

Hazel Mead

*WARUM REDEN WIR NICHT DARÜBER?!*



Die englische Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel  
»WHY AREN'T WE TALKING ABOUT THIS?!« bei Square Peg,  
einem Imprint von Vintage, Teil von Penguin Random House UK, London.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und dem Verlag sorgfältig erwogen  
und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.  
Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Perso-  
nen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte  
dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Februar 2025

Copyright © 2023 der Originalausgabe: Hazel Mead

Copyright © 2025 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München, in  
der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR)

Redaktion: Nadine Lipp

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © Hazel Mead 2023

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Alföldi, Debrecen / Ungarn

Printed in Hungary

CH · ME

ISBN 978-3-442-18015-8

www.goldmann-verlag.de

# WARUM REDEN

**Hazel  
Mead**

# WIR NICHT DARÜBER?!

**Über 100  
Antworten auf  
nicht ganz  
einfache  
Fragen**

Aus dem Englischen  
von  
Bettina Spangler



# Inhalt

## Einleitung:

Banane + Kondom + Scham = Sexualkunde

6

## SEX + BEZIEHUNGEN

11

---

Warum ist Dating so kompliziert?	15
Warum sind Beziehungen so kompliziert?	16
Was ist meine »Love Language«?	18
Was ist ein »Bindungsstil«?	21
Wodurch wird eine Beziehung toxisch oder missbräuchlich?	24
Wie verarbeite ich Trennungen?	34
Was ist Sex?	38
Wie sehen »normale« Genitalien aus?	44
Was ist die Klitoris?	52
Was ist »guter Sex«?	60
Wie funktioniert Begehren, und wie halte ich es lebendig?	64
Warum will ich keinen Sex?	69
Ist es normal, dass Sex wehtut?	73
Welche Verhütungsmethode ist die richtige für mich?	80
Kann sich meine sexuelle Orientierung ändern?	90
Wie läuft das mit dem einvernehmlichen Sex?	98



## GESUNDHEIT + WOHLBEFINDEN

104

Hat jede:r irgendwann mal psychische Probleme?	108
Wie bleibe ich psychisch gesund?	112
Was ist Selbstfürsorge?	122
Wie komme ich besser mit Stress klar?	126
Wie gehe ich mit Trauer um?	134
Warum kann ich mein Glück nicht finden?	139
Was ist Achtsamkeit?	145
Ist meine Periode normal?	151
Was bedeutet dieser Schmerz?	601
Wie bereite ich mich auf das Zervixkarzinom-Screening vor?	164
Wie untersuche ich Brüste und Hoden?	168

## DAS ICH + DIE GESELLSCHAFT

172

Wer bin ich?	176
Was ist das Ego?	183
Was ist Neurodivergenz?	189
Warum gibt es an Körpern so viel auszusetzen?	194
Wie schütze ich mich im Netz?	202
Welche Selbstverteidigungstechniken sollte ich kennen?	207
Wie denke ich kritisch?	212



### Schlusswort:

Die Lektionen meines Lebens 216

Quellen und weiterführende

Lektüre 220

Glossar 222

Dank 223



## Banane + Kondom + Scham = Sexualkunde

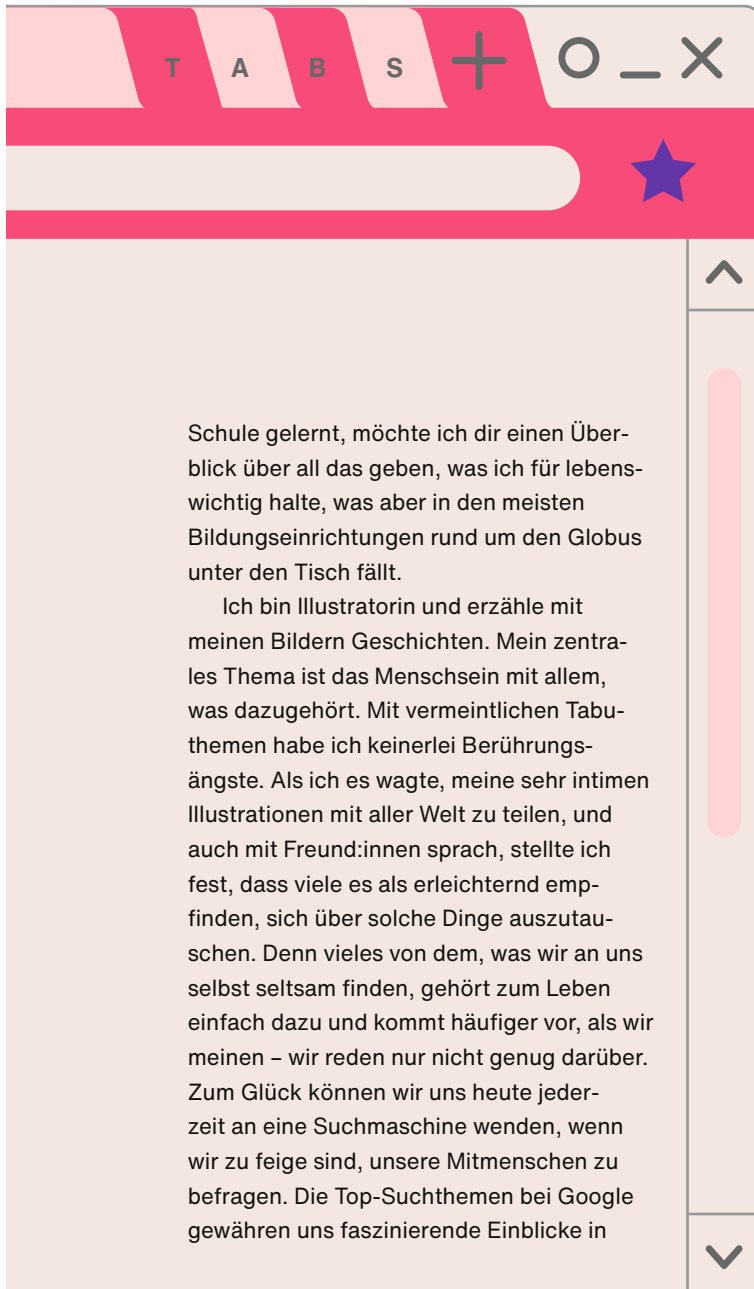
Jetzt mal ehrlich, was war die wichtigste Lektion, die du in der Schule gelernt hast? Wetten, du hast weder den Satz des Pythagoras noch Einsteins  $E=mc^2$  oder den fünfhebigen Jambus je gebraucht, nicht im Job, nicht im Privaten ... und schon gar nicht im Bett?! (Falls hier zufällig irgendwelche Mathematikerinnen, Physiker oder Dichterinnen mitlesen: Nichts für ungut! Und, schon klar, ein wenig Poesie im Schlafzimmer kann nicht schaden.)

Der Fairness halber sollte ich erwähnen, dass die Photosynthese, auch wenn Biologie nicht mein Ding ist, schon bei manch einem leidenschaftliche Gefühle geweckt haben soll. Und während andere mit Zeichnen nichts am Hut haben, ist meine Liebe zur Kunst so groß, dass ich sie sogar zu meinem Beruf gemacht habe. Eine Winzigkeit aber hat man versäumt, uns in der Schule beizubringen, und zwar, na ja ... so ziemlich alles, was mit dem *Leben* zu tun hat.

Nach dem Abschluss war ich also bestens im Bilde, was die ehelichen Beziehungen von

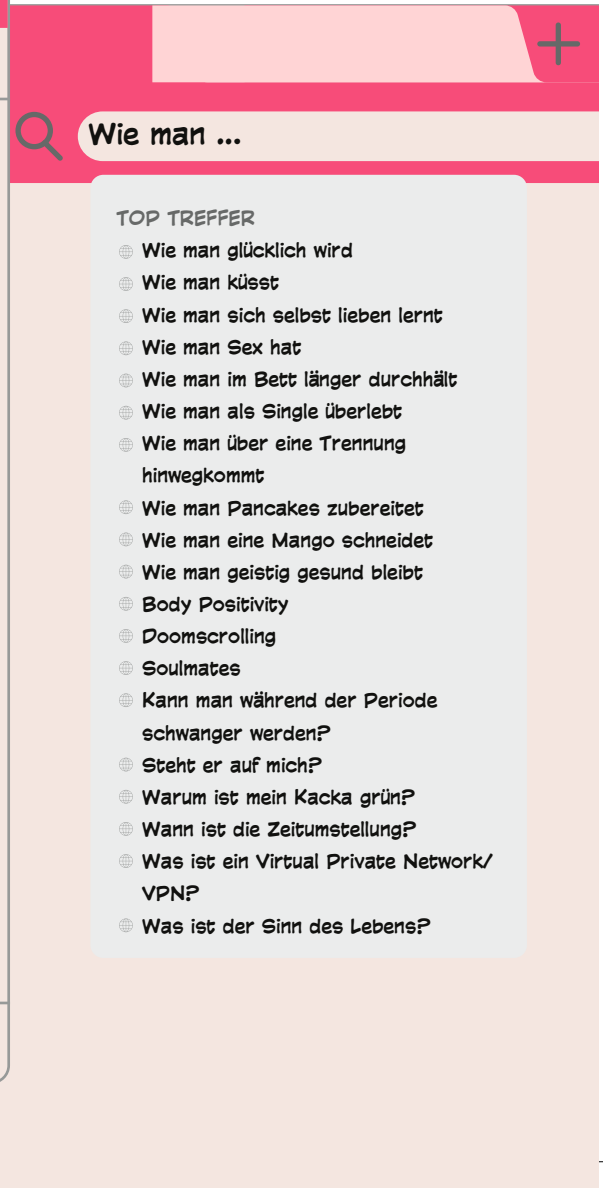
König Heinrich VIII. betraf, hatte aber keinen blassen Dunst, was meine eigenen Beziehungen, meine Gesundheit und die Gesellschaft im Allgemeinen anging. Das Thema Sex war auf einen nüchternen Abriss der Vorgänge in verschiedenen Zellen reduziert worden, und wir hatten gelernt, wie man einer Banane ein Kondom überzieht, alles mit einer ordentlichen Prise Scham und Vorbehalten und mit reichlich warnenden Worten. Über Lust oder die emotionalen Aspekte von Intimität fiel jedoch kein Wort. Themen wie Partnerschaft, Sexualität, mentale Gesundheit, Identität, der Umgang mit Trauer und Verlusten oder die Folgen des technologischen Fortschritts – alles wichtige Faktoren in unser aller Leben – wurden allenfalls flüchtig gestreift, von einer Lehrkraft, die mit sichtlichem Unbehagen über etwas referierte, das ihre fachlichen Kompetenzen überstieg. Zum Glück gewinnen komplexe Themen wie diese mehr und mehr an Bedeutung und finden ihren Platz in den Lehrplänen.

Ausgehend von den vielen Dingen, von denen ich wünschte, ich hätte sie in der



Schule gelernt, möchte ich dir einen Überblick über all das geben, was ich für lebenswichtig halte, was aber in den meisten Bildungseinrichtungen rund um den Globus unter den Tisch fällt.

Ich bin Illustratorin und erzähle mit meinen Bildern Geschichten. Mein zentrales Thema ist das Menschsein mit allem, was dazugehört. Mit vermeintlichen Tabuthemen habe ich keinerlei Berührungsängste. Als ich es wagte, meine sehr intimen Illustrationen mit aller Welt zu teilen, und auch mit Freund:innen sprach, stellte ich fest, dass viele es als erleichternd empfinden, sich über solche Dinge auszutauschen. Denn vieles von dem, was wir an uns selbst seltsam finden, gehört zum Leben einfach dazu und kommt häufiger vor, als wir meinen – wir reden nur nicht genug darüber. Zum Glück können wir uns heute jederzeit an eine Suchmaschine wenden, wenn wir zu feige sind, unsere Mitmenschen zu befragen. Die Top-Suchthemen bei Google gewähren uns faszinierende Einblicke in



Wie man ...

**TOP TREFFER**

- Wie man glücklich wird
- Wie man küsst
- Wie man sich selbst lieben lernt
- Wie man Sex hat
- Wie man im Bett länger durchhält
- Wie man als Single überlebt
- Wie man über eine Trennung hinwegkommt
- Wie man Pancakes zubereitet
- Wie man eine Mango schneidet
- Wie man geistig gesund bleibt
- Body Positivity
- Doomscrolling
- Soulmates
- Kann man während der Periode schwanger werden?
- Steht er auf mich?
- Warum ist mein Kacka grün?
- Wann ist die Zeitumstellung?
- Was ist ein Virtual Private Network/VPN?
- Was ist der Sinn des Lebens?



das, was uns Menschen umtreibt (oder zumindest die mit Internetzugang).

Ein Großteil der Suchläufe betrifft tagesaktuelle Themen oder Kochrezepte, andere beziehen sich auf Belange von globaler Tragweite.

»**Psychische Gesundheit**« nimmt dabei den Spitzenplatz ein, dicht gefolgt von »**Affirmationen**« – positive, bestärkende Worte oder Sätze, die für ein besseres Selbstbewusstsein mantraartig wiederholt werden. Und wenn uns Corona eins gelehrt hat, dann, dass die psychische Gesundheit mindestens so wichtig ist wie die körperliche. Endlich werden psychische Beschwerden ernster genommen, auch wenn wir als Gesellschaft noch einen weiten Weg vor uns haben.

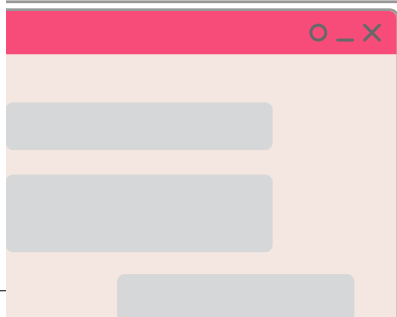
Themen wie »**im Bett länger durchhalten**« oder »**wie man richtig guten Sex hat**« spiegeln die Unsicherheiten wider, mit denen viele sich herumschlagen, vielleicht auch den Wunsch nach intensiveren Bindungen oder danach, als »Granate im

Bett« zu punkten. Alles Folgen einer mangelhaften Sexualerziehung.

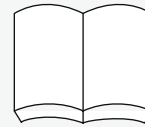
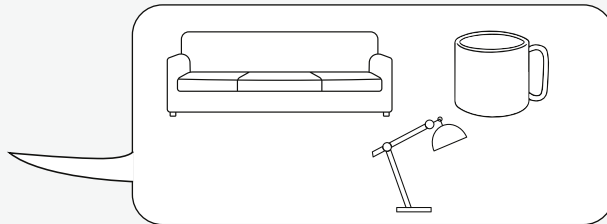
Neuere Suchbegriffe wie »**Doomscrolling**« oder »**Was ist ein Virtual Private Network?**« sind dem gegenwärtigen Digitalzeitalter geschuldet. Die rasante Weiterentwicklung von Technologien bringt nicht nur neue Chancen, sondern auch Gefahren mit sich, mit denen wir klar kommen müssen, wie etwa Netzsicherheit oder psychische Gesundheit.

Die vielleicht zeitloseste aller Fragen, die an die Suchmaschinen geht, ist die nach dem »**Sinn des Lebens**«. Sie stellt alles infrage, Identität, Ego, den menschlichen Daseinszweck und unsere jämmerlichen Versuche, während unserer kurzen Zeit auf Erden etwas Sinnvolles zu leisten.

In meinem Buch verknüpfe ich nun also die Lektionen, die ich gern schon viel früher gelernt hätte, mit den Antworten auf die Fragen, die wir der Google-Suchmaschine in den letzten Jahren kollektiv am häufigsten gestellt haben.



# ÜBER DIESES BUCH

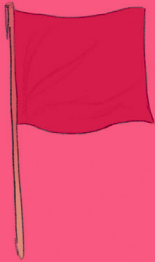
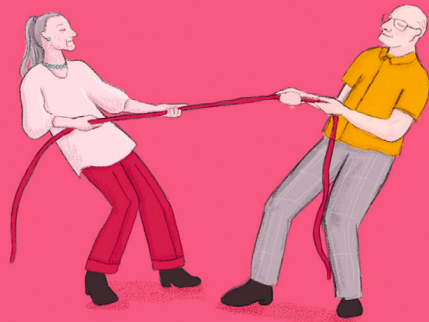


1x

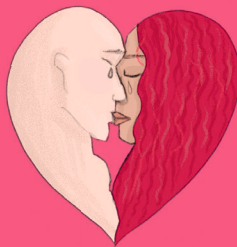
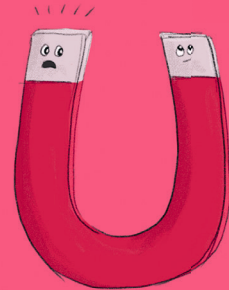
Die nachfolgenden Texte und Illustrationen nehmen Themen in den Fokus, über die viel zu wenig gesprochen wird. Anschauliche Diagramme und Interviews mit Expert:innen sollen die oft komplexen Sachverhalte verständlicher machen. Orientierungshilfen für den Alltag sowie Forschungshintergründe und Tipps von einigen tollen Organisationen untermauern das Ganze.

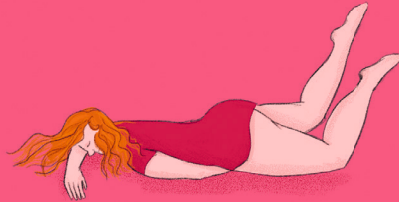
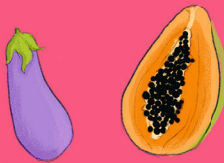
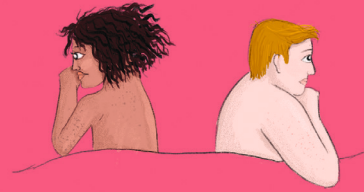
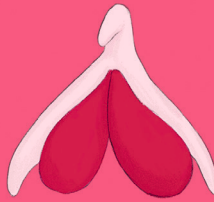
Es werden sehr viele verschiedene Themen gestreift. Die kurzen Abrisse sollen Denkanstöße sein, wie man dieses chaotische, komplizierte Dasein navigieren kann; hier und da gibt es auch ein paar praktische Tipps. Verschlinge das Buch gern von vorn bis hinten oder lies punktuell darin. Schau dir zunächst nur die Illustrationen an – ganz wie du magst. Blättere zu den Themen, die dich interessieren, oder lies die Stellen, die gerade zu deiner entsprechenden Lebenssituation passen. Manches wird vielleicht erst in Zukunft für dich relevant sein; anderes ist womöglich nicht länger wichtig.

Ich habe das Buch in drei Großkapitel gegliedert – Sex und Beziehungen, Gesundheit und Wohlbefinden, das Ich und die Gesellschaft. Jedes Kapitel beschäftigt sich mit verschiedenen Sachverhalten und Theorien und liefert entsprechende praktische Tipps. Ich fände es wundervoll, wenn dir mein Buch den Einstieg ins Gespräch über all diese Problematiken erleichtern würde und so einige Tabuthemen im Mainstream verankert werden könnten. Ich verstehe es nicht als Nachschlagewerk, sondern als eine Einstiegshilfe für alle ab 16, die sich mit diesen essenziellen, aber leider sehr stiefmütterlich behandelten Themen beschäftigen, damit sie sich auf ihrer Suche nach Antworten weniger allein fühlen.

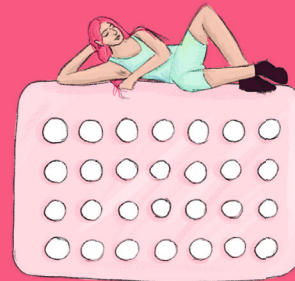
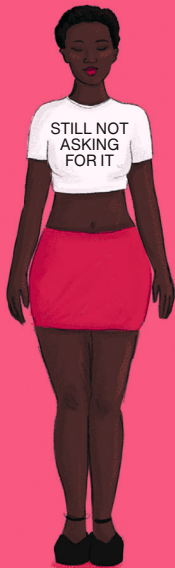


# Sex +





# Beziehungen



Wir Menschen konnten als Spezies nur überleben, weil wir Bindungen eingehen – familiäre, platonische, romantische oder sexuelle. Kein Wunder, dass wir seit Jahrtausenden auf der Suche nach zwischenmenschlicher Liebe sind, uns ihretwegen grämen, Songs darüber schreiben und lamentieren.

**Beziehungen** sind bekanntermaßen eine Herausforderung, da mindestens zwei – manchmal sogar mehr – Egos, Meinungen und Weltbilder aufeinandertreffen. Gemeinsam versucht man dann, sich zu arrangieren, um etwas zu erschaffen, das für alle Beteiligten gleichermaßen funktioniert. Dabei erhalten wir nie eine offizielle Einweisung in das Thema, vielleicht weil wir zu unvorhersehbar, emotional und insgesamt zu chaotische Lebewesen sind, sodass es nicht die eine Methode gibt, die für alle passt. Wie man eine Beziehung führt, schauen wir uns von unseren Eltern, von den Menschen, die uns nahe stehen, ab. Diverse Einflüsse und unsere eigenen Erfahrungen wirken sich darauf aus, wie wir mit anderen umgehen.

**Sex** ist ebenfalls ein heikles Thema. Viele von uns sehen im Ausleben der eigenen Sexualität die Möglichkeit, gemeinsam mit einer anderen Person die eigene verletzliche Seite zu erkunden – und genau deshalb spricht so gut wie niemand darüber (ganz zu schweigen von den ganzen moralischen Verwicklungen, die häufig damit einhergehen). Und weil das Thema so heikel ist, erhalten wir kaum Hilfestellung bei den typischen emotionalen Fallstricken, die Sex und Intimität mit sich bringen.

Im Folgenden wollen wir nachholen, was im Sexualkundeunterricht versäumt wurde, und beschäftigen uns mit den vorherrschenden Mythen rund um Sex und Partnerschaft. Es wird um Sehnsüchte, Grenzen und Erfahrungen gehen, die vielleicht auch bei dir schon für Momente der Beschämung gesorgt haben.

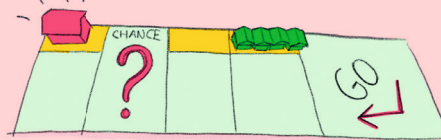


# D<sub>2</sub> A<sub>1</sub> T<sub>1</sub> I<sub>1</sub> N<sub>1</sub> G<sub>2</sub> S<sub>2</sub> P<sub>1</sub> I<sub>3</sub> E<sub>1</sub> L<sub>1</sub> E<sub>1</sub>

DIE UNNAHBARE SPIELEN



REGEL: ERST NACH 4 DATES  
GEHT'S INS HOTEL



KEIN SEX BEIM 1. DATE

KRYPTISCHE  
TEXTNACHRICHTEN  
ENTRÄTSELN

WAAGERECHT

1. Überlege, mir dieses  
Top zu kaufen, was  
denkst du?

WAAGERECHT

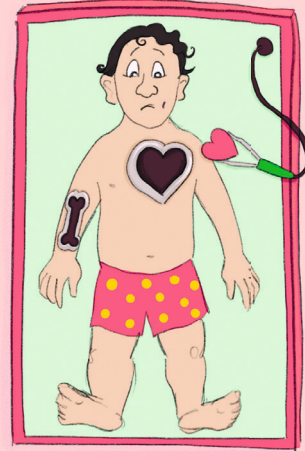
2. Kann nicht schlafen,  
willst du auf ne Pizza  
vorbeikommen?

02:00

SENKRECHT

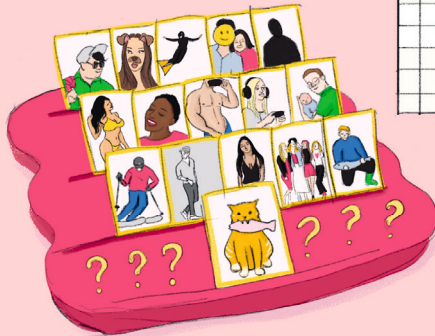
1. Lass uns mal mit  
anderen ausgehen.

SICH NICHT  
IN DIE KARTEN  
SCHAUEN LASSEN

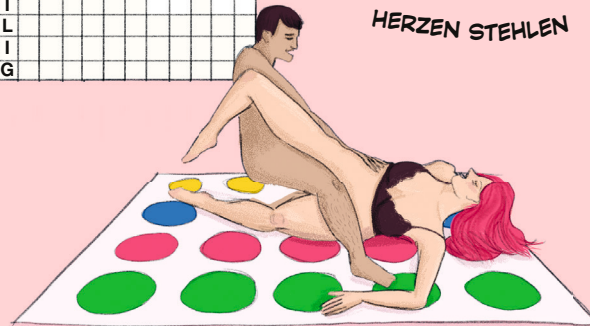


HERZEN STEHLEN

S	A	G		D	A	S	S	I	C	H							
T	O	L	.	L	A	U	S	S	E	H	E						
				A													
				N													
				M	O	E	G	L	I	C	H	S		D	A	T	E
				W													
				E													
				I													
				L													
				I													
				G													



WER IST ES?  
FRÖHLICHES PERSONENRÄTEN  
AUF DER DATING-PLATTFORM



SEX-TWISTER - DAS VERRÜCKTE SPIEL  
MIT VERKNOTUNGSGEFAHR

## WARUM IST DATING SO KOMPLIZIERT?

Du findest das Dating-Game knifflig? Das geht nicht nur dir so. Es mag zwar alles mega-aufregend sein, ein Spielfeld grenzenloser Möglichkeiten, aber manchmal ist es echt zermürend. Heute können wir dank verschiedener Dating-Apps mit beliebig vielen Menschen aus aller Welt in Kontakt treten, Entfernungen stellen keine Hürde mehr dar. Wo frühere Generationen in ihren Städten und Dörfern geblieben sind und dort geheiratet haben, steht uns heute ein riesiger Pool an möglichen Dates offen.

Aber die große Wahlfreiheit bringt uns auch ins Grübeln: »Was, wenn es eine noch bessere Partie gibt?« Und auf einmal ist uns das Beste nicht mehr gut genug, und wir halten immer weiter Ausschau nach Mr oder Mrs Perfect. Unsere Erwartungen sind hoch, was an sich nicht schlecht ist – du solltest dich niemals mit einer Person zufriedengeben, die dich schlecht behandelt.

Hält man allerdings eisern an einem festen Kriterienkatalog für den:die Traumpartner:in fest, führt das nicht unbedingt ans Ziel. Sehen wir den Tatsachen ins Auge – viele Nutzer:innen solcher Apps setzen viel zu oberflächliche Parameter an, etwa »Muss blond und schlank sein und große Titten haben« oder »Unter 1,80 brauchst du dich gar nicht zu melden«.

Dating-Apps bringen neben viel Frust natürlich auch Vorteile. Du kannst dich bequem von zu Hause aus mit anderen vernetzen, wenn du willst, im Pyjama, und es ganz gemütlich angehen. Fängt jemand an, dich zu langweilen, kannst du dich mit den acht anderen Matches in Verbindung setzen – wenn du nicht ohnehin längst parallel mit ihnen flirtest. Menschen geraten so zur Massenware, und du musst dich darauf einstellen, dass auch du als solche behandelt wirst.

Außerdem wären da noch die typischen Dating-Spielchen und ungeschriebenen Gesetze, die zum Einsatz kommen, damit das Machtverhältnis ausgewogen bleibt – so was wie »Behandle sie mies, dann bleibt sie interessiert«, »Auf Textnachrichten erst nach mehreren Stunden antworten« und dergleichen. Die Partner:innensuche kann zwar tierisch Spaß machen, entpuppt sich aber leider oft auch als gefährliches Minenfeld. Kein Wunder, dass viele aus Frust ihre Apps zwischendurch wieder löschen und die aktive Suche einstellen, bevor sie einen neuen Versuch wagen.

## WARUM SIND BEZIEHUNGEN SO KOMPLIZIERT?

Allgemein herrscht in Bezug auf Partnerschaften (wie auch in anderen Lebensbereichen) die Sorge, man könnte seine Freiheit und Identität einbüßen, umso mehr, sobald die erste Verliebtheit abflaut und die Realität einen einholt. Manche erhoffen sich mehr Sicherheit, anderen geht ihre Freiheit über alles und sie wollen die Flucht ergreifen. Sobald wir uns damit abfinden, dass unser:e Partner:in etwas mehr vom einen oder anderen braucht, können wir an einem Kompromiss arbeiten. Die Angst, unsere Freiheit zu verlieren, kann auftreten, wenn wir uns auf eine neue Beziehung einlassen, ein Kind bekommen oder größere Verantwortung übernehmen müssen, sei es beruflich oder privat. Wenn wir den Eindruck haben, keine Zeit mehr für Hobbys und persönliche Interessen zu haben, sollten wir das mit der anderen Person besprechen und uns auf kleine Solo-Auszeiten einigen. Erkundige dich, was dein:e Partner:in sich wünscht. Das ist zwar leichter gesagt als getan angesichts der vielen beruflichen und privaten Pflichten, aber manche tun sich leichter, wenn sie sich zumindest ein gewisses Maß an persönlicher Identität bewahren.

### TIPP

#### BEZIEHUNGSHECK

Organisiere einen entspannten Abend zu zweit, an dem ihr euch auf den Zahn fühlt. Was findet ihr gut an eurer Beziehung, wo müsst ihr nachbessern? Seid möglichst offen zueinander und geht es mit Humor an.

## DIE MÜHEN DER MONOGAMIE

Wir Menschen tun uns zwar wie viele Tierarten zu Paaren zusammen, sind aber nicht unbedingt für die Monogamie geschaffen. Lebenslange Treue fällt uns schwer. Die Idee der Monogamie kam erst parallel zum Ackerbau auf (siehe Seite 39), sie sollte das Vererben von Land und Vermögen erleichtern. Während die Ehe im historischen Kontext lange als finanzielles Arrangement galt, hegen wir heute eine extrem romantische Vorstellung von der Person, die uns bedingungslos liebt, beim Sex unsere intimsten Wünsche erfüllt, uns versteht, erfüllt und vervollständigt, uns als emotionale Stütze dient, mit der wir zusammenwohnen und vielleicht sogar ein Kind großziehen. Das ist ziemlich viel verlangt von einem einzigen Menschen. Der klassische Märchenstoff konzentriert sich auf jenen Teil der romantischen Liebe, der die Beziehung anbahnt, schweigt über die typischen Hürden und Alltagskämpfe einer langfristigen Beziehung allerdings komplett aus.

Doch bei allen Schwierigkeiten ist auch das Gegenstück der Monogamie, also alle Arten von romantischen und sexuellen Beziehungen mit mehr als einer Person unter Zustimmung aller Beteiligten, nicht einfach.

Derartige Beziehungsformen setzen das Einverständnis aller involvierten Personen voraus, sie haben also nichts mit Fremdgehen zu tun. Es handelt sich vielmehr um eine Beziehungsstruktur, die anerkennt, dass wir als Lebewesen nicht für die Monogamie gemacht sind, und deshalb offen ist für Versuche mit *mehr* als nur einem:r Partner:in. Nicht-monogam leben heißt nicht betrügen, es besteht kein Grund zur Eifersucht. Und trotzdem erfordern andere Formen der Partnerschaft ebenso viel Umsicht wie monogame Beziehungen, nur dass die Gefühle (und Befindlichkeiten) von noch mehr Personen berücksichtigt werden müssen.

Für welche Form der Beziehung auch immer du dich entscheidest, fest steht: Jedes zwischenmenschliche Verhältnis ist harte Arbeit und erfordert Kompromisse.

TI AMO

E AROHA ANA AHAU KI A KOE

KOCHAM CIĘ

あなたが好きです

## WAS IST MEINE »LOVE LANGUAGE«?

JE T'AI ME

IK HOU VAN JE

Wichtig für eine stabile Beziehung ist die Arbeit an der eigenen »Love Language«. Geprägt wurde dieser Begriff 1992 von dem Paartherapeuten Gary Chapman, der in seinem Bestseller *Die 5 Sprachen der Liebe* erklärt, auf welche unterschiedlichen Weisen wir Liebe geben und empfangen, damit wir lernen, uns selbst und unsere Beziehungen zu verstehen. Wir Menschen sind nicht immer Meister der Kommunikation und interpretieren das, was der andere sich wünscht, oft falsch. Wir übertragen unsere eigenen Vorlieben und Vorstellungen auf unser Gegenüber, statt es direkt nach seinen Wünschen zu fragen. Die »Love Languages« dienen uns als wertvolle Orientierungshilfe, um herauszufinden, wie wir gerne geliebt werden möchten, wie wir dies dem:der Partner:in vermitteln können und ihn oder sie so lieben können, dass er oder sie sich wirklich geliebt fühlt.

AMO-TE

SZERETLEK

JAG ÄLSKAR DIG

EU TE AMO

MI YIDIMA

ANH YEU EM

كبح انا

ICH LIEBE DICH

我愛你

ASAVAKKIT

사랑해요

I LOVE YOU

JEG ELSKER DEG

NA KIRINLA GAGUIDOU

MAIN TUMSE PYAR KARTA HUN

TI AKO IANAO

## DIE FÜNF SPRACHEN DER LIEBE



### WORTE DER BESTÄTIGUNG

Lob, Komplimente, Ermutigungen und Anerkennung. Etwa ein von Herzen kommendes Dankeschön, ein Kompliment zum Aussehen oder der Zuspruch, etwas Bestimmtes zu tun.



### ZWEISAMKEIT

Ungeteilte Aufmerksamkeit in gemeinsamen Gesprächen und zusammen verbrachter Zeit. Also einfach mal das Handy ausschalten und das Zusammensein genießen, mit etwas, das euch einander näherbringt.



### KÖRPERLICHE NÄHE

Berührungen, die Nähe schaffen:  
Umarmungen, Händchenhalten,  
Streicheleinheiten oder Sex.



### GESCHENKE

Ein greifbares Symbol der Liebe – etwas, das zeigt, dass du dir Gedanken gemacht hast, ein Zeichen deiner Anerkennung, der Beweis, dass du dir gut überlegt hast, was zur anderen Person passt.



### HILFSBEREITSCHAFT

Praktische Dinge, von denen du weißt, dass sie die andere Person entlasten und ihr eine Freude bereiten. Etwa Reparaturarbeiten, Hilfe im Haushalt, das Toilettenpapier nachfüllen, Essen oder einen heißen Tee kochen.



Um herauszufinden, welche Sprache der Liebe ihr vorzieht, stellt einander folgende Fragen:



- Was hat dir in früheren Beziehungen gefehlt?
- Wovon hättest du in der aktuellen Beziehung gerne mehr?
- Welche Sprache der Liebe sagt dir am ehesten zu?



Durch die »Love Languages« zeige ich, wie ich Liebe empfangen möchte.



Lachen und Herumalbern gehören für mich auch zur Sprache der Liebe – du kannst das Konzept also ruhig beliebig erweitern.



Es lässt sich ebenso gut auf Freundschaften, familiäre Beziehungen und auf deine Liebe zu dir selbst anwenden.



## GESCHENKE



Ein Buch, um das du schon länger herumschleichst • süße Belohnungen • ein neues Kleidungsstück • ein Ausflug oder Wochenendtrip

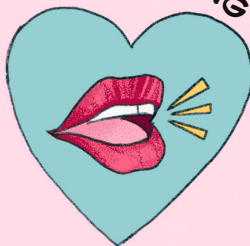
# LIEBE DICH SELBST!

## ZWEISAMKEIT



Hobbys • Lesen • Spaziergänge • Grenzen aufzeigen • Solo-Dates

## WORTE DER BESTÄTIGUNG



Journaling • positive Selbstgespräche • Dankbarkeitslisten • motivierende Zitate an der Pinnwand

## HILFSBEREITSCHAFT



Pläne schmieden • organisieren/entrümpeln • Therapie • etwas, wofür dein zukünftiges Ich dankbar sein wird

## KÖRPERLICHE NÄHE



Ein heißes Schaumbad • Massagen/Verwöhnprogramm • körperliche Bewegung/Yoga/Fitnessstudio

# WAS IST EIN »BINDUNGSSTIL«?

Ist dir schon aufgefallen, dass du auf einen bestimmten Typ Mensch stehst? Oder hat dir schon mal ein:e Partner:in vorgeworfen, du wärst zu »anhänglich«, zu »gefühlskalt« oder »abweisend«? Die Bindungstheorie liefert einige Antworten auf die Frage, warum wir uns in Beziehungen auf die eine oder andere Weise verhalten. Sie geht zurück auf die Ideen des britischen Psychoanalytikers John Bowlby und besagt, dass die zentrale Bindung unserer ersten Lebensjahre, die Beziehung zu unserer wichtigsten Bezugsperson im Kleinkindalter, unser Verhalten in späteren Beziehungen prägt.

Die Psychologin Mary Ainsworth entwickelte Bowlbys Theorie mit eigenen Experimenten weiter und stieß dabei auf drei konkrete Bindungsmuster: **sicher**, **unsicher** und **vermeidend**. Später entdeckte die Psychologin Mary Main noch ein weiteres: das **desorganisierte**. Vielleicht beobachtest du bei dir selbst eine Mischung aus diesen Stilen, das kommt vor. In dem Fall ist es hilfreich, das Ganze als Spektrum zu betrachten, du musst nicht zwingend in eine bestimmte Schublade passen. Mach dir bewusst, wie die Bindungsstile zustande kommen und wie sie sich äußern, das kann dir helfen, dein eigenes Verhalten zu verstehen und notfalls anzupassen.



## UNSICHER

Ursache ist vermutlich ein Wechsel aus intensiver Zuwendung und Vernachlässigung, das Kind sehnt sich nach der vorangegangenen Aufmerksamkeit.

- Sorge, nicht geliebt zu werden
- Angst vor Beziehungsaus
- Probleme mit dem Singlesein
- Konstantes Bedürfnis nach Bestätigung
- Negatives Selbstbild
- Du bist gut darin, dich um andere zu kümmern.
- Du hörst öfter, du seist zu »anhänglich« oder »fordernd«.

## DESORGANISIERT

Man geht davon aus, dass dieser Stil auf beängstigendes Verhalten von Bezugspersonen oder auf Rollenverwirrungen zurückgeht (dass man beispielsweise als Kind die Elternrolle übernehmen musste).

- Liebe wird als gefährliche und unsichere Kampfzone empfunden.
- Du siehst dich selbst als wenig liebenswert und erwartest, dass der:die Partner:in dich verletzen wird.
- Verzweifelte Sehnsucht nach Liebe
- Es fällt dir schwer, Grenzen zu setzen, oder du bist diesbezüglich äußerst wachsam.

## BINDUNGSTYPEN

### VERMEIDEND

Vermutlich wurden die eigenen Bedürfnisse als Kind ignoriert oder kleingeredet – dadurch lernt man, keinen Trost einzufordern, weil man von vornherein erwartet, dass dieser Wunsch nicht erfüllt wird.

- Unbehagen, über Gefühle zu sprechen
- Probleme mit Intimität und festen Bindungen
- Du fühlst dich schnell eingeengt.
- Angst vor Freiheitsverlust
- Stets eigenständig und leistungsbereit
- Du giltst als »kalt« oder »herzlos«.

### SICHER

Dieser Bindungsstil entsteht, wenn in der Kindheit sämtliche Bedürfnisse erfüllt wurden.

- Es fällt dir leicht, dich auf andere zu verlassen; du bist verlässlich.
- Du sprichst locker über Gefühle.
- Du hast keine Angst, verlassen oder betrogen zu werden.
- Du hast keine Angst, andere zu nah an dich heranzulassen.
- Du hast keine Schwierigkeiten, in Beziehungen Grenzen aufzuzeigen.
- Du brauchst intime Beziehungen nicht, um dich »ganz« zu fühlen.

## UNSICHER

Betroffene rufen häufig an oder texten, sind eifersüchtig, manipulieren, um eine Reaktion zu bekommen, ignorieren Red Flags, um eine Beziehung nicht aufgeben zu müssen, machen es gern allen recht.

## DESORGANISIERT

Betroffene zeigen ängstliches und vermeidendes Verhalten, ziehen sich zurück, wenn jemand ihre Nähe sucht, kriegen aber gleichzeitig Panik, wenn sie mit vermeidenden Menschen zu tun haben.

## VERHALTEN IN BEZIEHUNGEN

## VERMEIDEND

Betroffene verschwinden gern von der Bildfläche (Stichwort »Ghosting«) oder machen überraschend Schluss. Sie sehnen sich nach der oder dem Phantom-Ex (trotz neuer Beziehung), haben sehr hohe Erwartungen oder stufen Fehler der anderen Person übertrieben negativ ein.

## SICHER

Diese Menschen haben die Fähigkeit zur Selbstreflexion, kommunizieren ihre Bedürfnisse, setzen klare Grenzen, bringen ihre Gefühle ehrlich zum Ausdruck und teilen dem:der Partner:in offen mit, was sie empfinden, statt zu erwarten, dass es erraten wird.

Unser Bindungsstil wird von weiteren wichtigen Beziehungen und bedeutsamen Ereignissen beeinflusst und kann sich dadurch verändern. Eine besonders innige Freundschaft stärkt unser Vertrauen in andere, wohingegen wir ängstlicher werden, wenn man uns hintergeht. Das Ganze hängt außerdem stark vom Einzelnen und der konkreten Situation ab.

Manche Bindungstypen sind verstärkt Spott und Hohn ausgesetzt – vor allem der vermeidende Typ, der oft als gefühllos gilt. Deshalb will ich eines klarstellen: Es ist absolut in Ordnung, sich in der Beziehung mehr Raum oder Nähe zu wünschen, jeder Bindungstyp hat seine Berechtigung. Statt zu urteilen, sollten wir das Gespräch suchen und an unserem Verhalten feilen.