

Tanja und Samy Bakry

***Shades
of
LOVE***

Die Facetten der Liebe für eine erfüllte Beziehung



CBX Verlag, ein Imprint der Singer GmbH
Frankfurter Ring 150
80807 München
info@cbx-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf in keinerlei Form –
auch nicht auszugsweise – ohne schriftliche Genehmigung des
Verlags reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Lektorat: Vivian Jansen / Ulla Bucarey
Umschlaggestaltung: Nina Knollhuber
Umschlagabbildung: Desktop Wallpaper Home
Layout und Satz: Julia Swiersy
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-945794-29-6

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	5
Einleitung	12
KAPITEL 1	
WARUM „FIFTY SHADES OF GREY“ DIE GESCHLECHTER ERHITZT	18
Pol 1: Die weibliche Faszination	19
<i>Facette 1: Die Prinzessin und der Held – Was „Fifty Shades of Grey“, „Pretty Woman“ und „Dirty Dancing“ gemeinsam haben</i>	<i>20</i>
<i>Facette 2: Der weibliche Wunsch nach Hingabe</i>	<i>27</i>
<i>Facette 3: „Verbotenes tun“</i>	<i>34</i>
<i>Facette 4: Von der Lust, genommen zu werden</i>	<i>37</i>
Pol 2. Die weibliche Abscheu	40
<i>Facette 5: Rückschritt und Unterdrückung der Frau</i>	<i>41</i>
<i>Facette 6: Hingabe = Aufgabe</i>	<i>43</i>
<i>Facette 7: Gewalt gegen Frauen wird legitimiert</i>	<i>45</i>
Pol 3: Die männliche Faszination	46
<i>Facette 8: Zurück auf Los</i>	<i>47</i>
Pol 4: Die männliche Abscheu	48
<i>Facette 9: Der austauschbare Erfüllungsgehilfe sein</i>	<i>48</i>
<i>Facette 10: Die männliche Angst vor der weiblichen Sexualität</i>	<i>50</i>
<i>Facette 11: Nicht mithalten können – materiell und sexuell</i>	<i>52</i>

KAPITEL 2
MANN UND FRAU
UND DIE MACHT DER POLARITÄT **56**

Geben vs. empfangen	65
Sucht vs. Freiheit	69
Altbekanntes vs. Neues ausprobieren	72
Fantasie vs. Wirklichkeit	73
Nähe vs. Distanz	75
Blümchensex vs. Fetisch	77
Macht vs. Ohnmacht	78
Polygamie vs. Monogamie	80
Unterwürfigkeit vs. Führung oder Sub vs. Dom	83
Schuld vs. Unschuld	86
Mensch vs. Verhalten	89
Mangel vs. Fülle	91
Verbundenheit vs. Freiheit	94
Kontrolle vs. Vertrauen	95
Mut vs. Rücksicht	98
Vertraut vs. fremd	100
Gesundheit vs. Krankheit	102
Stärken vs. Begrenzungen	103
Angst vs. Liebe	105

KAPITEL 3
GEGENSÄTZE ZIEHEN SICH AN –
WIE WIR SINNVOLL „POLARISIEREN“ **108**

Hin zu vs. von weg	116
--------------------	-----

Internal vs. external	118
Proaktiv vs. reaktiv	121
Prozedural vs. optional	125
Detailorientiert vs. globalorientiert	128
Mensch vs. Aufgabe	130
Gleich/Gleich vs. Gleich/Unterschied vs. Unterschied/Unterschied	134
Gegenbeispielbringer vs. Gleichbeispielbringer	135
KAPITEL 4	
WARUM WIR WISSEN, WAS BEIM ANDEREN FALSCH LÄUFT	139
KAPITEL 5	
DER SEX UND DIE BEZIEHUNG	161
1. Die Phase der Verliebtheit	164
2. Die Phase der Verantwortung	165
3. Die Phase der Enttäuschung	170
4. Die Phase des Konflikts	171
<i>Das „Ich muss funktionieren“-Muster</i>	<i>172</i>
<i>Das „Harmonie um jeden Preis“-Muster</i>	<i>173</i>
<i>Das Drama-Muster</i>	<i>174</i>
5. Die Phase der Selbsterkenntnis	175
6. Die Phase des Muts und der Selbstverantwortung	177
7. Die Phase der freien, verbundenen Liebe	178
8. Unsere sexuellen Fantasien – per se ein Mysterium!	179

KAPITEL 6	
WIE WIRD AUS ZWEI HÄLFTEN EIN GANZES?	196
Sich auf die Welt des anderen einlassen	201
<i>Annahme</i>	206
<i>Verstehen und Verständnis –</i>	
<i>Synonym oder was ganz anderes?</i>	213
<i>Toleranz und Interesse schmieden den</i>	
<i>Verständnis-Schlüssel</i>	215
<i>Veränderungsbereitschaft</i>	221
<i>Dankbarkeit</i>	224
<i>Fokussierung</i>	226
<i>Raus aus dem Drama, hinein in die Gelassenheit!</i>	235
Epilog	237

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir haben uns gut überlegt, ob wir in unserem Buch direkt auf den Bestseller „Fifty Shades of Grey“ Bezug nehmen oder nur den Hype darum und die Facetten, die für die Liebe, die Sexualität und die Beziehungen wichtig sind, herausgreifen sollten.

Wir sind zu dem Entschluss gekommen, dass gerade der direkte Bezug zu dieser Trilogie, welche Millionen von Menschen gelesen haben, hilfreich ist, um Mechanismen zwischen Menschen deutlich zu machen, die unsere Partnerschaften negativ wie positiv beeinflussen können. Für das Verständnis unseres Buches ist es allerdings unerheblich, ob Sie „Fifty Shades of Grey“ gelesen beziehungsweise den Film gesehen haben oder nicht. Wir empfinden, genau wie viele Menschen, mit denen wir im Vorfeld gesprochen haben, sowohl die Bücher als auch den Kinofilm und die Geschichte selbst inhaltlich und aus literarischer Sicht recht trivial. Die Story könnte tiefgreifender sein und wirkt auf uns eher oberflächlich.

Was uns jedoch absolut fasziniert hat – und diese Faszination hält noch immer an –, ist der Hype, die Auswirkung, die diese Geschichte und die anschließende erste Verfilmung bei Frauen und Männern weltweit ausgelöst hat. Die Bücher wie auch der Film haben Rekorde um Rekorde in Kinos und in Bestsellerlisten aufgestellt. Zweifellos hat diese Geschichte den Nerv der Zeit getroffen!

Sowohl die Bücher als auch der Film haben vor allem das weibliche Geschlecht in die Buchläden und Kinos gelockt. Dabei war der Antrieb ganz unterschiedlich. Ob nun aus bloßer Neugier, um mitreden zu können, um einen geselligen Frauen-

abend mit anschließendem Gefühlsaustausch zu verbringen oder gar aus „geheimen Sehnsüchten“. Und die Männer? Die meisten Männer hielten sich fern! Warum nur?

Dieses Buch, das Sie nun in den Händen halten, hat den Anspruch, die Faszination und Anziehung dieses „Erfolgsphänomens“ und die versteckten Sehnsüchte und Bedürfnisse dahinter deutlich zu machen. Wir möchten aber auch Anregungen und Hilfestellung geben, wie wir Hürden und Schwierigkeiten in unseren Beziehungen und insbesondere auch in der Sexualität positiv überwinden können.

Aus unserer täglichen Arbeit mit vielen Frauen und Männern, vor allem mit Liebespaaren, ist uns bewusst geworden, wie wenig wir Menschen über Sexualität und Partnerschaft wirklich wissen. Wir leben – zumindest hier im westlich geprägten Kulturkreis – in einer übersexualisierten Welt. Kaum ein Duschgel, Auto, Urlaubsland, Kosmetikprodukt oder Lebensmittel wird hierzulande verkauft, ohne mit nackter Haut oder einer eindeutig erotischen Pose beworben zu werden. Wir alle glauben, alles über Sex zu wissen, und wissen doch oft nur erschreckend wenig.

Denn in Wahrheit leben wir mitunter eine eher prüde und verkopfte Sexualität. So sprechen wir auch im wahrsten Sinne des Wortes von Liebestechniken. Wir trauen uns häufig nicht, offen über unsere tiefsten Wünsche und Sehnsüchte zu sprechen und uns einander anzuvertrauen und hinzugeben. Kein Wunder, dass wir dann froh sind über ein bisschen Abwechslung, und sei es eben nur in unserer Fantasie oder in Gesprächen mit besten Freunden und Freundinnen.

Was genau hat diese weltweite Faszination ausgelöst? Was steckt hinter der weiblichen Neugier und Sehnsucht, aber auch der Abscheu? Was hinter der männlichen Ablehnung, ja gar Abneigung, diese Art Bücher zu lesen oder Filme zu

betrachten? Was können wir dadurch über uns selbst, unsere persönliche Sexualität und unsere Beziehungen erkennen, und zwar unabhängig davon, ob wir die Bücher gelesen oder den bislang verfilmten ersten Teil gesehen haben, und auch gleichgültig, ob es uns gefallen hat, oder nicht?

In unserem Buch beziehen wir uns weder auf die inhaltliche Geschichte um die zwei Protagonisten Christian und Anastasia noch auf die Thematik des Sadomasochismus.

Wir wollen in diesem Buch beschreiben, wie die Dualität unserer Welt unser Leben, unsere Beziehungen, unsere Sexualität und unsere Liebe mitunter polarisiert und beeinflusst. Und so ist dieses Buch auch von zwei Personen, von einem Mann und einer Frau, unabhängig voneinander geschrieben worden. Das führt mitunter dazu, dass Sie als Leserin oder Leser vielleicht an der einen oder anderen Stelle das Gefühl haben, wir würden uns widersprechen oder den einen oder anderen Aspekt wiederholen, jedoch geschieht dies aus ganz unterschiedlicher – nämlich männlicher und weiblicher – Perspektive. Auch das ist Dualität und eine der Besonderheiten dieses Buches.

Mit Beispielen aus unserer Arbeit mit Männern und Frauen möchten wir die Faszination hinter der Faszination beschreiben. Menschen ermutigen, sich in ihrer Partnerschaft und Sexualität selbst zu entdecken und das zum Ausdruck zu bringen, was sie wirklich berührt und was sie sich wirklich wünschen. Viel Freude dabei!

*Ihre
Tanja und Samy Bakry*

EINLEITUNG

Faszination und Abneigung – Liebe und Angst – Nähe und Distanz – die zwei Seiten einer Medaille.

Es ist doch eine, wie wir finden, faszinierende Frage, warum diese Polaritäten in verschiedensten Facetten zu unserem Leben, zur Liebe, zur Sexualität und zu unseren Beziehungen zu gehören scheinen. Ist es möglich, trotz oder gerade wegen unserer Vielschichtigkeit und Unterschiedlichkeit das Abenteuer Beziehung, Liebe und Sex lustvoll zu leben? Uns beschäftigt schon lange die Frage, warum vielen Paaren in langjährigen Beziehungen der Sex abhanden kommt und wie wir diesen in positiver Weise für beide Partner in die Beziehung zurückbringen können. Wir stellen uns, angeregt durch den Hype um „Fifty Shades of Grey“ die Frage: „Warum polarisiert Blümchensex nicht, und wie kann das Gegenteil davon für neue Impulse sorgen?“

Bei all diesen Fragen geht es um unsere persönlichen „Trigger“, das heißt unsere persönlichen Auslöser, die uns zum Denken, Fühlen und Handeln bringen. Was treibt dich persönlich an und bringt etwas in dir zum Schwingen, negativ wie positiv? Das Buch beziehungsweise der Film oder die Geschichte von „Fifty Shades of Grey“ ist dafür ein wundervolles Instrument, weil es auf besondere Weise dazu geeignet ist, zu polarisieren, Emotionen auszulösen und die Gemüter zu erhitzen. Der Stoff, aus dem neue Gedanken und Blickwinkel entstehen können, denn diese entwickeln sich aus komprimierter Energie und nicht aus dem luftleeren Raum. Es braucht im wahrsten Sinne des Wortes Reibung, um Verhaltensmuster bewusst, Gegensätze sichtbar und Erkenntnisse erlebbar zu machen.

Die Reaktionen zu den Büchern, dem Film oder der Geschichte an sich erstrecken sich von: sich lustig machen, sich schämen, als banal abtun, so tun, als hätte man sich nie damit beschäftigt, oder das ist doch „Kindergeburtstag“. Ob Faszination oder Abscheu, Desinteresse oder Neugier, Rückzug oder Anziehung – immer geht es um einen zentralen Punkt: die Polarität im Leben, unsere persönliche Sichtweise auf die Dinge und was wir, wenn wir das möchten, für uns selbst, unser Leben und vor allem unsere (Liebes-)Beziehung daraus erkennen können.

Als ich (Tanja) zum ersten Mal von dem Roman „Fifty Shades of Grey“ hörte, war ich sofort neugierig. Eine Freundin, die viel auf privaten und geschäftlichen Reisen unterwegs ist, erzählte mir, dass sie, egal ob im Flugzeug, im Zug, am Pool, in Wartezimmern oder in der Bahnhofshalle, Frauen sah, die völlig gebannt und „unverschämt“ in dieser Lektüre blätterten. Das interessierte mich nicht nur thematisch und inhaltlich, sondern auch als Frau und als Coach. Ich besorgte mir die Bücher umgehend und las sie in einem durch. Ich gebe zu, dass ich bestimmte Längen und Wiederholungen der Trilogie überblättert und mir noch ein bisschen mehr Spannung gewünscht hätte. Prinzipiell fand ich sie leicht zu lesen und durchaus anregend fürs Kopfkino. Natürlich erzählte ich Samy (meinem lieben Mann und Co-Autor dieses Buches) ausführlich davon.

Was mich und uns im Laufe der Zeit mehr und mehr faszinierte, war nicht die Geschichte an sich, sondern die Geschichte um die Geschichte. Gerade als sich ankündigte, dass der erste Teil verfilmt werden sollte, die Marketingmaschinerie anrollte und der Kinohype wirklich losging, faszinierte uns hauptsächlich die Faszination auf der einen Seite und die Abscheu auf der anderen Seite. Die Lust und Freude, die dieses Phänomen vermehrt bei Frauen auslöste, und die verständnislose Ablehnung

eher auf der männlichen Seite. Was sind und waren die unterschiedlichen Empfindungen? Was wird da in den beiden Geschlechtern an unterdrückten und unbewussten Gefühlen hervorgebracht? Was ist die Polarisierung darin? Was bringt sie zum Ausdruck? Wo stehen wir mit unserer sexuellen Befreiung im Jahre 2015? Diese und weitere Fragen begannen uns mehr und mehr zu interessieren. Auch Samy las dann die Bücher und wir schauten uns den Film gemeinsam noch einmal an. Er war einer von drei Männern in einem vollbesetzten, großen Kino.

Wir machten uns an die Befragung und Recherche und stellten Folgendes fest: Trotz des großen Hypes auf der weiblichen Seite gab es auch hier Frauen, die über das Thema, die Art der Darstellung, die vermeintliche Idee dahinter wetterten und zum Teil sehr negativ emotional reagierten. Auf der männlichen Seite gab es die, die sich freuten, dass ausgelöst durch die Bücher oder den Film die Partnerin eine neue sexuelle Initiative ergriff und die Sexualität einen neuen Aufschwung erlebte. Die Sexspielzeuge in Erotik-Shops sowie Kabelbinder in Baumärkten wurden zu Bestsellern. Doch gerade bei den Männern hörten wir Sätze wie „Da fühle ich mich entmannt“ und „So etwas würde ich mir nie anschauen“. Je mehr Gespräche wir zu diesem Thema führten und je mehr unterschiedliche Facetten sich durch jeden einzelnen Gesprächspartner zeigten, umso mehr begannen uns die verschiedenen Ansichten und persönlichen Wahrheiten, die sich dahinter verbargen, zu interessieren. Was versteckt sich hinter den Menschen und den Geschlechtern, welche Rollen haben wir uns über Jahrtausende zugelegt, und welche unterdrückten sexuellen Bedürfnisse beginnen sich durch ein einfaches Tor plötzlich Bahn zu brechen? Für uns war klar, dass wir uns diesem Thema hinter dem Thema annehmen wollen. Eine Sache, die in dieser Form die Gemüter erhitzt, so stark auch zwischen den Geschlechtern polarisiert und die unterschiedlichsten Facetten ans Licht bringt, durfte nicht einfach so vergeudet werden. Nichts geschieht zufällig und oft sind

es die vermeintlichen Banalitäten, die richtig betrachtet enorme Wirkung erzielen können.

Es braucht dabei auch die Provokation. Es geht bei „Fifty Shades of Grey“ und seiner Faszination oder Ablehnung aus unserer Sicht ja nicht wirklich um das Thema Sadomasochismus. Es hätte wahrscheinlich auch eine Geschichte über eine Frau, die sich einen Harem hält, oder die Geschäftsfrau, die ein Bordell für Frauen führt, sein können. Also etwas jenseits von Blümchensex, ungewöhnlich genug, um zu faszinieren und die „Massen“ zu mobilisieren und vor allem tiefe, innere Bedürfnisse zu wecken und zum Vorschein zu bringen. Auch wenn das dem ein oder anderen aufgrund der Trivialität der Geschichte im ersten Moment zu weit gehen mag, geht es doch in letzter Konsequenz um das Thema der sexuellen „Befreiung“, und zwar von Frau und Mann beziehungsweise des weiblichen und männlichen Prinzips. Aus unserer Sicht eine essenzielle Voraussetzung für wirkliche tiefe Liebe und Sexualität zwischen Mann und Frau.

Geschützt durch den Hype und die Massenbewegung, können sich noch mehr Frauen mit ihren sexuellen Wünschen und Bedürfnissen beschäftigen. Die Geschichte ist dabei nur ein Platzhalter. Ein Platzhalter für den Ausbruch aus den Konventionen, Anderssein, Verbotenes tun, (s)experimentieren, für uns Frauen auch ein Stück Befreiung aus der Rolle der Eva hin zur Lilith – der zweiten, wilden Seite der Weiblichkeit.

Die Frage ist erlaubt, wie aus solch einer platten, trivialen Geschichte ohne jeglichen literarischen Anspruch und Tiefgang irgendeine wie auch immer geartete Erkenntnis oder Wahrheit für die Menschheit beziehungsweise Liebesbeziehungen herauskristallisiert werden kann? Das ist ja wie im Kaffeesatz lesen. Ganz genau! Deshalb geht es in unserem Buch nicht um die Geschichte zwischen Anastasia und Christian als solche

oder allgemein um SM-Praktiken, sondern um die Facetten, die sie in uns allen auf unterschiedliche Art und Weise zum Vorschein bringt. Es geht darum, diesen Hype nicht ungenutzt für uns und unsere Beziehungen verstreichen zu lassen. Alle Massenbewegungen haben einen tiefen Antrieb, zum Beispiel den nach Veränderung, Zugehörigkeit, intensiven Gefühlen. Und es ist wichtig, selbst für sich herauszufinden, warum mich etwas magisch anzieht und fasziniert oder angewidert abstößt. Denn darin liegt keine allgemeingültige Wahrheit von richtig und falsch, sondern eine ganz persönliche, individuelle und einzigartige Befindlichkeit. Diese für sich zu entdecken ist einer der wichtigsten Schlüssel für ein freudvolles Leben, liebevolle Beziehungen, freie Sexualität und mehr Frieden in der Welt.

Die Facetten, die wir in Kapitel 1 aufzeigen, erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, dazu ist der Mensch viel zu vielschichtig. Wir haben aufgrund unserer eigenen Erfahrung in der Arbeit mit unseren Klienten und durch diverse Interviews die Facetten herausgefiltert, die sich öfters zeigen und einen roten Faden erkennen lassen. Entscheidend ist, diese Facetten und ihre Beschreibung zu nutzen, um die Idee dahinter zu verstehen. Wann immer uns etwas fasziniert oder abstößt, das heißt, wann immer uns etwas in eine intensive oder zumindest spürbare Emotion und ein inneres Erleben bringt, können wir davon ausgehen, dass es etwas in uns selbst in Resonanz bringt. Dabei bleibt es nicht aus, dass wir an der ein oder anderen Stelle unseres Buches verallgemeinern und generalisieren, um Aspekte deutlich zu machen. Ausnahmen bestätigen wie immer die Regel. Unser Anliegen ist es, Neugier zu wecken, neue Blickwinkel möglich zu machen und vielleicht den ein oder anderen Aha-Effekt oder ein „Ist ja interessant“ zu erzeugen.

Denn nicht der Film, das Buch oder die Geschichte an sich bringt diese polarisierenden Gedanken, Meinungen, Bewer-

tungen und Gefühle hervor, sondern die ganz individuelle und persönliche Art, wie einzigartig Sie und wir darüber denken und urteilen. Und diese Gedanken und Urteile resultieren aus unserer ganz persönlichen und einzigartigen Erfahrung und Biografie. Habe ich also im Laufe meines Lebens als Frau zum Beispiel eher schlechte Erfahrungen mit Männern gemacht, wird mein Urteil über diese Geschichte und das daraus resultierende Gefühl ein anderes sein als bei denen, die ein positives Männerbild haben. Dies gilt umgekehrt genauso für die Männer.

Uns geht es darum, unterschiedliche Sichtweisen zu beleuchten und Sie als Leserin und Leser dazu anzuregen, Ihre eigenen tiefer liegenden Gefühle und Antriebe zu verstehen und Ihnen bewusst zu machen. Wenn wir selbst erkennen, wie wir über bestimmte Dinge denken und fühlen, und aus dieser Erkenntnis heraus beginnen, uns selbst und unsere Bedürfnisse wahr- und wichtig zu nehmen und auch etwas daran zu verändern, können wir persönlich und auch in unseren Beziehungen wachsen.