

„WAS MACHEN DIE BEIDEN DA MITEINANDER“

MIKROANALYSE DER LETZTEN SEXUELLEN
INTERAKTION

BERIT BROCKHAUSEN

MIKROANALYSE WURZEL: KONSTRUKTDIFFERENZIERUNG

- Die Technik der Konstrukt differenzierung. Mit Konstrukt differenzierung wird eine Technik für die Paartherapie beschrieben, die sich als überraschend wirksam erwiesen hat. Die Partner werden aufgefordert, eine kleine Begebenheit der letzten Tage, an welcher beide emotional beteiligt waren, zu berichten und dabei zu einer Übereinstimmung bezüglich des äußeren Ablaufs zu gelangen. Dann durchgeht der Therapeut mit jedem der Partner in zuhörender Anwesenheit des anderen dieses Ereignis nochmals Schritt für Schritt und exploriert die dabei aufgetretenen Vorstellungen, inneren Stimmen und Gefühle. Der Therapeut klammert dabei die Bearbeitung der Zirkularität aus und spricht die Partner an als zwei Menschen, die aufgrund ihres unterschiedlichen Erfahrungshintergrundes dasselbe Ereignis gleich und doch voneinander verschieden konstruieren, die daraus sich ergebenden Mißverständnisse jedoch nicht erkennen, sondern zum Anlaß nehmen, einander zu beschuldigen.
- (Jürg Willi er al in Familiendynamik Januar 1992, 17. Jahrgang, [Heft 1](#), pp 68-82)

MIKROANALYSE WURZEL: KONSTRUKTDIFFERENZIERUNG

- **Wirksamkeit:** Die vorliegende Studie untersuchte die Effekte der Technik der Konstrukt differenzierung in der Paartherapie. Es wurde vermutet, daß die einmalige Anwendung der Konstrukt differenzierung in fünf Sitzungen die Ergebnisse der Therapie in bezug auf die gesamte Beziehungsqualität sowie auf die emotionale Qualität der Partnerschaft verbessert, verglichen mit einer gleichlangen Paarbehandlung ohne Konstrukt differenzierung. Es wurden zwei randomisierte Gruppen von 21 bzw. 20 Paaren, die sich selbst für eine Therapie angemeldet hatten, mit einander verglichen, unter Anwendung des Fragebogens zur Beurteilung einer Zweierbeziehung, FBZ (deutsche Version der Dyadic Adjustment Scale, DAS), der Relationship Inventory, RI und einem selbstkonstruierten Veränderungsfragebogen, ZVFB. Zu Beginn der Therapie unterschieden sich die beiden Gruppen in keiner der untersuchten Variablen von einander. Nach fünf Therapiesitzungen zeigten die mit der Konstrukt differenzierung behandelten Paare signifikant höhere Werte im Gesamtmaß für die Ehequalität, insbesondere in der dyadischen Übereinstimmung, sowie in den Maßen, welche die emotionale Beziehungsqualität messen. Zudem sind Unterschiede in der gegenseitigen Akzeptanz zugunsten der Paare der Experimentalgruppe festgestellt worden.
- (Robert Frei, Astrid Riehl-Emde, Jürg Willi in Familiendynamik Januar 1997, 22. Jahrgang, Heft 1, pp 64-82)

<https://www.youtube.com/watch?v=T2ZopOADKb8>

ARBEITEN MIT DER MIKROANALYSE

DER INNERE FILM

| INNERES ERLEBEN PERSON 1 | BEOBACHTBARES VERHALTEN | INNERES ERLEBEN PERSON 2 |
|---|---------------------------------|--|
| Befinden, Bedürfnis | Ausgangssituation. Wann? Wo? | Befinden, Bedürfnis |
| Wahrnehmung. (Gestik, Mimik, Ton, Körperspannung) Schlussfolgerung (was will P2, was geht in P2 vor?) -> Kognition -> Emotion (mehr als eine? Plausibel?). Bedürfnis | Aktion P 2 |  (was habe ich erwartet, wie P1 darauf reagiert?) |
|  (Was habe ich erwartet, wie P darauf reagiert?) | Aktion P 1 | Wahrnehmung (Gestik, Mimik, Körperspannung). Schlussfolgerung (was will P1, was geht in P1 vor?) -> Kognition -> Emotion (mehr als eine?) |
| Wahrnehmung. (Gestik, Mimik, Ton, Körperspannung) Schlussfolgerung (was will P2, was geht in P2 vor?) -> Kognition -> Emotion (mehr als eine? Plausibel?). Bedürfnis | Aktion P 2 |  (was habe ich erwartet, wie P1 darauf reagiert?) |
|  (Was habe ich erwartet, wie P darauf reagiert?) | Aktion P 1 | ... siehe oben |

MIKROANALYSE

SEHEN, WAS SIE TUN

- Einen konkreten Konflikt oder eine konkrete sexuelle Begegnung wählen.
- Ort, Zeit und Datum festlegen. Sich die Umgebung und das Setting beschreiben lassen.
- Schritt 1: wie ist jedes der beiden in der 1. Szene angekommen? Was war vorher? Wie wirkte das nach? In welcher Stimmung war jedes, welche Bedürfnisse hatte es?
- Standbild 1: wer hat etwas gesagt oder getan? (Grün) Was war das Motiv dafür? Mit welcher Reaktion hat diese Person (P1) gerechnet? (Blau oder rot)
- Inneren Prozess von P2 erforschen (und in rot oder blau notieren): was habe ich wahrgenommen? Wie wirkte das Gegenüber auf mich (Mimik, Gestik, Stimme)? Was war mein Eindruck, was P1 jetzt will, bzw wie P1 zu mir steht? Welche Gedanken löste das in mir aus? Was löste das an Gefühlen aus (evtl. mehrere Gefühle)? Was war mein Bedürfnis in diesem Moment? ->
- Was habe ich getan? = Standbild 2 (grün) was wollte ich bewirken? Was bewirke ich normalerweise mit diesem Verhalten?
- Standbild 2 -> Inneren Prozess von P1 erforschen.
- Fortsetzen, bis entweder die gesamte Interaktion erfasst ist. Oder die Zeit um ist. Oder etwas so Wichtiges deutlich geworden ist, dass das Paar sich intensiv damit (und vor allem den eigenen Anteilen daran) beschäftigt.

WIE MIT MIKROANALYSE WEITERARBEITEN?

- Teufelskreis entwickeln.
- Reaktivität aufzeigen.
- Destruktive soziale Kompetenzen als Kompetenzen und Waffen würdigen (alle Paare benutzen Waffen im Kampf sich gegen P durchzusetzen).
- Das psychische Funktionieren von KL erhöhen. Zeigen, dass sie wissen, was los ist = welche Wirkung ihr Verhalten auf P hat.
- Gemeinsam durchgehen und aufzeigen, wer wann welche Entscheidung trifft (macht KL zu handelnden Personen statt zu Opfern der Umstände)
- Gemeinsam durchgehen und überlegen, wann und wo jedes anders reagieren könnte und wie. (Verpflichtet diese Person nicht es umzusetzen → nachfragen, aus welchem guten Grunde diese Person an dieser Stelle tatsächlich etwas anders machen wollen sollte. Offen dafür sein, über diese Gründe zu sprechen)
- Das tatsächliche Problem identifizieren.
- Aufzeigen, wann und wie jede:r seinem:ihren individuellen Konflikt ausweicht. (Two Choice Dilemma)
- Entscheidungen herausfordern.

DANIEL UND NORA

Aus Text herausdestillieren:

Wahrnehmung, Interpretation, Emotion, Bedürfnis, Aktion, vermutete
Wirkung

DANIEL UND NORA IM HOTEL

WIE SIE KEINEN SEX HABEN

Daniel ist sauer. Immer meckert sie wegen der vollgestellten Wohnung. Behauptet, sie könnte dort keinen Sex haben, weil sie sich als Ästhetin dort nicht entspannen könne. Jetzt im schönen Hotel sagt sie, sie freut sich schon darauf, ihr Buch im Bett zu Ende zu lesen.

Er will wenigstens ein Zeichen setzen. Während sie sich auszieht, umarmt er sie von hinten und fährt mit seinen Händen über ihre Brüste.

Sie dreht sich nach einem kurzen Zögern um und erwidert die Umarmung. Alles klar. Vermutlich hat sie gerade entschieden, es hinter sich zu bringen. Er ist sauer und sagt: du willst ja sowieso nicht.

Sie versteift sich kurz, bleibt aber dann in seinem Arm. Es sieht so aus, als könnten sie nach einem Jahr doch mal wieder Sex haben. Und wenn der nicht gut für sie wird, gibt es ein weiteres Jahr wieder gar nichts. Er kommt unter Druck. Und er ist sauer auf Nora, weil die ihn nicht einfach liebt und begehrt, wie er ist, und weil die immer nur Bedingungen stellt, die er erfüllen soll. Er sagt genervt: du willst ja sowieso nicht. Erwartungsgemäß löst sich Nora aus seinem Arm und geht ins Bett um zu lesen.

Sie sagt immer, zuhause kann sie sich nicht entspannen. Aber neulich in dem Wellnesshotel wollte sie auch nicht.

DANIEL UND NORA IM HOTEL

WIE SIE KEINEN SEX HABEN

Nora ist nach der Sauna entspannt und wohlig warm. Sie freut sich schon darauf, ihr Buch im Bett zu Ende zu lesen. Während sie sich auszieht, umarmt Daniel sie von hinten und fährt mit seinen Händen über ihre Brüste.

Nora fühlt sich gestört in ihren Plänen. Dann überlegt sie. Sie fühlt sich wohl und entspannt. Sie kann sich durchaus auch vorstellen, Sex zu haben, und sie erwidert die Umarmung. Er sagt beleidigt: du willst ja sowieso nicht.

Sie ist genervt. Was soll das denn jetzt? Wieso beschwert er sich? Sie beschließt sein Gequengel zu ignorieren, denn sie hat jetzt auch etwas Lust auf schönen Sex. Sie bringt sich in Gedanken bereits in Stimmung und streichelt seinen Rücken und Po. Da sagt er wieder in diesem beleidigten Tonfall: du willst ja sowieso nicht. Jetzt ist Nora sauer. Alle vierzehn Tage gibt es zuhause eine Szene, weil er Sex will und sich beklagt, dass sie darauf nicht anspringt. Und jetzt könnten sie welchen haben, und er verdirbt es. Ihr reicht es. Auf Sex hätte sie Lust. Aber auf den meckernden Daniel nicht. Zum Glück hat sie ein schönes Buch. Sie zieht sich ins Bett zurück.

Er beschwert sich immer, dass wir keinen Sex haben. Aber wenn wir mal welchen haben könnten, verdirbt er die Stimmung.

Das Elizitationsfenster ist ein
Fenster in das Leben von KL.
(Schnarch)

WAS MM VERÄNDERT 1

- MIKROANALYSE/ELIZITATIONSFENSTER WIRD GENAUER
- ENTSCHEIDUNGEN UND VERHALTENSmuster WERDEN SICHTBAR
- MINDMAPPING, SICH IN FORM VON ANTISOZIALER EMPATHIE IST EINE SOZIALE KOMPETENZ. DIESE KANN EINBEZOGEN WERDEN.
- ES IST MÖGLICH, MIT DEN KL ARBEITEN, DIE TATSÄCHLICH VOR EINEM SITZEN

TRAININGSROLLENSPIEL

SIMON UND CAROLIN

ALTERNATIVE: MIT DEN BEIDEN TEXTEN ARBEITEN UND IDENTIFIZIEREN, WAS WAHRNEHMUNG, KOGNITION, EMOTION, BEDÜRfnIS, HANDLUNG UND EINSCHÄTZUNG DER WIRKUNG IST. MINDMAPPING EXPLIZIT KENNZEICHNEN.

CAROLIN

Ich habe irgendwie keine Lust mehr. Wenn wir Sex haben, bin ich kaum erregt und es tut weh.

Vor vier Wochen.

Beginn: Küche.

Carolin kocht sich einen Tee. Sie hat die Unterrichtsvorbereitungen fertig und freut sich auf einen ruhigen Abend. Vielleicht wird sie etwas lesen, oder eine Serie schauen. Sie ärgert sich über Simons Mülschüssel in der Spüle

Als Carolin den Tee aufgießt, umarmt Simon sie von hinten.

Carolin ist genervt. Dennoch hält sie still. Sie denkt an die Nachbarn von unten, die sich getrennt haben. Sie weiß, wie lange der letzte Sex mit Simon her ist. Sie weiß, wie häufig er seither Andeutungen und Versuche gemacht hat, manchmal auch Spitzen. Es ist klar, dass Sex zu einer Beziehung dazugehört. Sie entscheidet, dass heute möglicherweise gar kein schlechter Tag ist, wenn es schon sein muss, immerhin hat sie alles für die Schule fertig. Und anschließend kann sie sicher noch was lesen. Auch wenn sie keine Lust auf den vorhersehbaren Ablauf (muss es immer im Schlafzimmer sein?) hat, hat sie noch weniger Bock auf Simons schlechte Laune morgen, wenn sie heute wieder Nein sagt.

Carolin macht den Tee fertig und dreht sich zu Simon um. Sie umarmt ihn kurz und füllt den Tee in einer Thermoskanne. Dann fasst sie ihn an der Hand und zieht ihn ins Schlafzimmer.

Im Schlafzimmer zieht sich Simon aus.

Carolin beobachtet, wie Simon sich auszieht, unter die Decke kriecht und sie erwartungsvoll anschaut. Wieder ist sie genervt. Kann dieser Mann sich nicht ein bißchen um sie bemühen? Dieses geschäftsmäßige Ausziehen. Es wäre doch auch möglich einander erotisch auszuziehen! Aber da liegt er und wartet auf sie. Genervt und resigniert zieht sie sich aus.

Simon umarmt Carolin und streichelt ihren Rücken.

Carolin versucht sich zu entspannen und das Rückenkräulen zu genießen. Sie sagt sich, dass sie es genießen sollte. Sex gehört schließlich dazu und ist doch eigentlich was Schönes. Was ist mit ihr los, dass sie in letzter Zeit so gar keine Lust mehr hat? Sie schließt die Augen und versucht sich etwas vorzustellen, was ihr hilft, mehr in Stimmung zu kommen

Simon bekommt eine leichte Erektion.

Als Carolin seine Erektion spürt, ist sie genervt: muss Simon immer gleich zur Sache kommen? Gibt es für den gar nichts anderes? Man könnte doch auch noch länger und vor allem den ganzen Körper erotisch streicheln. Sie versucht sich zu beruhigen. Sie versucht sich, Filmszenen vorzustellen, die sie normalerweise in Fahrt bringen. Recht schnell ist ihr klar, bei mir passiert hier nichts. Also sieht sie zu, dass sie es hinter sich bringt.

Carolin zieht Simon auf sich und führt mit den Fingern seinen Penis in ihre Scheide.

Simon macht einige Stöße

Carolin öffnet kurz die Augen. Simon hat seine geschlossen und bewegt sich in ihr. Der hat sich völlig ausgeblendet und konzentriert sich nur auf seinen Genuss. Sie ist nicht erregt, ihre Scheide ist trocken, es tut weh. Resigniert schließt sie wieder die Augen.

Simon kommt zum Samenerguss

Carolin ist einerseits froh dass es vorbei ist. Andererseits ist sie frustriert. Ihre Scheide brennt. Simon guckt betreten. Das macht sie erst recht wütend. Sie erinnert sich an früher, als sie nach dem Sex noch zusammenlagen und miteinander geredet haben. Das war schön. Aber jetzt geht sie schnell duschen und sich anziehen. Nicht dass Simon noch mal möchte!

Carolin geht ins Bad.

SIMON

Wir haben so selten Sex, dass ich dann immer ganz schnell komme. Das ist unbefriedigend.

Vor vier Wochen.

Beginn: Küche. Carolin kocht sich einen Tee.

Simon hatte eine Taxischicht. Er hatte etwas gegessen und dann mit einem Kumpel telefoniert. Der erzählte, dass ein gemeinsame Bekannte neulich das erste Mal in einem Swingerclub waren. Simon hat beim Zuhören gemerkt, wie frustriert er mit der aktuellen Situation ist. Er nimmt sich vor, heute sehr deutlich zu machen, dass er Sex will.

Als Carolin den Tee aufgießt, umarmt Simon sie von hinten.

Carolin macht den Tee fertig und dreht sich zu Simon um. Sie umarmt ihn kurz und füllt den Tee in einer Thermoskanne. Dann fasst sie ihn an der Hand und zieht ihn ins Schlafzimmer.

Simon entspannt sich, als Carolin sich umdreht und lächelt. Offenbar ist sie heute bereit. Er beobachtet sie, wie sie den Tee umfüllt und versucht sich schon in Stimmung zu bringen, indem er sich vorstellt, mit ihr Sex zu haben. Gern lässt er sich von ihr ins Schlafzimmer führen.

Im Schlafzimmer zieht sich Simon aus. Simon betrachtet Carolin beim Ausziehen. Wie angespannt und schnell sie das macht. Dabei hat sie einen schönen Körper. Aber er weiß, wenn er zu offensichtlich ihre Brüste und ihren Hintern betrachtet, wird sie sauer. Also wartet er und hebt die Decke an, damit sie zu ihm kriechen kann.

Simon umarmt Carolin und streichelt ihren Rücken.

Simon schaut in Carolins Gesicht. Sie hat die Augen zu und ihr Gesichtsausdruck ist indifferent. Er versucht, den Körperkontakt zu genießen. Gleichzeitig fragt er sich, ob sie sein Streicheln überhaupt mag. Und er wird immer angespannter, weil er sich fragt, ob der Sex diesmal wohl besser wird, oder ob er wieder zu früh kommen wird. Wenn das passiert, wird Carolin verdammt frustriert sein und ihn das auch spüren lassen. Er beneidet seinen Kumpel, der mit seiner Frau in einen Swingerclub gehen kann.

Simon bekommt eine leichte Erektion.

Carolin zieht Simon auf sich und führt mit den Fingern seinen Penis in ihre Scheide.

Als Carolin Simon auf sich zieht, wächst seine Anspannung. Jetzt kommt es drauf an. Bloß nicht zu früh kommen. Er merkt, wie seine Erregung steigt. Verzweifelt konzentriert er sich auf eine Szene des Tages, den Konflikt mit einem Kunden, der ihn beschimpft hatte, weil er keinen 50€ Schein klein machen wollte.

Simon macht einige Stöße

Simon öffnet kurz die Augen. Carolin sieht angespannt und unzufrieden aus. Die hat definitiv keine Lust. Sondern die lässt es über sich ergehen.

Simon kommt zum Samenerguss

Carolin geht ins Bad.

Simon fühlt sich auf ganzer Linie als Versager. Wieder ist er zu früh gekommen. Carolin wird ihm sicher beim nächsten Annäherungsversuch zu verstehen geben, dass seine Performance alles andere als sexy war. Aber verdammt, wenn man wochenlang Versuche startet und immer eine Abfuhr bekommt... Und wenn dann, nach vielen Wochen einmal was läuft, dann ist es ja wohl kein Wunder, dass das schnell geht. Das ist ja wohl normal! Während er sich anzieht denkt er frustriert: das hätte man sich echt auch sparen können.

MIKROANALYSE

Simon und Carolin

ALTERNATIVE: MIKROANALYSE DURCHGEHEN UND ENTSCHEIDUNGEN AUFZEIGEN.

| Carolin | Verhalten | Simon |
|---|--|--|
| Müde und erschöpft. Freue mich aufs Wochenende. Ausruhen und Freundin treffen. Ich beginne mich zu entspannen. | Bad. Abends. Sie putzt Zähne | Frustriert, weil heute wieder nichts an seiner Masterarbeit geschafft. Unzufrieden. Mein Freund erzählt, dass Bekannte im Swingerclub waren. |
| <p>Interpretation: Er will Sex. -> Kognition: wir hatten schon lange nicht. Gehört ja dazu. Heute würde es passen, weil morgen erst frei. Emotion: genervt. Physiologische Reaktion: Anspannung.</p> | Er kommt rein und umarmt sie von hinten | <p>Ich hätte auch gern mal wieder Sex. Gab schon ewig keinen. Ich sollte deutlich machen, dass ich Sex will. <- (Wahrscheinlich wehrt sie sowieso gleich ab. Aber es bringt sie unter Druck, weil sie ja auch weiß, wie lange das letzte Mal her ist)</p> |
| <p>Bedürfnis: in Ruhe ins Bett und lesen. Entscheidung: besser jetzt und dann erst mal wieder okay. Gleichzeitig ärgerlich: wie unerotisch, man könnte ja auch mal anders Sex haben als immer nur abends im Bett -> (Er wird denken, dass ich will, aber nicht ganz sicher sein)</p> | Sie nimmt ihn an die Hand und führt ihn zum Bett | Einerseits froh und erleichtert: sie scheint auch zu wollen. Andererseits Druck. Wenn wir jetzt wirklich Sex haben, muss der gut werden. Denn danach wird erst mal wieder lange nichts passieren. Anspannung. |
| <p>Interpretation: es soll gleich los gehen -> Ärger. Ich finde das total unerotisch. Physiologische Reaktion: Anspannung. Bedürfnis: Flucht, so will ich das nicht. Entscheidung: ich lasse mich trotzdem drauf ein, wer weiß, wann das sonst wieder dazu kommt. Es gehört zu einer Beziehung dazu. Gleichzeitig Ärger: man könnte sich ja auch erotisch ausziehen...</p> | Er zieht sich aus und legt sich nackt aufs Bett | <p>Ich versuche die Anspannung zur Seite zu schieben und einfach zu genießen, was geht. <- (Jetzt müsste sie schon sehr deutlich sagen, wenn sie doch keine Lust hat. Das wird sie nicht tun)</p> |

| Carolin | Verhalten | Simon |
|---|--|---|
| (Er wird weiter machen) -> | Sie zieht sich aus und legt sich zu ihm | -> Erleichtert, offenbar will sie auch. Bloß nicht zu offensichtlich zugucken beim ausziehen, das mag sie nicht. Allerdings wirkt sie angespannt. Verunsichert. |
| <- Der ist sofort startklar. -> Kognition: Geht mir zu schnell, Berührungen sind mir zu viel, nicht schön. Wieso habe ich schon wieder keine Lust? Emotion: Ärger, Verunsicherung. Physiologische Reaktion: Anspannung. | Er streichelt Rücken und Brüste. Hat eine Erektion | Gedanken wegschieben und sich auf den Körperkontakt und die eigene Erregung konzentrieren. Hoffentlich komme ich nicht wieder zu früh. Ärger: wenn wir öfter Sex hätten, würde ich bestimmt nicht so früh kommen. <- (Vermutlich wird sie es geschehen lassen) |
| Bedürfnis: langsamer, ankommen. Entspannen können -> (Er wird weiter machen) | Sie lässt es zu | -> Einerseits scheint alles okay, und kann weiter gehen. Aber sie wirkt angespannt. |
| Er will mich genital stimulieren. -> Ich mag die Berührungen schon vorher nicht, das Gerubbel an meiner Klitoris ist unerträglich. Ich bin nicht erregt. Es ist unangenehm. Warum berührt er mich nicht mal erotisch? Ärger. Ich stelle mir Filmszenen vor, um mich wenigstens ein bißchen zu erregen. | Seine Hände wandern zu ihrem Genital | Wo bin ich eigentlich in meiner Erregung? Wie groß ist die Gefahr, dass ich schon komme? Ich muss sie schnell erregen, damit sie auch bereit ist. Und mich in Gedanken ablenken, damit meine Erregung nicht noch mehr steigt. <-- (Vermutlich wird sie es geschehen lassen) |
| Bedürfnis: hinter mich bringen -> (Er wird mitmachen, weil es seine einzige Chance ist) | Sie zieht ihn auf sich | -> Angespannt und verunsichert. Einerseits signalisiert sie, dass sie bereit ist zum Koitus. Andererseits wirkt sie angespannt. Ich befürchte, sie lässt es nur über sich ergehen. Aber ich will nicht auf Sex verzichten! Was stimmt mit ihr nicht, dass sie keinen Spaß hat? Ärger. |

| Carolin | Verhalten | Simon |
|---|--|--|
| <- Er wirkt angespannt und weit weg. Ich fühl mich allein und ich bin nicht erregt. Es tut mir weh. Wenn er zu früh kommt, dann wird er nachher wieder frustriert sein. Wenn ich jetzt abbreche, auch. Angst, Ohnmacht, Wut. | Er dringt ein und bewegt sich in ihr | Angst zu früh zu kommen und nichts davon zu haben. Sich ablenken und an unangenehmen Kunden im Taxi denken. Gleichzeitig versuchen, die Erregung ausreichend zu halten. Angespannt. <- (Es ist damit zu rechnen, dass sie Schmerzen hat) |
| Anspannung. Hoffentlich ist es gleich vorbei. -> (Er wird mitbekommen, das es für mich nicht toll ist und es wird ihn ärgern) | Sie bleibt passiv | -> Sie ist mega angespannt. Ob sie Schmerzen hat? Wut und Verzweiflung: so sollte Sex doch nicht sein! Warum kann sie nicht einfach Spaß haben, dann wäre alles leichter! |
| <- Jetzt ist es vorbei und er frustriert -> einerseits erleichtert, dass es vorbei ist. Andererseits frustriert: Ich habe wieder nichts davon gehabt. Enttäuschung, sauer. | Er kommt zum Samenerguss | <- (Sie wird mein schnell kommen dafür verantwortlich machen, dass sie nichts davon gehabt hat) |
| Bin etwas entspannter, weil es vorbei ist. Jetzt kann ich lesen und mich entspannen. Aber auch traurig. Früher hatten wir schöne Gespräche nach dem Sex und haben noch gekuschelt. Angst, dass er noch mal will, wenn ich jetzt mit ihm kuschele. -> (Er wird frustriert und verunsichert sein) | Sie steht auf, geht duschen und Schlafanzug anziehen | -> Sie ist sauer und unzufrieden. Und froh, dass es vorbei ist. Wütend, frustriert. Selbstvorwürfe: ich habe es wieder nicht gebracht. Und das war es jetzt für die nächsten sechs Wochen. Und gehabt habe ich auch nichts davon. Hätte man sich schenken können! |

RESSOURCEN

- DAVID SCHNARCH: INTIMITÄT UND VERLANGEN
- DAVID SCHNARCH: BRAINTALK
- GEHIRN&GEIST 1/2021: WAS IST MENTALISIERUNGSBASIERTE PSYCHOTHERAPIE. [HTTPS://WWW.SPEKTRUM.DE/MAGAZIN/WAS-IST-MENTALISIERUNGSBASIERTE-THERAPIE/1791275](https://www.spektrum.de/magazin/was-ist-mentalisiierungs-basierte-therapie/1791275)
- ÜBER MURRAY BOWEN UND DIFFERENZIERUNG UND ÜBER DAS PSYCHISCHE FUNKTIONSNIVEAU [HTTPS://SYSTEMMAGAZIN.COM/MURRAY-BOWEN-31-1-1913-9-10-1990/](https://systemmagazin.com/murray-bowen-31-1-1913-9-10-1990/)
- DAVID SCHNARCH: REMOVING THE MASKS [HTTPS://WWW.PSYCHOTHERAPYNETWORKER.ORG/BLOG/DETAILS/566/REMOVING-THE-MASKS](https://www.psychotherapy-networker.org/blog/details/566/removing-the-masks)