

ABSTANDSREGELN FERNGEHEN STATT FREMDGEHEN



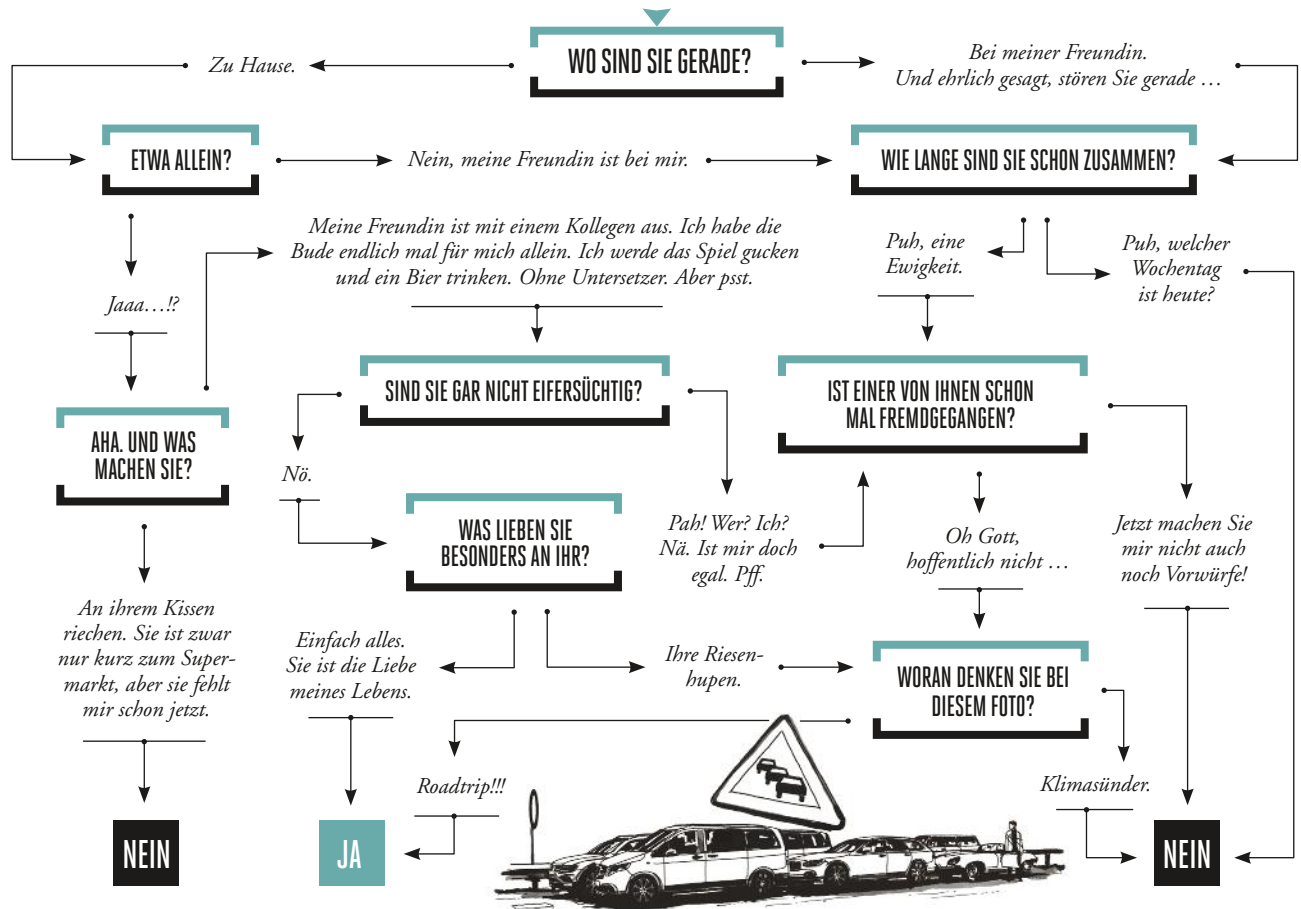
Im Dauer-Lockdown hat manches Paar der Lagerkoller gepackt. Viele Singles hingegen wollen sich jetzt so schnell wie möglich binden. Beiden empfehlen wir: immer schön langsam! Erst mal ein bisschen Distanz halten und schauen, ob Sie auf dem richtigen Weg sind – mit unserem FERNBEZIEHUNGS-GUIDE

text **MAXIMILIAN REICH** *illustration* **TIM MÖLLER-KAYA**



01 HÄLT IHRE PARTNERSCHAFT EINE FERNBEZIEHUNG AUS?

Nicht jeder Mann ist der richtige für eine Liebe mit geografischen Hindernissen – sind Sie es denn? EIN SELBSTTEST



03

EIFERSUCHT

Wer das Hauptproblem in vielen Fernbeziehungen lösen muss? Der, der es fühlt, sagt der Paartherapeut **JOCHEN RÖGELEIN**

Gibt es Menschen, die stärker zur Eifersucht neigen als andere?

Ja. Ein möglicher Grund liegt darin, dass sie selbst sehr unsicher sind. Vor allem darin, ob der andere sie wirklich will. Es sind Menschen, die viel Bestätigung brauchen.

Wie kann ich meiner Freundin die Eifersucht nehmen?

Sie können sich in einer Beziehung zwar transparent verhalten und erst gar keinen Anlass für Eifersucht liefern. Aber wenn der Partner bloß gefühlten Wahrheiten folgt, ändert das trotzdem nichts. Um das Gefühl muss sich jeder selbst kümmern.



JOCHEN RÖGELEIN ist Systemischer Paar- und Sexualtherapeut in eigener Praxis in München. www.jochenroegelein.de

Und was kann ich gegen meine eigene Eifersucht tun?

Indem ich meine Gefühle annehme und niemand anderen dafür verantwortlich mache. Wenn man nicht selbst damit klarkommt, ist es wichtig, sich therapeutische Hilfe zu holen. Sonst können diese Gefühle krankhaft werden. Allerdings gibt es auch Menschen, denen die Eifersucht intuitiv mitteilt, dass etwas nicht stimmt in ihrer Beziehung. Oft fliegen genau dann Affären auf.

Im Schnitt leben Partner in Fernbeziehungen 650 Kilometer voneinander entfernt.

02

04 CYBER-SEX

Ob BETT ODER BILDSCHIRM: So riesig sind die Unterschiede im Liebespiel gar nicht. Das können Sie mit Humor nehmen, oder?

SEX

Sie spielen mit ihrer Maus.

Sie fangen sich Chlamydien ein.

Sie rufen: „Oh, ich komme schon!“

Sie fragen: „Wie war’s?“

Sie legen ein Handtuch unter.

Sie sagen: „Geh weiter runter.“

CYBER-SEX

Sie klicken auf Ihrer Maus.

Sie fangen sich ein Virus ein.

Sie fluchen (weil die App hängt): „Ach komm schon!“

Sie bewerten die App mit 1–5 Sternchen.

Ein Taschentuch reicht. Hoffentlich.

Sie sagen: „Halt die Kamera weiter runter.“



Man kann selbst von Singapur nach New York in nur 18 Stunden und 45 Minuten fliegen. Also wo ist das Problem?

05

07

TEST: HAT DIE FERNBEZIEHUNG ÜBERHAUPT NOCH SINN?

1 / Wohnen Sie und Ihre Partnerin weniger als 500 Kilometer entfernt?

JA

NEIN

2 / Haben Sie in den letzten 48 Stunden miteinander telefoniert?

JA

NEIN

3 / Besteht die Aussicht, in den nächsten zwölf Monaten zusammenzuziehen?

JA

NEIN

4 / Können Sie spontan sagen, welche Augenfarbe Ihre Partnerin hat?

JA

NEIN

5 / Ihr Kumpel hat Karten für das Bayern-Spiel am Samstag. Fahren Sie trotzdem zu Ihrer Freundin?

JA

NEIN

ERGEBNIS

Haben Sie mehr als zwei Fragen mit Nein beantwortet? Dann sollten Sie sich lieber eine Frau in Ihrer Stadt suchen.

06

DAS PERFEKTE NUDE-FOTO

Kleine Gesten erhalten die SEXUELLE SPANNUNG – aber Vorsicht!

1 / MOTIV

Noch himmelt Ihre Freundin Sie an. Aber das kann sich ändern. Regel eins: Schicken Sie ihr das Foto ausschließlich nach Absprache! Andernfalls machen Sie sich eventuell strafbar. Deshalb hat so ein Foto Erpressungspotenzial. Am besten, Sie sind darauf nicht zu identifizieren. Weder Ihr Gesicht noch Tattoos sollten zu sehen sein.



2 / SPEICHERUNG

Wir wüsten zwar nicht, warum jemand ein Foto seines Penis auf dem Handy behalten möchte. Falls Sie es doch tun, löschen Sie es aus der Cloud. Dann kann niemand es heimlich runterladen.

3 / POSE

Verzichten Sie auf alberne Posen mit Schmolmmund oder auf einem Bärenfell. Sie machen sich ja lächerlich, Mann!

4 / ANKÜNDIGUNG

Es mag Sie überraschen, aber nicht jede Freundin bekommt gern aus heiterem Himmel ein Dickpic. So pittoresk ist Ihr

Lümmel nämlich nicht. Also fragen Sie vorher, ob sie ihn sehen möchte. Vielleicht sitzt die Dame ja gerade beim Frühstück.



LERNEN AUS DEM LOCKDOWN

08

LEKTION 2

TELEFONSEX BAUT DRUCK AB

Julian Burstedde (Paartherapeut, mobile-paarberatung.de): „Wenn sich Paare nur selten sehen, steigt der sexuelle Erwartungsdruck beim Treffen. Und das ist der Sex-Killer schlechthin. Helfen können da anregende Telefonate oder Video-Chats, während sie getrennt sind.“

Dann wird es nicht als so schlimm empfunden, wenn mal ein gemeinsames Wochenende sexlos vergeht.“

LEKTION 1

BEZIEHUNGEN BRAUCHEN ABSTAND

Dr. David Wilchfort (Facharzt für Psychotherapie und Psychosomatische Medizin, couplecoaching.de): „Manchmal entfremden sich Paare mehr, wenn sie zu viel zusammen sind. Da kann ein bisschen Abstand auch guttun. Am Telefon fehlen die alltäglichen Auslöser für Streit wie: ‚Wieso liegen wieder deine Socken auf dem Boden!‘ Das ist die Chance, im Gespräch aus der Ferne die positive Seite der Beziehung aufzufrischen.“

LEKTION 3

GEHEN SIE NIE IM STREIT AUSEINANDER

Oskar Holzberg (Psychotherapeut, oskar-holzberg.de):

„Wenn wir gut auseinandergelassen, schaffen wir die Pfeiler, auf denen unsere Beziehung auch dann ruhen kann, wenn wir Zeiten zu überbrücken haben. Kleine Rituale können dabei helfen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem kleinen Geschenk zum Abschied?“

09



*Für jede Nacht, die er nicht da ist,
hinterlässt er mir einen Liebesbrief.*

*Nicole Kidman
(verheiratet mit
Keith Urban)*

DAS WIEDERSEHEN

10

Machen Sie sich mit Ihrer Partnerin am Wochenende eine schöne Zeit. Zeigen Sie ihr, worauf sie die ganze Woche gewartet hat und dass Sie es wert waren. **KLEINER TIPP:** Frauen gehen lieber in ein hübsches Restaurant als zum Filmgucken aufs Sofa. Sie gehen lieber in die Oper als ins Restaurant. Und wenn Sie Ihre Liebste mit einem Wochenendausflug überraschen: noch besser! Zelebrieren Sie aber nicht jedes Wiedersehen, sonst werden die Highlights zur Gewohnheit.

Fernsehabend auf dem Sofa < Restaurant < Oper < Kurzurlaub