen. Tatsächlich ist das, was wir über Liebe wissen, meist aus Vorbildern, durchlebten Erfahrungen und verklärten Vorstellungen von romantischer Liebe erst zu einem großen Ganzen geworden.

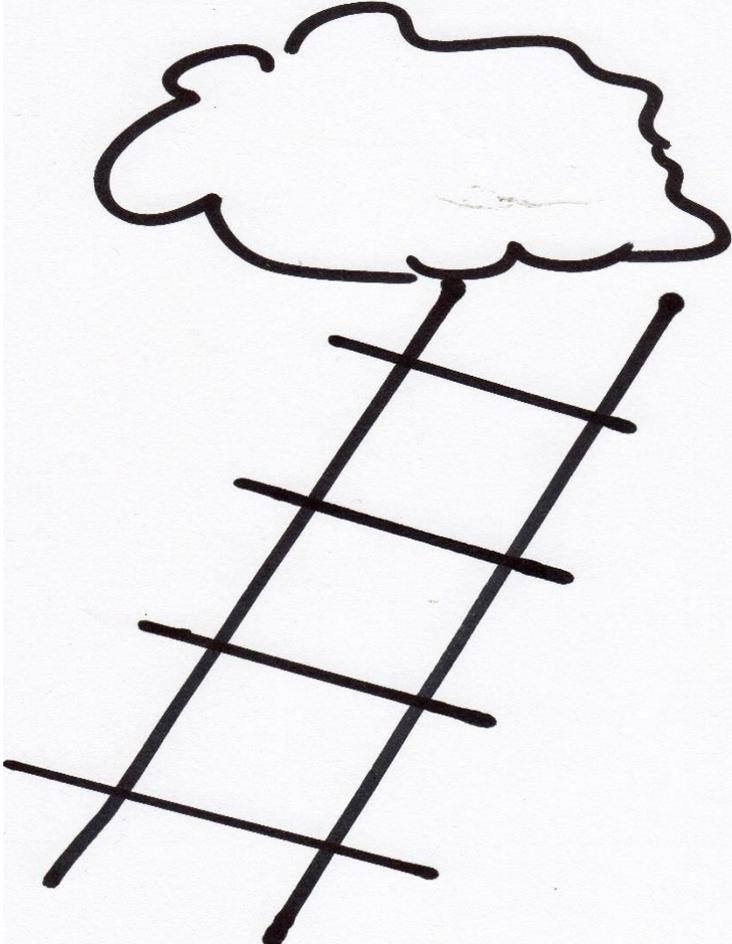
Was hast du nun gelernt über dich und die Liebe?

- Sind deine Gefühle von Liebe bestimmt oder von der Angst? Oder sind es gar falsche Gedanken, die dein Bild trüben?
- Wie oft benutzt du die Liebe, um deine eigenen Bedürfnisse zu erfüllen, um damit von dir selbst abzulenken?
- Wie oft ist deine Achtsamkeit gar nicht auf die Liebe gerichtet, sondern auf alles, was schlecht läuft?
- Wie oft gelingt es dir einfach nicht, mit deinem Partner zu sprechen?
- Wie oft verwechselst du Liebe mit Sexualität?
- Wie steht es um dein inneres Gleichgewicht und das in deiner Beziehung?
- Was ist der Wunsch für deine / eure Liebe?

## **Die Liebeswolke**

- Was ist der Wunsch für eure / deine Liebe? Schreibe ihn in die Wolke

- Welche Schritte helfen euch - oder dir - dabei, in die Wolke zu gelangen? Schreibe die einzelnen Schritte auf die Stufen!



Stark macht  
nicht, was wir  
festhalten  
wollen,  
sondern das  
was wir

# loslassen können.

## **Wenn die Krankheit siegt**

Natürlich komme ich nicht umhin, auch das Thema anzusprechen, welches wir lieber unerwähnt ließen.

Manchmal ist es im Leben einfach so. Wir können nichts ändern. Alles Reden und Probieren war am Ende doch zwecklos. Die Krankheit lässt eine sexuelle Verbindung nicht mehr zu oder gewinnt gar den Kampf.

Manchmal zerbricht eine Beziehung.

Manchmal müssen wir uns von einer geliebten Person verabschieden.

Einen Trost gibt es nicht.

Die Liebe darf bleiben.  
Sie ist immer da.  
Sie erwartet nichts.  
Doch sie ist nicht selbstverständlich;  
wir dürfen sie wertschätzen  
und  
Danke sagen.  
JEDER kennt die Liebe.  
Sie ist unerschöpflich.

## Quellenverzeichnis

- **Leo Bormans**, „Der Glücktest“, Dumont Verlag 2017, ISBN 978-3-8321-6417-1
- **Yvon Dallaire**, „Das kleine Übungsheft – Das Geheimnis glücklicher Paare“ Trinity Verlag 2014, ISBN 978-3-95550-077-1
- **Stéphane Etrillard** „Wenn ich weiß, wer ich bin, kann sein, wie ich möchte“ Goldegg Verlag 2017 ISBN 978-3-99060-037-5
- **Gesprächsstoff** TM /Liebe... was Sie schon immer von Ihrem Partner wissen wollten
- **GKF Navigator für Gefühle und Emotionen**
- **GFK Navigator für Bedürfnisse**
- **Ann-Marlene Henning & Tina Bremer-Olszewski**, „Make love“, Rogner & Bernhard 2012, ISBN 978-3-95403-002-6
- **Ann-Marlene Henning** „Liebespraxis“ eine Sexologin erzählt, Rowohlt Taschenbuch 2017, ISBN 978-3-499-633318-8
- **Byron Katie** „Leben was ist“ arkana 2012 ISBN 978-3-442-33650-0
- **Kristina Pfister. Claude Jaermann** „SexKiste der Liebe“, Hirschi und Troxler 2008, ISBN 978-3952342-701
- **Marshall B. Rosenberg** – „Gewaltfreie Kommunikation“- Junfermann Verlag 2016, ISBN 978-3-95571-572-4
- **Anja Siepmann** – „Achtsamkeit in der Liebe“, Scorpio Verlag 2017 ISBN 978—3-95803-095-4
- **Manuel Tusch**, „Liebe“ Warum Sie mehr verdienen und wie Sie mehr bekommen, dtv 2017, ISBN 978-3-423-26133-3
- **Mina Urban** – „Ehe ohne Sex“- Das Arbeitsbuch, Winterwork 2017 ISBN 978-3-96014-312-3
- **Mina Urban** „Ehe ohne Sex - Irrtümer- Erfahrungen -Auswege“ Winterwork 2015, ISBN 978-3-96014-040-5

HAFTUNGAUSSCHLUSS: Die in diesem Buch aufgeführten Ratschläge und Erfahrungen sind keine Heilsversprechen. Eine Haftung für mögliche Konsequenzen, wird weder von der Autorin noch von dem Verlag übernommen.



## Wilhelmine Christiane Urban

ist Heilpraktikerin (Psychotherapie). Sie berät Einzelpersonen, Paare und Teams. Dazu nutzt sie systemische Methoden, das Hypno-Coaching und die Arbeit mit Bodenankern, um mit dem Klienten zusammen und mit dessen Einverständnis, eine Änderung zu erwirken. Aufgrund ihrer Erfahrungen in Familie, als Coach, Filial- und Schulungsleitung interessiert sie sich, seit über 20 Jahren, für die individuelle Fähigkeit, Rückschläge besser verkraften zu können. Sie verhilft ihren Patienten, Selbstvertrauen zu finden, Ängste hinter sich zu lassen und selbstbewusst aufzutreten. Urban legt großen Wert auf Menschlichkeit. Sachlich und einfühlsam schafft sie es, „das Tabu des Scheiterns“ salonfähig zu machen. Bereits 2015 machte sie mit der Veröffentlichung des Buches: „Ehe ohne Sex“, auf ein Tabu aufmerksam. Sie war Gast bei den Fernsehproduktionen „Make Love“ und „Frau TV“

Seit November 2023 arbeitet sie in der Praxismgemeinschaft Lebenswege in Wenden-Gerlingen.