



Es war hier einfach normal, nackt zu sein und den Nachtisch vom Körper des Tischnachbarn zu lecken. Und das hatte nichts Pomothafes, war nicht anrüchig oder gar pervers. ROSHANAK AMINI FÜR BERLINER ZEITUNG AM WOCHENENDE



Meine Frau zerrt an mir herum

Sie fragen, unsere Frau für die Liebe antwortet

CLAUDIA HÖFLER

Markus T, 53: Meine Frau und ich sind seit 17 Jahren verheiratet, wir haben zwei Söhne, 12 und 14 Jahre alt. Ich bin beruflich sehr eingebunden und brauche am Wochenende Zeit für mich, in der ich lesen oder Sport machen kann. Meine Frau dagegen möchte mit mir und den Kindern etwas unternehmen, außerdem fordert sie mehr Hilfe im Haushalt ein. Dabei haben wir eine Haushaltshilfe, und ich sehe gar nicht, was da für mich noch zu tun wäre. Ich wäre auch bereit, die Hilfe stärker zu beschäftigen, sollte da wirklich Arbeit an meiner Frau hängen bleiben. Ehrlich gesagt belasten mich diese ständigen Aufforderungen, noch mehr Familienzeit miteinander zu verbringen. Wir essen fast jeden Abend als Familie zusammen, das ist doch einfach Familienzeit, oder? Aber sie kann es einfach nicht lassen, an mir herumzuzerren.

Hallo Markus, was ich verstanden habe ist, dass Sie sich von Ihrer Frau schon seit geraumer Zeit unter Druck gesetzt fühlen. Sie hören von ihr immer wieder die Aufforderung, sich mehr in das Familienleben zu integrieren. Mein Eindruck ist: Sie haben für sich sehr pragmatische Lösungen für die offensichtlichen Aufgaben, die in einem Familienalltag anfallen können, gefunden. Ich kann mir vorstellen, Sie sind auch beruflich sehr gut darin, Probleme anzupacken und zu lösen. Vermutlich geht es Ihrer Frau in diesem Fall um etwas anderes.

Meine Idee wäre, sie benötigt mehr mentale Teilnahme von Ihnen. Also mehr Austausch darüber, was ansteht, womit sich Ihre Kinder gerade beschäftigen und Ideen, wie Sie beide gemeinsame Aktivitäten gestalten können. Hilfreich wäre es vielleicht, mit ihr noch einmal ins Gespräch zu gehen und sie zu fragen, wie genau es aussehen würde, wenn Sie sich

Sie benötigt vielleicht mehr Austausch darüber, womit sich Ihre Kinder beschäftigen. Und Ideen, wie Sie beide gemeinsame Aktivitäten gestalten können.

aktiv am Familienleben betelligen würden. Seien Sie neugierig, fragen Sie genau nach und hören Sie gut zu. Lass Sie sich beschreiben, was Sie dann konkret machen würden. Am besten funktioniert das, wenn Sie eine Art Film, eine Szene vor sich sehen, in der Sie die Vorstellung Ihrer Frau erfüllen. Anschließend erzählen Sie Ihrer Frau, was Sie verstanden haben, gegebenenfalls muss noch etwas korrigiert werden. Dann haben Sie die Möglichkeit, zu überlegen, was und wie Sie das umsetzen können oder möchten.

Ich wünsche Ihnen alles Gute!

Haben Sie eine Frage an die Paartherapeutin? Schreiben Sie uns! briefe@berliner-zeitung.de

Das Dessert vom Körper lecken

Unsere Autorin sprengt nach 13 Jahren ihre Beziehung und macht neue Erfahrungen: der erste Polyamorie-Workshop wird absolviert. Dann das erste Liebeskunstfestival

Dreizehn Jahre Beziehung. Gemeinsame Wohnung, gemeinsame Rituale, viel Zeit mit Netflix und Co, und am Wochenende wird die Morgenlatte genutzt, um das Kuschneln auszuweiten und Liebe zu machen. Ja, das lief immer noch gut. Nicht jedes Paar kann nach solch einer Zeit von sich behaupten, noch so regelmäßig Sex zu haben. Und der war gut. Eingespült. Zugegeben, nicht mehr sonderlich experimentell, aber solide zufriedenstellend. Auch wenn nie darüber geredet wurde, war unser Beziehungsmodell wohl klassisch monogam, und selbst meine bisexuellen Abenteuer legte ich innerhalb der Beziehung ad acta. Ich dachte, das gehört sich so. Das war der Rahmen, in dem ich lebte, und das war der Rahmen, den ich eines schönen Jahres gehörig sprengte.

Eine Freundin fragte mich, ob ich mit ihr zu einem Festival gehen würde. Ja! Tja, dort passierten gleich mehrere Dinge auf einmal. Ich verliebte mich Hals über Kopf in einen Mann, ich besuchte meinen ersten Workshop zum Thema Polyamorie, und ich küsste seit Ewigkeiten mal wieder eine Frau. Kurzum: Ich war im siebten Himmel und mein Leben zu Hause mit einem Mal viel zu klein. Ich wollte raus. Ich wollte mehr. Ich wollte alles.

Ein halbes Jahr später war ich getrennt, lebte in einer WG und bekam Besuch von meinem Fluchthelfer. So nenne ich den

Mann heimlich, der mein Herz auf dem Festival im Sturm eroberte (eigentlich beim Kompostklobauen mit dem Akkuschauber, aber Sturm klingtrömantischer). Erbesuchte mich also in meiner Stadt, da er dort auch noch eine Geliebte hatte. Oh ja – der Polyamorie-Workshop hatte bei mir alle Türen geöffnet, und so erschien es mir überhaupt nicht verwunderlich, dass er mich zur Geburtstagsfeier seiner Geliebten mitnahm.

Geburtstagsparty oder Sodom und Gomorra? Je nachdem, wen man fragt. Für mich war es der zweite Berührungspunkt mit der Polyszene – oder mit einem sexpositiven Raum, wie es mittlerweile so schön heißt. Mit anderen Worten: Es war hier einfach normal, nackt zu sein und den Nachtisch vom Körper des Tischnachbarn zu lecken. Für mich war diese gemütliche kleine Wohnung mit den 20 Gästen, die hier miteinander feierten, eine ganz neue Welt. Und es war so ganz anders, als ich es mir vorher vorgestellt hatte. Es hatte nichts Pornohaftes, war nicht anrüchig oder gar pervers. Einfach nur sinnlich, erotisch, liebevoll und sehr witzig. Ich staunte über die Leichtigkeit und mochte es, wie entspannt und weltoffen ich mir vorkam.

Mit der Geliebten habe ich einiges gemeinsam, und es entstand eine Art Freundschaft. Zumindest trafen wir uns immer wieder, auch wenn mein Fluchthelfer nicht dabei war. Ich lernte viel von ihr, denn sie war der Star der Szene. Sie war auf jedem



Festival, auf jedem Kongress und gab Workshops zu Themen wie „Squirting“ und „Konsens“, und sie sprach über Orgien, Partnerwechsel und Geliebte so wie ich früher über Backrezepte, Frauenrechte und den neusten Büroarm.

„Süße, du musst mit zum Liebeskunstfestival!“, sagte sie frühlich eines Mittags über ein Stück Kuchen hinweg. Ha – ein Festival zum Thema Liebeskunst. Mein Kopf malte sofort aufregende Bilder, in denen ich auf wundersame Weise in die mir noch verborgene Kunst des Liebens eingeweiht wurde. Ich fühlte mich freudig erregt, geschmeichelt – und leichtpanisch. Klar würde ich da

hingehen. Ich wäre ja nicht alleine, sie und ihr aktueller Partner würden auch dort sein, und laut meiner Freundin lernte man auf diesen Events sehr schnell auch alle anderen Anwesenden kennen. Und schon wieder malte mein Kopf fleißig Bilder.

Und dann war es so weit. Ich machte mich auf den Weg in den Süden Berlins und landete auf einem schönen Bauernhof, wo sich bereits einige der Teilnehmer tummelten. Es war eine bunte Mischung an Menschen, junge und ältere. Ich schätze, wir waren so um die 150 Leute, und trotz aller Unterschiedlichkeiten verband uns die Neugier aufs Leben und aufeinander.

Um mir auf dem Festival nicht so verloren vorzukommen und eine feste Aufgabe zu haben, ließ ich mich ins Helferteam einsteigen und meldete mich als Bardame. Das

der Menschen sehr schnell kennen und ist immer eine sehr begehrte Person, denn man sitzt ja an der Quelle.

Das Festival nahm seinen Lauf, und es war ganz anders, als ich es mir hätte vorstellen können. Menschen beim Liebespiel zu beobachten, nur weil sie es direkt auf der Wiese neben mir zelebrierten, war bisher kein Teil meines Lebens. Aber ich war erstaunlich entspannt damit. Es war so harmlos menschlich. Es machte mich nicht heiß, aber es verlieh mir ein Gefühl von Freiheit, und Freiheit mag ich. Ich selbst hatte die eine oder andere Begegnung und stellte fest, dass mich Intimität mit gleichzeitig mehr als einem Menschen noch ziemlich überfordern konnte.

Und dann kam die Nacht der Orgie. Die alte Scheune wurde hergerichtet, alle trugen weiße Kleidung, es gab Glitzer, einen Begrüßungsdrink und eine leidenschaftliche Ansprache der Gastgeber. Es hatte etwas Feierliches, wie sich die Masse langsam in Bewegung setzte, um sich zu finden und ineinander zu verknäulen. Ich war fasziniert davon, dass eine Orgie so wunderschön, so sinnlich, so wild und gleichzeitig so unschuldig sein konnte.

Da stand ich also hinter meiner Bar, ein Jahr, nachdem ich meinen Beziehungsmodus radikal verändert hatte, beobachtete eine Orgie und war einfach nur glücklich. Glück über die Freiheit, die ich mir geschenkt hatte, glücklich über den Tresen, der mich dabei sein ließ und gleichzeitig vor einer Überforderung schützte. Manchmal sind kleine Schritte eben genau die richtigen, und wer weiß, auf welcher Seite der Bar ich im nächsten Jahr stehe.