

Zeitschrift: Emanzipation : feministische Zeitschrift für kritische Frauen
Herausgeber: Emanzipation
Band: 7 (1981)
Heft: 7

Artikel: Wie befreit sind wir eigentlich?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-359559>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wie befreit sind wir eigentlich?



Frauen aus der Frauenbewegung betrachten sich irgendwie als Vorkämpferinnen, werden sich ihrer Unterdrückung bewusst, wehren sich dagegen und werden dadurch selbständiger, im Beruf, in der Politik, in ihren Beziehungen. Aber immer wieder erleben wir Zusammenbrüche, und nichts lässt uns so am Boden zerstört zurück wie unsere Beziehungsprobleme. Selbst wenn wir bewusst nicht mit unseren Männern zusammenwohnen, nehmen diese doch eine völlig zentrale Stelle in unserem Leben ein.

Wie wichtig sind denn diese Männerbeziehungen für uns? Sind sie nicht noch wichtiger geworden, seit die euphorische Aufbruchphase der Frauenbewegung vorbei ist? Ziehen wir uns wieder ins Private zurück? Was hat die Frauenbewegung damit zu tun? Haben wir sie lediglich dazu gebraucht, um etwas aufzutanken, um uns dann mit besserem Gewissen ins Privatleben zurückziehen zu können, oder hat sie uns tatsächlich verändert? Haben wir wirklich eigenständigere Leben als, sagen wir unsere Mütter, oder stimmt das Gefühl, das sich bei uns immer wieder einstellt: es ist alles noch gleich?

Um das zu überprüfen, haben wir beide beschlossen, einen Artikel über unsere Männerbeziehungen zu schreiben, wir wollten herausfinden, wo wir real etwas verändern konnten und wo wir uns mit Scheinlösungen zufriedengeben. Entstanden ist die Aufzeichnung von zwei Gesprächen, das erste über unser Verhalten gegenüber Männern, in unseren Beziehungen; das zweite über unsere Sexualität.

Das Resultat unseres Bilanzversuches hat uns desillusioniert aber auch alarmiert. Gründlich sind wir von der Illusion, die wir in unseren Köpfen zwar schon längst verworfen haben, und trotzdem immer und immer wieder zu leben versuchen, geheilt worden: unsere Unterdrückung lässt sich nicht einfach privat lösen. Allerdings, Alarmzeichen haben auch etwas heilsames.

1. GESPRÄCH

Unser Männerbild, unsere Männerbeziehungen

S: Von Männern habe ich einfach irgendwie das Gefühl gehabt, sie sind besser, grösser, stärker, sie können sich besser durchsetzen, sie können meistens machen, was sie wollen. Das habe ich irgendwie für mich gewusst und auch als Realität akzeptiert. Dabei habe ich aber nicht hinterfragt, warum das so ist und ob ich das gerecht finde. Die Selbstverständlichkeit, mit der die Männer agiert haben. Mich selbst habe ich eher als passiv empfunden, als jemanden, der darauf wartet, dass man mir etwas anbietet, zu dem ich dann ja oder nein sagen konnte.

C: Ich habe dieses Männerbild irgendwie auch gehabt, ich habe z.B. Männer interessanter gefunden, ich hatte das Gefühl, wirklich ernsthaft diskutieren kann man nur mit einem Mann. Ich bin auch sehr viel häufiger mit Männern zusammen gewesen als mit Frauen. Von Frauen habe ich immer gefunden, die sind so unselbstständig, so zimperlich. Mich selbst habe ich als Ausnahme gesehen, mit dem Gefühl, ich bin nicht so wie die anderen Frauen. Das hat eigentlich erst mit der Frauenbewegung angefangen, sich zu verändern, dass ich eine andere Beziehung zu Frauen bekam.

Andererseits habe ich mich aber sehr traditionell als Frau verhalten. Sachen, die ich an anderen Frauen kritisiert habe, wie ihre Unselbstständigkeit, sich immer am Freund orientieren, das habe ich selbst extrem auch gemacht.

S: Ich habe mich irgendwie auch von andern Frauen weggehalten, mit einem Gefühl der Überheblichkeit, die reden von Sachen, die mich nicht interessieren. Aber demgegenüber habe ich keine männlichen Qualifikationen gehabt, ich bin deswegen nicht 'durchsetzungsvermögender', aktiver oder anders gewesen.

C: Wenn ich mir überlege, wie ich mich dann innerhalb von Beziehungen verhalten habe! Da habe ich mich in einer Art unterworfen, wie ich es mir heute kaum mehr vorstellen kann. Ich habe z.B. meinen eigenen Freundeskreis aufgegeben,

Wir opfern unser Leben der Beziehung

bin eigentlich nur noch mit Freunden von meinem Freund zusammen gewesen. Ich habe auch angefangen, mich für Sachen zu interessieren, die er gemacht hat. Nach einer gewissen Zeit habe ich dann gemerkt, dass ich fast nur noch über diesen Freund existiere.

S: Ich habe da ähnliche Erfahrungen gemacht. Ich erinnere mich noch gut, dass

ich noch so gerne Sachen, die mir wichtig waren, aufgegeben habe, wenn ein Freund lustig gemacht hat. So zum Beispiel: "Was, Tennisspielen? Mühsam! An der heißen Sonne herumrennen!" Und dann habe ich nicht mehr gerne Tennis gespielt. Es hat wenig gebraucht, um mir etwas zu verleiden. Ich habe das gar nicht besonders schlimm gefunden, sondern habe das Gefühl gehabt, ich mache halt jetzt etwas mit diesem Mann. Und meistens sind das Sachen gewesen, die er vorher schon gemacht hat, er hat also nichts aufgegeben.

C: Mir fällt auf, dass Frauen sehr oft ihre Bedürfnisse, Sachen, die sie gerne machen, auf ihren jeweiligen Freund ausrichten. Ich kenne kein Beispiel, wo das umgekehrt ist.

S: Das schafft ja die Abhängigkeit, dass du dir immer wieder etwas nehmen lässt durch eine Beziehung.

C: Das, was du dann neu erhältst durch die Beziehung, ist sehr eng mit der Person verbunden, und du weißt auch, wenn du die Beziehung nicht mehr hast, hast du das auch nicht mehr. Konkret habe ich auch erlebt, dass ich mich von einem Freund trennen wollte. Ich habe dann angefangen, mir das genau zu überlegen, dass ich immer mit seinen Freunden zusammen bin, mit ihm zusammen viele

Wir lassen uns durch Beziehungen immer etwas wegnehmen

Sachen mache. Da ist mir dann eingefallen, wenn ich mich jetzt trenne, da bin ich ja ganz allein und habe nichts mehr.

S: Das merke ich auch in bezug auf die Beziehung, in der ich jetzt stecke. Wenn ich finde, jetzt erdrückt sie mich nur noch, ich will nicht mehr. Dann achte ich mehr darauf, dass ich ganz konkret Sachen mache, die mir gefallen, Sachen aussuche, von denen ich weiss, es hat für mich Perspektive. Ich stelle mich in solchen Fällen auch ganz anders zu einer Berufsdiskussion oder zu andern Sachen, wie wohnen etc. Dinge, die ich sonst nicht mache, erhalten plötzlich ihren Platz.

C: Mir scheint das wichtig. Warum führen wir nicht einfach unser Leben weiter, und wenn dann eine Beziehung dazu kommt, ist das eine Bereicherung, aber wir leben unser Leben.

S: Ja, Männer leben viel mehr einfach ihr Leben, und manchmal kommt eine Frau oder eine Beziehung, und die kommt auch noch dazu. Bei mir selbst habe ich viel mehr das Gefühl, wenn ich in einer Beziehung stehe, dann gibt es mal primär das. Es ist zwar nicht ganz so, das ich herumhänge, bis der Mann wieder mal Zeit hat für mich, aber ein wenig eben

Unsere Abhängigkeit schaffen wir uns selbst

doch. Mein Handeln, mein Überlegen für die nächste Zukunft, alles ist stark davon geprägt: "Hat das Platz neben der Beziehung? Engagiert mich das nicht zu sehr? Habe ich dann noch Zeit?" Natürlich überlege ich mir das nicht so wörtlich, sondern eher wie wenn ich gewisse Denkweisen beim Vorhandensein eines Freundes bereits ausschalte. Gewisse Lebensdimensionen existieren dann nicht mehr.

Ich habe das Gefühl, wir haben einiges durchschaut, und es lässt sich auch erklären, warum wir so sind, Sozialisation etc. Gut, es ist erschreckend, wenn wir feststellen, dass wir heute noch sehr ähnlich reagieren. Was mich aber wütend und auch hilflos macht, ist, wenn ich merke, dass wir uns mit diesen Tatsachen arrangieren. Das heisst, wir kennen es an uns, etwas aufzugeben zugunsten von einem Mann. Aber wir machen es trotzdem. Ab und zu stört es uns dann wieder und wir zwingen uns, andere Sachen zu machen, laden drei Frauen zum Nachtessen ein und beruhigen so unser feministisches Gewissen. Aber im Grunde läuft doch alles noch genau gleich wie vor ein paar Jahren. Wir wissen mehr von uns, aber wir machen gar nicht mehr damit. Wenn man einmal seine Verhaltensmechanismen erkannt hat, mit dem allein ist man nicht sehr viel weiter. Es fällt uns eben schon sehr schwer, daraus etwas zu machen. Es sind die Beziehungen, die uns alle Kraft für etwas anderes nehmen.

C: Aber daran sind wir selbst schuld. Es sind nicht die Männer, die sagen: "Du musst das und das aufgeben." Wir müssen uns sehr bewusst dagegen wehren, uns z.B. Situationen schaffen, wo wir dieser Gefahr ein bisschen ausweichen können, z.B. nicht mit dem Freund zusammen wohnen.

S: Aber das heisst doch, das ich permanent auf mich aufpassen muss, immer bei mir überprüfen, wegen wem entscheide ich jetzt so und nicht anders. Diese Unterdrückung, die wir ja eigentlich in uns selbst produzieren.

C: Aber sind wir denn überhaupt nicht weitergekommen? So der Grundmechanismus, das Sich-Ausrichten auf das Leben von einem Mann, das ist noch sehr intakt. Der einzige Unterschied ist, dass wir mittlerweile wissen, dass diese Abhängigkeit da ist. Wenn ich mir nichts überlege bei dem, was ich mache, dann

Unabhängigsein ist schwieriger und anstrengender

schlitterte ich wieder in diese Abhängigkeit. Ich muss mir dessen immer bewusst sein.

S: Aber wir werden das in unserem Leben auch nicht los, denn es entspricht einem weiblichen Gefühlsschema, wir versuchen das zu bekämpfen, indem wir uns Situationen schaffen, wo wir dem nicht in dem Masse genügen müssen, z.B. wir wohnen anders, sind berufstätig, entscheiden, wann wir Kinder wollen.

C: Irgendwann merkst du, wie sehr du darauf getrimmt bist, dich immer wieder in solche Abhängigkeiten zu begeben. Es ist wichtig für dich, dass du dir das bewusst geworden bist, aber eigentlich machst du genau gleich weiter. Ich habe einmal gedacht, was mir mit 18 passiert ist, passiert mir nie wieder. Aber jetzt habe ich lediglich das Gefühl, es ist nicht mehr ganz so schlimm, aber abhängig bin ich immer noch. Müssen wir damit leben, dass wir von Zeit zu Zeit feststellen, es ist nicht mehr ganz so schlimm, und insofern haben wir auch etwas erreicht.

S: Ich glaube für mich müsste das rein rational heissen, dass ich alle meine Beziehungen zu Männern über Bord werfe, denn das absorbiert mich nur. Aber gefühlsmässig bin ich ja auf sie angewiesen, und ich habe sie gern.

2. GESPRÄCH

Unsere Sexualität

C: Meine Sexualität hängt enorm mit der Erziehung zusammen. Wenn ich mich zurückerinnere, fällt mir auf, dass ich total asexuell erzogen worden bin. Nicht im Sinn von: Sexualität ist etwas Verbotenes,

Ein ungleicher Tausch: Sexualität gegen Zärtlichkeit

sondern, sie existierte in meiner Erziehung ganz einfach nicht. Sie wurde so tabuisiert, dass es gar nicht nötig war, sie speziell zu verstecken, sie war einfach nicht vorhanden. Dabei vermittelten mir meine Eltern den Eindruck, ich würde sehr offen erzogen – Nacktheit wurde bei uns sehr natürlich gehandhabt, jedoch mit der Nüchternheit der Stimmung eines FKK-Strandes. Nichts Erotisches oder Sexuelles war dabei zu spüren. Aufgeklärt wurde ich auch von meinen Eltern – nur, irgendwie hatte es nichts Lebendiges. – Später, meine ersten sexuellen Beziehungen – das wurde mir alles viel später bewusst, ich hatte gar keine eigene Sexualität!

Ich wusste gar nicht, was ich eigentlich wünschte, wollte, weil ich gar nie kennengelernt hatte, was meine Sexualität ist. Ich hatte jahrelange Beziehungen gepflegt und hätte wahnsinnig gerne gewusst, was ein Orgasmus ist. Meine Beziehungen zu Männern waren vom Bedürfnis nach Zärtlichkeit, nach gestreichelt und gehalten werden geprägt. Ich hatte gelernt, dass ich das im Austausch dafür bekommen konnte, dass ich seinen Schwanz zu mir hineinliess.

Sexualität als eine Form von Ausbeutung erleben

S: Punkto Erziehung habe ich ganz Ähnliches erlebt wie du, das "vor einander nackt sein ohne Hemmungen" klappte auch so problemlos – aber was hat es gebracht? Wir schämten uns zwar unserer Nacktheit, der offensichtlichen Andersheit nicht – was eine so natürliche Stimmung schaffte –, gleichzeitig verbot uns aber diese Stimmung auch, neugierig auf unsere eigene Geschlechtlichkeit, oder die des andern zu sein. Sexualität war nicht zugelassen als etwas, das uns interessieren könnte. Daraus ergab sich dann auch, dass ich sexuelle Beziehungen mit Männern eingegangen bin und keinerlei Vorstellungen von meiner eigenen Sexualität hatte.

C: Weisst du, ich habe es lange Zeit gar nicht toll gefunden, mit meinem Freund zu schlafen, hätte aber auch nicht gewusst, wie es mir denn gefallen würde. Dann kam die Zeit, da die Männer auch nicht mehr nur eine Frau vögeln wollten, sondern wollten, dass es die Frauen auch toll finden und einen Orgasmus bekommen. Plötzlich fühlten wir Frauen uns auch noch verpflichtet, den Männern zu bestätigen, dass sie ihre Sache gut machen und wurden gezwungen, einen Orgasmus zu haben. Das habe ich dann auch lange vorgespielt, um einer Diskussion zu entgehen. Die Männer hatten ja wohl den besten Willen, wenn sie fragten: "Wie hast du es denn gerne, das ich es mache?" Darauf konnte ich aber nur hilflos reagieren, ich wusste ja selbst nicht, was ich gerne habe. Ich begann mich langsam damit abzufinden, dass ich einfach da bin für einen Mann, der es schön findet, mit mir zu schlafen, und als Belohnung dafür bekomme ich ein wenig Zärtlichkeit. Ich kam nicht mehr auf die Idee, dass es für mich befriedigend sein könnte und fand mich damit ab, keinen Orgasmus zu haben. Verändert hat sich dies im Zusammenhang mit der Frauenbewegung, wo mir klar wurde, dass viele Frauen dieselben Probleme haben wie ich. Frauen, die wie ich Sexualität als eine Form von Ausbeutung erlebten, – und wie das dann zentral wurde, als wir das verändern

lernten. Ersamals habe ich auch versucht, mich selber zu befriedigen, und wusste plötzlich, was ein Orgasmus ist. Dies war eine wichtige Erfahrung für mich – fortan konnte ich nicht mehr sagen, ich lebe damit, dass es für mich keine sexuelle Befriedigung gibt.

S: Klar, mit deiner Erfahrung hast du ja erst eine Sexualität bekommen. Du hast gespürt, was deine sexuelle Befriedigung ist, es hat dir gefallen, somit hast du auch in einer sexuellen Beziehung einen klaren Wunsch, Anspruch stellen können. Deine Sexualität hat einen Namen bekommen – "e bitzli ghebt wärde" reicht dann nicht mehr!

C: Ja, genau, – ich weigerte mich auch fortan mit einem Mann zu schlafen, um zu ein wenig Zärtlichkeit zu kommen, ich lernte, es dann zu tun, wenn ich wirklich Lust dazu hatte. Gerade in der Frauenbewegung wurde mir bewusst, dass ich eine eigene Sexualität entwickeln muss, herausfinden, was für mich wichtig ist, was ich eigentlich will.

Wir müssen unsere eigene Sexualität erst lernen

S: Ich bin mit ähnlicher Grundvoraussetzung in sexuelle Beziehungen reingerutscht, so selbstverständlich mir meine Sexualität schien, hat sich doch nichts eigenes herausbilden können. Meine Chance war, dass mein erster "richtiger" Freund genausowenig Ahnung von sich hatte, wie ich von mir – und wir haben viel zusammen ausprobiert – damals habe ich in zaghaften Ansätzen gelernt, was meine Sexualität ist. Der erste Orgasmus war ein totaler Zufall – gleichzeitig wusste ich endlich, wo an meinem Körper der stattfindet und konnte ihn auch seither selber provozieren, lernte auch, mich selber zu befriedigen. Was mich noch heute schwierig dünkt, ist das zu vermitteln, was ich gerne möchte. Üblich ist ja, dass Sexualität aus der Sicht des Mannes stattfindet. Ich muss mich dafür wehren, dass ich zu dem komme, das mir gefällt.

C: Vom Zeitpunkt an, da ich mich selber befriedigen konnte, dauerte es ganz lang bis ich auch mit einem Mann einen Orgasmus hatte. Heute habe ich keine Schwierigkeiten mehr zu signalisieren, wie ich es schön finde. Auch habe ich das Gefühl heute, dass ich dann mit meinem Freund schlafe, wenn ich Lust dazu habe, ich bin irgendwie initiativer...

S: Das mit der Initiative – ich habe das Gefühl, dass dadurch, dass ich ganz bewusst habe lernen müssen, was meine Sexualität ist, auch eine Sicherheit gewachsen ist. Klar haben es die Männer primär einfacher, mit ihrer Sexualität umzugehen, sie lernen aber von sich aus

nichts dazu.

C: Sexualität war lange Zeit etwas, das ich meinem Mann zuliebe tue, mir selber aber nichts bringt. Dieses sich ausliefern, dies ist wohl die demütigendste Form, sich selber aufzugeben. Dass ich dies eines Tages einfach nicht mehr konnte, hat meine Beziehung zu Männern geändert. Seit dann habe ich nicht mehr das Gefühl, ich liefere mich aus, um etwas zu bekommen. Ich gebe etwas, aber ich bekomme auch etwas zurück. Dies vermindert auch meine Abhängigkeit – ich habe auch das Gefühl, dass sich dies auch in andere Bereiche meines Lebens übertragen lässt.

S: Ich habe halt immer noch das Gefühl, ich gebe sehr viel mehr als ich bekomme – nicht nur in der Sexualität.

C: Ja, darum müssen wir noch lange kämpfen, auch gegen uns selber, denn wir sind ja ursprünglich darauf konditioniert, die Wünsche des anderen zu befriedigen. Vom Moment an, wo ich mir das bewusst geworden bin, begann ich Forderungen zu stellen, habe dadurch mehr bekommen und merke nun, wie ich total Mühe bekomme mit Sachen, die ich gefordert habe und dann nicht bekommen habe –

Wir haben gelernt, die Wünsche der anderen zu befriedigen. Was ist mit unseren eigenen?

vor allem in der Sexualität. Klar erfüllen wir nicht jede Forderung, die an uns gestellt wird, das kann man von niemandem verlangen, nur, dadurch, dass wir uns bewusst geworden sind, wie lange wir zu kurz gekommen sind, haben wir jetzt sehr Mühe zu akzeptieren, dass uns etwas verweigert wird. Männer sind in dieser Beziehung viel weniger anfällig.

S: Dass wir heute vertreten: wir sind an der Reihe, das war ein Lernprozess. Klar scheisst's uns dann an, wenn Forderungen, die wir endlich sagen können, uns verweigert werden.

C: Ich merke, dass es mich immer noch Überwindung kostet, etwas zu fordern, jetzt nicht nur in bezug auf die Sexualität – irgendwie muss ich mich manchmal richtig zwingen.

S: Du sagtest vorhin, Männer leiden weniger als Frauen unter verweigten Forde-

rungen. Das finde ich ja nicht erstaunlich: Im Verhältnis zu dem, was die Männer unausgesprochen von uns fordern – wir sind in der Regel bereit, sehr spontan und liebevoll auf die zartesten männlichen Winke zu reagieren – ist die Summe der unerfüllten Forderungen wahnsinnig gering! Deshalb finde ich, wir müssen uns eben auch ändern, uns auch bewusst vornehmen, unseren Männern nicht jeden Wunsch von den Augen abzulesen. Wir müssen ein Stück weiblich konditioniertes Verhalten hinter uns lassen – damit lösen wir einen weiteren Knüppel im Abhängigkeitssystem.

C: Mir fällt daran wieder einmal auf, wie eigentlich alles auf die Männer ausgerichtet ist, auch unsere Verweigerung. Und meistens leiden wir ja dann mehr unter der Verweigerung als der betroffene Mann.

S: Wenn wir nochmals unsere Entwicklung ansehen... ursprünglich, von meinem Körper aus, beginne ich zu merken, was mir gefällt, was ich möchte. Es bekommt einen Namen. Ich merke, dass diese Entwicklung, die primär von meinem Körper ausgeht, auch auf mich als Person in dieser Gesellschaft Auswirkungen hat. Was will ich? Daraus entstehen Forderungen an meine Umgebung, wiederum an mich selber, in bezug auf Beruf, Wohnen, Beziehungen...

C: Wir wissen mehr von uns selber, wir kommen aus unserer Namenlosigkeit heraus und können Forderungen stellen. Angefangen zu lernen haben wir ganz nah bei uns selber, bei unseren Körpern. Ausschlaggebend für meine Entwicklung war schon das Sprechen über sich selbst in der Frauenbewegung, allein hätte ich mich wohl nie so mit mir selber auseinandergesetzt.

S: Eigentlich ist mir erst jetzt im Gespräch mit dir so ganz deutlich geworden, wie wichtig die Entwicklung meiner eigenen Sexualität ist in bezug auf ganz viele andere Sachen – einfach vom Prin-

Wir kommen aus der Namenlosigkeit heraus, lernen Forderungen stellen

zip her, lernen, etwas zu wollen und durchzusetzen. Sprich: sich selber gut finden und ernst nehmen.

C: Hast du gemerkt? Wir diskutierten unsere Sexualität immer in bezug auf die Beziehung zu einem Mann. Es gab eine Zeit, da ich auch Lust hatte, zu Frauen sexuelle Beziehungen zu haben, aber ich habe es nie gemacht...

S: Ich auch nicht, wohl weil ich schaurig Angst davor habe... Überhaupt, manchmal habe ich das Gefühl, wir Frauen seien punkto Zärtlichkeiten zueinander nicht weiter als sonst jemand in unserer Gesellschaft.

Auch wenn's durch das gegenseitige Verschmützeln anders wirken mag, haben doch auch wir Frauen einen ganz klar festgelegten Körperkontaktverhaltenskodex!

Fortsetzung von S. 20

Mittag, beim Spielen mit den Kindern, wenn er nach Hause kam, und nicht nur kurz bevor wir ins Bett stiegen. Mir hat das sehr gefehlt und war sicher mit ein Grund meiner sexuellen Unlust.

M: Es war wirklich ein Teufelskreis. Ob schon ich gerade mein Fehlverhalten punkto Zärtlichkeit sah, war es schwierig für mich, mein Verhalten darin zu ändern. Für mich war Zärtlichkeit immer mit Sex verbunden. Zärtlichkeiten austauschen mit meiner Frau erregte mich, also wartete ich, bis wir ins Bett gingen.

F: Das war eben genau die Zärtlichkeit, die ich nicht wollte.

M: Ich habe aber bei der Auseinandersetzung mit meiner Frau meine Art Zärtlichkeit überdenken gelernt.

F: Erst nachdem wir gelernt hatten, unsere Bedürfnisse einander klar zu formulieren, konnten wir auch das für mich gravierende Problem der Zärtlichkeit lösen.

M: Für mich ist es sehr wahrscheinlich das Wichtigste, was ich gelernt habe. Für mich hat Zärtlichkeit auch eine ganz andere Bedeutung bekommen. Auch mit unseren beiden Kindern kann ich heute zärtlich sein. Ich habe auch das Bedürfnis entdeckt, und kann es auch leben, viel und gut mit unseren Kindern zusammenzusein.

F: Gerade was die Kinder betrifft, hat für mich diese Krise, dieser lange Lernprozess, eine grosse Entlastung gebracht. Ich habe erst seit dieser Zeit das Gefühl, dass ich die Kinder nicht allein habe.