

Saleem Matthias Riek

# SEX HERZ & BINDUNG

inklusive  
10 Übungen zur  
Selbst-  
erforschung



**Dein Liebesleben  
selbstbestimmt komponieren**

Die Dreieckstheorie der Liebe 2.0

Saleem Matthias Riek

**SEX  
HERZ &  
BINDUNG**

**Dein Liebesleben  
selbstbestimmt komponieren**

Die Dreieckstheorie der Liebe 2.0

Hinweis: Die Empfehlungen und Übungen in diesem Buch sind sorgfältig ausgesucht worden. Sie sind jedoch kein Ersatz für individuelle Beratung oder therapeutische Begleitung. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages ist ausgeschlossen.

1. Auflage März 2025

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2025 Saleem Matthias Riek, Sölden (D)

[info@schule-des-seins.de](mailto:info@schule-des-seins.de) / [www.schule-des-seins.de](http://www.schule-des-seins.de)

Lektorat und Korrektorat: Schule des Seins

Coverfotos: cottonbro studios (pexels) und inarik (istockphoto)

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, In de Tarpen 42, 22848 Norderstedt, [bod@bod.de](mailto:bod@bod.de)

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-7693-5075-3

# Inhalt

Vorwort .....	7
Einführung .....	11
<b>Teil 1: Grundlagen unserer Beziehungsfähigkeit .....</b>	<b>19</b>
1. <b>Aller guten Dinge sind drei .....</b>	<b>20</b>
Die Dreieckstheorie der Liebe .....	22
2. <b>Die Wurzeln unserer Beziehungsfähigkeit .....</b>	<b>25</b>
Die kindlichen Entwicklungsphasen .....	27
✓ Übung 1: Wurzeln deiner Beziehungsfähigkeit erkunden.....	33
3. <b>Erwachsen werden .....</b>	<b>36</b>
Das Bindungssteuer selbst in die Hand nehmen .....	38
<b>Teil 2: Sex, Herz und Bindung begreifen .....</b>	<b>45</b>
4. <b>Was ist Sex? .....</b>	<b>46</b>
Ein Gespür für erotische Energie entwickeln .....	52
Von der Bipolarität zur Multipolarität.....	55
✓ Übung 2: Erkundung erotischer Polaritäten.....	68
5. <b>Was ist Liebe? .....</b>	<b>70</b>
Das Herz umarmt und verwandelt .....	72
Intimität und Differenzierung.....	78
✓ Übung 3: Erweiterung deiner Liebesfähigkeit .....	81
6. <b>Was ist Bindung? .....</b>	<b>84</b>
✓ Übung 4: Kontaktzyklen bewusst erleben.....	89
Erwachsenes Bindungsverhalten.....	90
Gefühle und Bedürfnisse als Wegweiser.....	98
✓ Übung 5: Was Bindung für dich bedeutet.....	104

### **Teil 3: Auseinanderhalten und Zusammensetzen ..... 105**

- 7. **Erkennen statt verwechseln ..... 106**
  - ✓ Übung 6: Die drei Qualitäten identifizieren ..... 111
- 8. **Bewertungen relativieren ..... 113**
- 9. **Fakes durchschauen ..... 118**
- 10. **Unterscheiden, nicht trennen ..... 123**
  - ✓ Übung 7: Dein Beziehungsverhalten erkunden..... 131
- 11. **Selbstbestimmt kombinieren ..... 133**

### **Teil 4: Deine Beziehungen bewusst gestalten ..... 139**

- 12. **Wie Ideologie den Blick verstellt ..... 140**
  - Monogamie, Polyamorie oder mir doch egal?..... 142
  - ✓ Übung 8: Deine Idee von Beziehung ..... 147
  - Männer und Frauen..... 150
  - ✓ Übung 9: Sehnsüchte und Werte in Besitz nehmen..... 157
- 13. **Ich, Du und Wir ..... 159**
  - Die Perspektive wechseln..... 163
  - ✓ Übung 10: Gemeinsam Beziehungskompetenz entwickeln.... 166
- 14. **Bewusst gewählte Beziehungsformen ..... 168**
  - Erlebnisräume für Erwachsene..... 174
  
- Zur Person .....177**
- Dank .....178**
- Literaturverzeichnis ..... 179**
- Quellen und Anmerkungen..... 180**

# Vorwort

Was gibt es Schöneres als ein erfüllendes Liebesleben? Fällt dir etwas ein? Mir nicht. Mein Leben ist – pathetisch ausgedrückt – eine Ode an die Kunst der Liebe, eine Reise, die mich durch Höhen und Tiefen menschlichen Erlebens geführt hat. Ich habe viel erlebt, einiges gelernt und manches erlitten, persönlich wie professionell. Einige meiner Erkenntnisse möchte ich in diesem Buch mit dir teilen.

Warum fühlen sich manche Begegnungen beglückend an, während andere uns unbefriedigt zurücklassen? Warum gehen Beziehungen in die Brüche, die vielversprechend begonnen haben? Woran liegt es, dass unsere Liebe oder unser Begehren oft nicht so will, wie wir uns das vorstellen? Und wenn es mal gut läuft: Wie sorgen wir dafür, dass diese Erfahrung von Dauer ist?

Auch wenn sich diese Fragen nicht endgültig beantworten lassen, so finden wir doch wertvolle Hinweise im tieferen Verständnis von Sex, Herz und Bindung. So viel vorab: Mit Sex meine ich nicht allein den sexuellen Akt, mit Herz meine ich nicht, was uns romantisches Kino vorgaukelt, und mit Bindung weit mehr als das gegenseitige Jawort. Es geht um die spezifische Qualität oder Energie, welche die drei wesentlichen Dimensionen unseres Liebeslebens auszeichnet.

In meinem Leben musste einiges passieren, bis ich die Dynamik von Sex, Herz und Bindung besser verstand. Es begann in großer Not.

## **Die Dornenhecke**

*Als Teenager war ich in meiner Suche nach Lust und Liebe krass überfordert. Nach ein paar verunglückten Flirtversuchen zog ich mich tief in mich selbst zurück. Die spröde Atmosphäre eines Jungengymnasiums lockte mich auch nicht gerade aus meinem emotionalen Schneckenhaus. Einsamkeit war, trotz einer großen Familie, mein ständiger Begleiter, und so stellte ich mir eines Tages die Frage: Wie lange würde ich das noch aushalten, wie lange noch warten, um die Liebe zu finden, die mich aus meinem Elend befreien würde? Ich setzte mir eine Frist – zwei Jahre noch, dann müsste sich etwas verändert haben, sonst ... zum Glück hatte das Schicksal andere Pläne. Kurz*

*nachdem ich sogenannten erwachsen wurde, fand jemand den Weg durch die Dornenhecke meiner Einsamkeit, begrüßte meinen Sex und berührte mein Herz.*

Diese Rettung war der Beginn einer langen Entdeckungsreise, die auch heute nicht zu Ende ist. Ich mag Sex und ich mag es, aus vollem Herzen zu lieben und ganz besonders mag ich es, wenn beides zusammenkommt und zudem auf Gegenseitigkeit beruht. Leider reicht es dafür nicht, die richtige Partnerin zu finden und sich von ihr retten zu lassen. Auch bei mir reichte das nicht. In diesem Buch möchte ich dich mit auf die Reise nehmen durch die üppigen Landschaften der Liebe, die sich manchmal zu undurchdringlichem Dschungel verdichten oder schlicht in Wüsten verwandeln können.

Für wen habe ich dieses Buch geschrieben? Zunächst für alle, die sich nach mehr Erfüllung in ihrem Leben sehnen. In deinen Beziehungen wiederholen sich unerfreuliche Muster, deine Sexualität bleibt unter ihren Möglichkeiten, du fragst dich, was Liebe überhaupt ist? Du genießt dein Liebesleben und möchtest, dass es nachhaltig so bleibt oder bist neugierig auf mehr? Mit alledem bist du hier richtig. Allerdings ist dieses Buch kein Rezeptbuch, sondern erfordert deine Kooperation. Lass dich dazu anstiften, ein wenig weiter zu denken und zu fühlen, als du es gewohnt bist.

Das Buch richtet sich aber auch an alle, die beruflich mit den Themen Liebe, Lust und Beziehung zu tun haben, z. B. als Coach, als Psychotherapeutin oder im Bildungsbereich. Es ist gut möglich, dass dir die Landkarte von Sex, Herz und Bindung, die ich in diesem Buch vorstelle, neue Orientierung und Inspiration verschafft. Sie geht auf die *Dreieckstheorie der Liebe* von Robert Sternberg aus den 1980er Jahren zurück, ich entwickle sie jedoch weiter und entbinde sie von ihrer Normativität. Ich habe das Dreieck in meiner Arbeit als Therapeut und als Seminarleiter vielfältig eingesetzt und erprobt, und es hat sich sowohl dort als auch in meinem Privatleben als sehr hilfreich erwiesen. Es trägt erheblich zum Verständnis von Beziehungsdynamiken bei und all der Hindernisse, die dem Glück in der Liebe im Wege stehen.

Theoretische Abschnitte wechseln sich ab mit Beispielen und praktischen Übungen zur Selbsterkundung. Die Kapitel bauen aufeinander auf, aber wenn dich Themen speziell ansprechen, kannst du gerne zum entsprechenden Kapitel vorblättern. Bei den Beispielen wurden Namen und Details verändert, um eine ausreichende Anonymität zu gewährleisten.

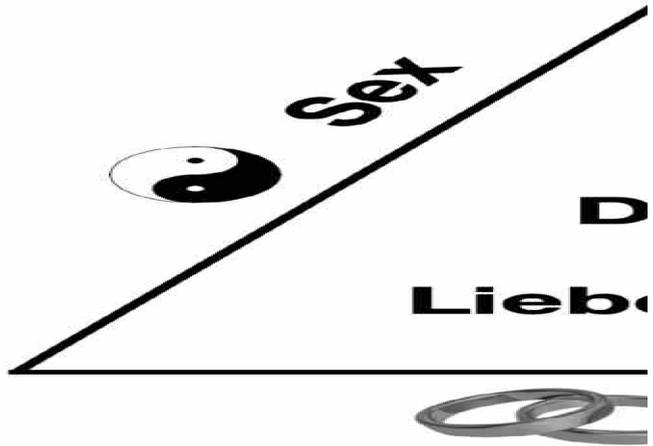


Abb. 1: Sex, Herz und Bindung: die Dreieckstheorie der Liebe 2.0

Was das Gendern angeht, bin ich undogmatisch, es gibt leider keine Ideallösung. Neben dem generischen Maskulinum nutze ich auch das generische Femininum, was auch nicht nur das weibliche, sondern alle Geschlechter meint. Auch weitere Formen wie das Gendersternchen kommen vor. Du darfst dich von allen Formulierungen gleichermaßen angesprochen fühlen – oder auch nicht.

Ich wünsche dir, liebe Leserin, lieber Leser, vielfältige Einsichten in das, was dich in Liebesangelegenheiten bewegt. Zusätzlich bist du eingeladen, immer mal wieder deine Perspektive zu wechseln, um zu erahnen, wie andere Menschen ticken. Auf der Basis gelungener Differenzierung – wo wir jeweils stehen und wohin wir wollen – können wir Brücken zueinander bauen und ein Stück des Weges gemeinsam gehen, bis sich unsere Wege wieder trennen. Sei herzlich willkommen, mich in meinen Gedanken ein Stück des Weges zu begleiten.

Saleem Matthias Riek  
im Februar 2025

# Einführung

Im Mittelpunkt dieses Buches steht die Triangel aus Sex, Herz und Bindung und die Frage, um was es sich bei diesem Dreieck handelt. Die Antwort scheint auf den ersten Blick banal:

*Sexualität bezieht sich auf die körperliche Anziehung zwischen zwei Personen und die körperlichen Aktivitäten, die daraus resultieren. Liebe bezieht sich auf die emotionale Verbindung zwischen zwei Personen und die Gefühle, die daraus resultieren. Bindung bezieht sich auf die langfristige Verpflichtung zwischen zwei Personen, die sich gegenseitig treu und unterstützend sind.<sup>1</sup>*

Zufrieden? Dann kannst du das Buch jetzt beruhigt zur Seite legen. Mich befriedigt diese Antwort allerdings nicht. Ich war schon immer viel zu neugierig darauf, all die faszinierenden Phänomene des Lebens in ihrer Tiefe und Komplexität zu begreifen. Woher kommen all die Schwierigkeiten, denen Menschen in ihrem Liebesleben begegnen? All die Dramen, von denen uns Autorinnen und Regisseure aller Sparten erzählen und von denen wir uns fesseln lassen, wenn wir sie nicht gerade selbst aufführen. Es gibt zwischen Himmel und Erde noch viel zu entdecken, insbesondere was uns Menschen erfüllt und beglückt. Am Anfang einer Entdeckungsreise steht oft eine Sehnsucht, früher oder später begegnen uns dann die diversen Hindernisse. In diesem Buch wie auch sonst im Leben bewegen wir uns immer wieder zwischen verschiedenen Polen. Beginnen wir unsere Reise doch gleich mit einer der brisantesten Polaritäten, wenn es ums Liebesleben geht: Treue und Freiheit.

## **Verliebt in die Katastrophe**

*Ich saß im Zug von Münster gen Süden und mir schwante Unheil. Hätte ich lieber nicht anrufen sollen? Hätte ich das nicht erzählen dürfen?*

*Ein halbes Jahr waren wir erst zusammen und lebten eine Wochenendbeziehung, sie arbeitete als Erzieherin in Düsseldorf, ich studierte Deutsch und Philosophie in Münster. Ich hatte gerade mein erstes philosophisches*

*Blockseminar hinter mir und war begeistert über die Offenheit und Nähe, die mit einigen Kommilitoninnen entstanden war. Eine gemeinsame Lerngruppe mit dem anderen Geschlecht, aus Schulzeiten kannte ich das überhaupt nicht. Und so erzählte ich am Telefon voller Überschwang: „Ich habe mich in gleich drei Frauen verliebt!“ Am anderen Ende der Leitung wurde es still. Ich kam nicht einmal dazu, so etwas Albernese zu sagen wie „Es ist nicht das, wonach es sich anhört!“, da war das Gespräch schon zu Ende. Zwei Stunden später brach die Katastrophe über mich herein und meine innere Welt zusammen. In meiner grenzenlosen Naivität hatte ich geglaubt, dass sich meine Liebste mit mir freuen würde, zumal ich ja wusste, dass „nichts gelaufen“ war. Ich hatte in dieser Hinsicht gar keine Ambitionen gehabt, ich war ja froh, nach so vielen Jahren der Einsamkeit endlich in einer festen Beziehung zu leben. Aber dann musste ich die Erfahrung machen, dass ich mich nicht verständlich machen konnte, weder was „verliebt“ bedeutet hatte und schon gar nicht in der Frage, ob man mehr als einen Menschen lieben könne oder nicht. Ich lernte, dass dieses Thema rasend schnell zum Minenfeld werden kann.*

*Ganz aufgegeben habe ich meine Naivität bis heute nicht. Warum können so viele Menschen nicht offen und vertrauensvoll über Liebe jenseits traditioneller Treuevorstellungen sprechen, ohne dass gleich Rollladen heruntergelassen werden oder Tassen durch die Gegend fliegen?*

Es gibt kaum eine größere Herausforderung für Paare als den Konflikt zwischen Treue und Freiheit. Beides genießt in unserer Kultur hohes Ansehen, doch die Kombination stellt uns vor schier unlösbare Probleme. Wer sich ganz der Treue verschreibt, verliert seine Freiheit, wer vollkommen frei sein will, kann bestenfalls sich selbst treu bleiben, vielleicht aber nicht einmal das.

Wir könnten diesen Widerspruch als *conditio humana*, als Grundbedingung des Menschseins, anerkennen, analog zu anderen Polaritäten des Lebens. Ob wir es mögen oder nicht, auf jeden Tag folgt eine Nacht, es gibt Männer und Frauen und mit jeder Geburt ist der Tod gesetzt. Zwischen diesen Polen spannt sich das Leben auf. Warum fällt es so schwer zu akzeptieren, dass Treue und Freiheit zwei Bedürfnisse sind, die in einem fundamentalen Widerspruch zueinander stehen? Mit Treue legen wir uns fest und begrenzen unsere Freiheit, in Freiheit lösen wir uns von Festlegungen und begrenzen möglicherweise unsere Bereitschaft zur Treue. Ein echtes Dilemma. Wie gehen wir damit um? Gibt es dafür überhaupt eine Lösung?

In diesem Buch geht es vorrangig um die Dynamik einzelner menschlicher Beziehungen, doch diese ist mit kollektiven Vorstellungen eng verschränkt,

wir unser Liebesleben in weit größerem Ausmaß steuern als bisher angenommen, ohne auf seine Magie zu verzichten? Um solche Fragen beantworten zu können, müssen wir besser verstehen, was in der Black Box (oder in der rosa-roten Box) geschieht, wenn wir uns verlieben.

Um es vorwegzunehmen: Wir wissen es nicht. Nichtwissen steht in unserer Kultur nicht hoch im Kurs, doch die Bereitschaft dazu stellt in intimen Beziehungen eine Kernkompetenz dar. Wann immer wir zu wissen glauben, wie der andere tickt, verschließen wir uns vor möglichen Überraschungen. Die Annahme zu wissen, was eine erfüllende Partnerschaft ausmacht, begrenzt uns auf das, was wir bereits kennen. Alles zu wissen mag erstrebenswert erscheinen, ist aber selten erfüllend.

Warum dann nicht in seliger Unwissenheit verharren? In diesem Buch geht es nicht primär um Wissen, obwohl ich zuweilen die Wissenschaft zitiere. Es geht um Bewusstsein. Es geht nicht um Antworten, es geht um bessere Fragen. Wer sich mit Wein nicht auskennt, wird den edlen Tropfen kaum vom Durchschnitt unterscheiden können. Kenntnisse führen zu tieferer Aufmerksamkeit, größerer Differenzierung und mehr Genuss. Wenn wir nicht bei den Kenntnissen stehen bleiben, sondern sie als Sprungbrett für unsere Neugier nutzen, wächst mit jedem Erkenntnisgewinn die Magie des Nichtwissens. Wenn die nachfolgenden Kapitel mehr Fragen aufwerfen als sie beantworten, muss das also nicht zu deinem Nachteil sein.

- Im **ersten Teil** geht es um die Bedeutung und Dynamik der Zahl drei, es geht um die Grundlagen unserer Liebesfähigkeit und darum, wie sich diese in Kindheit und Adoleszenz entwickeln.
- Im **zweiten Teil** tauchen wir tief in die drei Dimensionen ein, die im Mittelpunkt dieses Buches stehen: Sex, Herz und Bindung. Was macht sie in ihrem Wesen aus und wie nehmen wir ihre Qualität und Energie konkret wahr?
- Im **dritten Teil** gehe ich im Detail darauf ein, wie wir typische Verwechslungen vermeiden, welche Rolle Bewertungen spielen und wie wir Defizite und Fixierungen überwinden können, um eine für uns passende Komposition aus Sex, Herz und Bindung zu ermöglichen.
- Der abschließende **vierte Teil** beleuchtet die Bedeutung von Perspektivwechseln und wie wir jenseits ideologischer Verengungen zu einer Beziehungsgestaltung finden, die unsere persönlichen Bedürfnisse und Prägungen berücksichtigt.

Eher theoretische Ausführungen werden durch zahlreiche konkrete Beispiele, lebensnahe Erfahrungsberichte und Übungen zur Selbsterkundung illustriert und ergänzt. Du kannst das Buch von vorne bis hinten durchlesen oder gezielt zu den Kapiteln springen, die dich am meisten ansprechen. Dich interessiert vor allem „Was ist Sex?“, „Was ist Liebe?“ oder „Was ist Bindung?“ Dann lies vielleicht das entsprechende Kapitel zuerst. Oder lass dich Schritt für Schritt zu den Kernfragen dieses Buches hinführen.

Genug der Vorrede, nun kann unsere Reise beginnen.

# Teil 2

---

**Sex, Herz  
und Bindung  
begreifen**

## 4. Was ist Sex?

„Sex ist etwas, das die geringste Zeit in Anspruch nimmt, aber den größten Ärger verursacht.“ (John Barrymore)<sup>15</sup>

Was für eine Frage! Sex ist das, was zwei Menschen tun, um sich fortzupflanzen. In etwa so wurde ich „aufgeklärt“ und viele haben es in etwa so in der Schule „gelernt“. Wir alle wissen, dass diese Form der Aufklärung nicht einmal die halbe Wahrheit offenbart, versuchen wir es also erneut. Sexualität ist das, was uns erregt, körperliche Lust verschafft und in der Regel zum Orgasmus bringt. Dieser Definition würden vielleicht schon mehr Menschen zustimmen, immerhin lässt sie auch Raum für Homosexualität und Selbstbefriedigung und ist nicht auf die Funktion der Fortpflanzung beschränkt.

Mir ist diese Definition noch zu eng, doch die Frage, was Sexualität in ihrem Wesen ausmacht, ist nicht leicht zu beantworten. Bevor wir dieser Frage genauer nachgehen, möchte ich zunächst andere Fragen in den Fokus rücken: Welche *Funktionen* erfüllt Sexualität? Welche *Bedeutung* geben wir ihr? Welche *Bedürfnisse* bedienen wir mit Sex und was versuchen wir durch Sex zu vermeiden? Ich stelle diese Fragen voran, weil wir Sexualität weitgehend durch die Brille eigener Erfahrungen interpretieren. Wenden wir uns also zunächst der Brille selbst zu.

### Funktionen von Sexualität

Sexualität kann auf verschiedenen Ebenen sehr unterschiedliche Funktionen erfüllen. Viele davon bewerten die meisten Menschen positiv, andere ambivalent und wieder andere negativ. Hier eine Auswahl:

#### Biologische und körperliche Funktionen

- **Fortpflanzung:** Die biologische Funktion zur Arterhaltung
- **Lusterleben:** Sexualität als Quelle von Vergnügen und Genuss
- **Spannungsregulierung:** Aufbau und Abbau körperlicher Spannung

## **Psychische Funktionen**

- **Selbstbestätigung:** Das Gefühl, sich selbst als begehrenswert zu erleben
- **Spiel und Abenteuer:** Sexualität als aufregendes Erlebnis
- **Emotionssteuerung:** Sexualität als Mittel, um Gefühle zu verarbeiten oder zu regulieren
- **Identitätsbildung:** Ein Weg, mehr über sich selbst und seine Vorlieben zu erfahren
- **Heilung und Therapie:** Einsatz zur Traumabewältigung und Selbstwertsteigerung
- **Kompensation:** Ersatz für unerfüllte Bedürfnisse in anderen Lebensbereichen
- **Selbstabwertung:** Festigung negativer Selbstbilder durch sexuelle Erfahrungen
- **Ablenkung und Sucht:** Verdrängung anderer Probleme und Sorgen

## **Soziale Funktionen**

- **Kommunikation:** Eine nonverbale Sprache zur intimen Verständigung
- **Aufmerksamkeit:** Sich für jemanden attraktiv machen
- **Präsenz und Resonanz:** Im Hier und Jetzt unmittelbare Rückmeldung bekommen
- **Beziehungsfestigung:** Die Stärkung der Bindung zwischen Partnern
- **Gendern:** Bestätigung oder Auflösung von Geschlechterrollen
- **Zugehörigkeit und Status:** Sexualität als Ausdruck sozialer Identität oder des eigenen Status
- **Bindungsauflösung:** Sex kann bestehende Bindungen schwächen oder zerstören
- **Pflichterfüllung:** Sexualität als Einlösung eines Versprechens oder einer Schuldigkeit
- **Warencharakter:** Sex als Tauschobjekt für Geld, Zuwendung und vieles andere
- **Statement:** Einsatz von Sexualität zur Verbreitung von Ideologie und Weltanschauung
- **Macht und Kontrolle:** Ausübung von Dominanz oder Unterwerfung – mit oder ohne entsprechenden Konsens
- **Demütigung und Missbrauch:** Sexualität als Waffe zur Erniedrigung oder Gewalt

## **Rituelle und spirituelle Funktionen**

- **Grenzerfahrungen:** Ausloten, Überschreiten oder Verschmelzen von Grenzen
- **Spirituelle Erfahrung:** Verbindung zu tieferen und spirituellen Dimensionen des Seins
- **Rituelle Praktiken:** Kulturelle und spirituelle Zeremonien
- **Gottesdienst:** Sexualität als Feier der Existenz und Schöpfung

Die Liste illustriert, wie vielen unterschiedlichen Anliegen Sexualität dient. Sex dient längst nicht immer dem Sex selbst. Was löst diese Liste in dir aus? Was sind deine Gedanken und Gefühle dazu? Ich empfehle, dir eine eigene Liste zu erstellen: Für welche Zwecke und mit welchen Absichten hast du Sexualität schon einmal eingesetzt? Das kann aufschlussreich sein.

Was ist nun aber das *Wesen* von Sexualität und kann dieses überhaupt von ihren Funktionen unterschieden werden? Die Frage ist komplex, weil Sex so vielfältige, eben auch nichtsexuelle Zwecke erfüllt. Manche Menschen sind der Ansicht, Sex sei selbsterklärend, doch Sexualität manifestiert sich – geprägt durch persönliche Erfahrungen und kulturelle Einflüsse – sehr unterschiedlich. Dies macht es schwierig, eine einfache Definition oder ein allumfassendes Verständnis von Sexualität zu formulieren. Die folgenden Überlegungen stellen eine Annäherung dar und beanspruchen keinerlei abschließende Gültigkeit.

## **Die evolutionäre Perspektive: durch Polarität zur Vielfalt**

Die Entstehung der Sexualität ist ein zentrales, aber ungelöstes Rätsel der Evolutionsbiologie. Der „Aufwand“ für sexuelle, also zweigeschlechtliche Fortpflanzung erscheint im Vergleich zur eingeschlechtlichen Vermehrung unverhältnismäßig hoch, nicht zuletzt deswegen, weil ein großer Teil der Population, nämlich die Männchen, selbst keine Nachkommen gebären können. Dennoch hat sich Sexualität als Fortpflanzungsmechanismus durchgesetzt, zunächst als Option und später für viele Arten wie auch beim Menschen als obligatorische Form. Die sexuelle Reproduktion bietet offensichtlich evolutionäre Vorteile, wahrscheinlich vor allem durch die Schaffung genetischer Vielfalt, die bei Veränderungen der Umwelt die Überlebenschancen erhöht.

Aus evolutionärer Perspektive<sup>16</sup> könnten wir also das Polaritätsprinzip als eines der Wesensmerkmale von Sexualität ableiten. Polarität bedeutet, dass Unterschiedlichkeit nicht einfach nebeneinandersteht, sondern in eine dynamische

Interaktion miteinander tritt, die vermehrt Neues hervorbringt. Sexualität fördert – innerhalb bestimmter Grenzen – die gegenseitige Anziehung und verbindet Unterschiedliches. Die daraus resultierenden Zyklen von Anziehung und Vereinigung zweier Pole tragen zur Diversifizierung des Lebens bei und eröffnen Raum für neue Polaritäten. In diesem Prozess lassen sich drei Lebensprinzipien erkennen:

1. **Gegensätze** formen sich zu aufeinander bezogenen Polaritäten.
2. Die **Vereinigung** von Polaritäten bringt Neues hervor.
3. Die aus diesem Zusammenspiel entstehende **Kreativität** ist wesentliche Triebkraft für die unfassbare Vielfalt des Lebens.

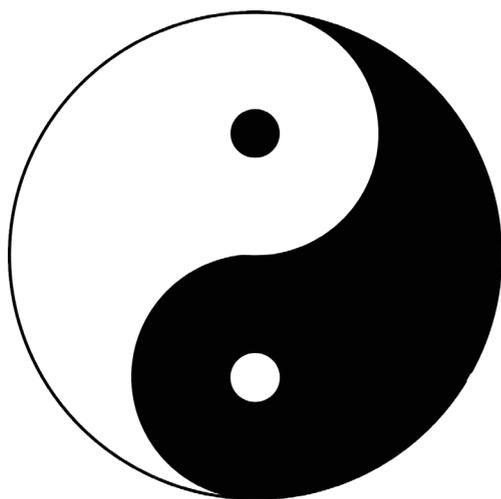


Abb. 4: Yin und Yang als Symbol grundlegender Polarität

Sexualität können wir somit als lebendige Polarität betrachten, die Kreativität und Neues hervorbringt. Das Prinzip der Polarität finden wir überall im Leben. Es treibt nicht nur die Vielfalt des Lebens voran, sondern ist auch tief in unserem Alltag verwurzelt:

1. **Tag und Nacht:** Die Rotation der Erde erzeugt den Wechsel zwischen Tag und Nacht, wobei jeder Zustand seine eigenen Aktivitäten und Rhythmen mit sich bringt – von der Ruhe der Nacht bis zur Betriebsamkeit des Tages.

## 5. Was ist Liebe?

„Was ist Liebe? Liebe ist, wenn man – ach was!  
Liebe ist Liebe.“ (Erich Mühsam)<sup>27</sup>

### **Eine Sehnsucht, die nie erfüllt werden kann?**

Mit Liebe meinen wir gewöhnlich ein intensives Gefühl der Zuneigung zu Menschen, zu anderen Lebewesen, aber auch gegenüber Objekten, Ereignissen oder gar puren Vorstellungen unserer Einbildungskraft.

Das Wort Liebe gab es im Mittelalter noch nicht, dafür aber den Begriff der Minne. Die Minne galt als eine Form der Liebe zu Gott, aber auch als ritterliches Anhimmeln einer unerreichbaren Frau. Das zugehörige Adjektiv *liubi* stand für glücklich, erfreulich, begehrenswert, lieblich, liebenswert, beliebt, froh und verliebt. Historisch verweist der Begriff der Liebe also auf eine Sehnsucht, die nicht erfüllt werden kann. Das lässt Raum für Spekulationen, Mythenbildungen und Projektionen über das Wesen der Liebe. Vielleicht gibt es mehr Definitionen, als es Menschen gibt.

Während beim Sex verbreitete Tabus und zahlreiche Funktionen, denen er dient, den klaren Blick auf sein Wesen vernebeln, sind es bei der Liebe vor allem Mythen und Klischees, die uns in die Irre führen. Ich werde mich dem Begriff der Liebe vorsichtig annähern. Jede Definition kann wohl nur eine weitere Facette in einem kaum überschaubaren Mosaik darstellen. Wir erleben Liebe in unterschiedlichen „Schwingungen“ – von romantischer Verliebtheit über tiefe Verbundenheit bis hin zu universeller Liebe, die alles umfasst. Liegt den verschiedenen Ausdrucksformen etwas Gemeinsames zugrunde? Wie lässt sich die essenzielle Qualität der Liebe erfassen und von sexueller Energie und dem Bedürfnis nach Bindung unterscheiden?

„Liebe ist ein kleiner alter Mann und eine kleine alte Frau, die immer noch Freunde sind, obwohl sie sich doch schon so gut kennen.“ (Tommy, 6 Jahre)

## Unser Liebesleben besteht nicht nur aus Liebe

Die Vorstellungen von Liebe, die wir in der Kindheit entwickeln, bilden die Grundlage für unser späteres Liebesleben. Sie sind oft eher diffus, denn der Unterschied zwischen Liebe, sexueller Anziehung und Bindung ist in unserem Sprachgebrauch verschwommen. Liebe fungiert als Sammelbegriff für all diese Aspekte, die sich jedoch in Qualität und Dynamik grundsätzlich unterscheiden. Dieses Kapitel widmet sich der Liebe in ihrem Wesenskern. Um die besondere Qualität der Liebe zu erfassen, müssen wir sie von den anderen Dimensionen abgrenzen – keine leichte Aufgabe, da wir sie kaum isoliert erleben. Dazu kommt, dass sich Sex und Bindung eher in einem konkreten Verhalten manifestieren, während Liebe davon unabhängiger ist. Wir können lieben, ohne irgendetwas damit zu „machen“.

„Was bedeutet es, wenn wir 'Ich liebe dich' sagen?“ Bereits diese Frage offenbart die Vielschichtigkeit der Liebe. Der Satz kann vielfältige Bedeutungen haben, von Zuneigung über Bewunderung bis hin zum Ausdruck von Bedürfnissen oder Akzeptanz. Die Beliebtheit von „Liebe ist ...“-Sinnsprüchen unterstreicht die mannigfaltigen Assoziationen, die wir mit Liebe verbinden. Doch nicht jede Assoziation gibt Aufschluss über das Wesen der Liebe.

Wir empfinden Liebe zu jemandem, wenn wir die Person so akzeptieren, wie sie ist, wenn wir gerne Zeit mit ihr verbringen, wenn wir ihr vertrauen, wenn wir uns ihr gegenüber verletzlich oder stark zeigen können, wenn wir ihr trotz Verletzungen wohlwollend begegnen, wenn unser Herz für sie schlägt, wenn wir sie vermissen oder uns vorstellen können, mit ihr alt zu werden.

Umgekehrt fühlen wir uns geliebt, wenn uns Wohlwollen entgegengebracht wird, wenn wir Geschenke erhalten, wenn uns geholfen wird, wenn Vertrauen herrscht, wenn wir umarmt werden, wenn uns jemand tief in die Augen blickt, wenn wir begehrt werden, wenn uns Freiraum gelassen wird, wenn wir festgehalten werden, wenn jemand seine Bedürfnisse für uns zurückstellt, wenn uns Andersartigkeit zugemutet wird, wenn uns verziehen wird, wenn wir herausgefordert werden oder womöglich sogar dann, wenn uns ein Heiratsantrag gemacht wird. Und das sind nur einige Beispiele.

Die zahllosen Situationen, die wir mit Liebe assoziieren, sind so vielfältig wie widersprüchlich. Während manche sagen, Liebe dürfe nicht wehtun, behaupten andere, ohne Schmerz sei es keine echte Liebe.<sup>28</sup> Die Vielfalt und Widersprüchlichkeit machen es herausfordernd, das Wesen der Liebe zu ergründen.

## Auch für die Wissenschaft ein Wunder

Die Liebe stellt auch für die Wissenschaft ein faszinierendes Phänomen dar. Wissenschaftlerinnen nähern sich dem Thema Liebe aus unterschiedlichen Richtungen an: als biochemisches Rätsel, Kommunikationsform, gesellschaftliches Konstrukt, als fundamentale Kraft oder gar Illusion. Der Band „Liebe. The World Book of Love“<sup>29</sup> vereint Einsichten von über hundert Forschenden weltweit und zeigt die Vielfalt möglicher Perspektiven auf. Richard David Precht nennt die Liebe ein „unordentliches Gefühl“<sup>30</sup>, ein Ausdruck ihrer Komplexität und Widersprüchlichkeit. Und sehr oft spiegeln Theorien eher den Blickwinkel ihrer Urheberin als das Wesen der Liebe wider.

In unserer materialistisch geprägten Welt wird Liebe häufig auf physiologische Prozesse reduziert. Martin Dornberg<sup>31</sup>, Arzt und Philosoph, weist darauf hin, dass beim Verlieben verschiedene Hormone wie Dopamin, Serotonin, Oxytocin sowie Adrenalin und Noradrenalin eine Rolle spielen und Gefühle von Nähe und Vertrauen, des Begehrens und auch des Glücks auslösen können. Die genannten Hormone sind mit dem gesamten Dreieck aus Sex, Herz und Bindung verknüpft, was ihre klare Zuordnung erschwert. Zudem bleibt die Frage offen, ob eher die Hormone die Empfindung von Liebe auslösen oder die Liebe die Ausschüttung von Hormonen stimuliert. Eine Frage von Henne und Ei.

Selbst für nüchtern Forschende bleibt Liebe ein Wunder, ein beeindruckendes Zusammenspiel biochemischer Prozesse, das unserem Leben Tiefe und Zauber verleiht.<sup>32</sup>

## Das Herz umarmt und verwandelt

Den Zauber und die Unfassbarkeit der Liebe erkenne ich gerne an, und doch möchte ich mehr über die besondere und einzigartige Qualität der Liebe herausfinden. Zwei Analogien können dabei helfen:

- 1. Das Herz als Symbol der Liebe:** Unser Herz wird oft als Symbol der Liebe angesehen. Es hält den Körper lebendig, indem es mit Hilfe der Lunge unermüdlich sauerstoffarmes Blut gegen sauerstoffreiches austauscht und das lebensspendende Elixier überall im Körper verteilt. In diesem Bild spiegelt sich die transformative Kraft der Liebe wider: Sie empfängt bedingungslos, was ihr zuströmt, führt es einer Verwandlung zu und gibt es mit gleicher Großzügigkeit überallhin zurück. Liebe hat somit die Fähigkeit, alles anzunehmen, zu erneuern und zu nähren.

## 6. Was ist Bindung?

„Enge Bindungen zerbrechen leicht an der Enge der Bindung.“ (Ernst Ferst)<sup>39</sup>

### Ein eigenständiges Bedürfnis

Auf der Suche nach Intimität und Leidenschaft in unseren Beziehungen neigen wir oft dazu, das Bedürfnis nach Bindung zu übersehen, als wäre es eine Selbstverständlichkeit, dass sich aus Liebe und sexueller Anziehung eine Beziehung ergibt. Doch wenn wir Bindung als eine eigenständige Dimension verstehen, wird klar, dass ihre Intensität nicht zwangsläufig mit der Intensität von Liebe oder Sexualität korreliert. Viele Beziehungen bestehen weiter fort, auch wenn die Leidenschaft nachlässt oder die Liebe sich wandelt, was darauf hinweist, dass Bindung mehr ist als eine Nebenwirkung von Liebe und Begehren und auch unabhängig von beiden zustande kommen kann.

In der Vergangenheit wurden Paare oft durch Konventionen, Moralvorstellungen oder wirtschaftliche Abhängigkeiten zusammengehalten. Heute jedoch, in einer Zeit, in der individuelle Freiheiten und Selbstverwirklichung mehr im Vordergrund stehen, bleibt die Bindung ein zentrales, aber oft unterschätztes Element. Es ist an der Zeit, die Dynamik der Bindung als eine eigenständige, essenzielle Komponente unserer Beziehungen zu erkunden und zu würdigen. Bei Tom hat dieser Impuls einiges in Bewegung gebracht:

### **Die Bindungszone**

*Am vorletzten Tag unseres Workshops stand ein tantrisches Ritual an, für das wir uns in Vierergruppen zusammenfinden sollten. Die vorzeitige Bildung von Gruppen durch einige Teilnehmer löste in mir Unbehagen und Angst aus, mit denen übrig zu bleiben, die genau wie ich so naiv waren, sich nicht bereits vorab Ritualpartner zu organisieren. Eine einfache Raumaufstellung änderte meine Sichtweise grundlegend.*

*Entsprechend unserem Hauptinteresse – Sex, Herz oder Bindung – sollten wir uns im Raum in die jeweilige Zone begeben. Ich konnte mich nicht entscheiden, aber eine provokante Bemerkung des Seminarleiters führte mich letztendlich in die kaum besuchte Bindungszone. „Habt ihr Angst, aus dieser Zone nicht wieder herauszukommen?“, hatte er gefragt, und das nachfolgende Gelächter schien das zu bestätigen: Wir hatten Widerstände gegen das Thema Bindung, obwohl wir wussten, dass sie eine wichtige, wenn nicht die wichtigste Dimension unserer Beziehungen darstellt. Meine Angst verwandelte sich in Neugier und ließ mich die anschließende Wahl der Gruppen und auch das Ritual selbst mit einer ungekannten Gelassenheit und Bewusstheit erleben.*

## **Wie im Traum?**

Wie eine zufriedenstellende Bindung entsteht – oder eben nicht – wurde vor allem bei Kindern untersucht (siehe Seite 26ff). Im Kontakt von Erwachsenen untereinander geht man anscheinend davon aus, dass sie ganz von allein eine adäquate Bindung eingehen, wenn sie einander erotisch und emotional zugeeignet genug sind und keine Altlasten aus der Kindheit im Wege stehen.

Diese Sichtweise vernachlässigt, dass Bindung einer ganz anderen Gesetzmäßigkeit und Dynamik folgt als erotische Anziehungskraft oder emotionale Vertrautheit.

Tatsächlich kann die obige Annahme dazu führen, dass wir unwissentlich ein Trojanisches Pferd willkommen heißen, das fixierte Bindungsmuster, alte Glaubenssätze, unbewusste Erwartungen und unhinterfragte Ideologien in unsere Beziehung einschleust. Später wundern wir uns darüber, dass unser Liebesleben – nach einer Latenzzeit – zum Drama wird. Es sind nicht nur unbewusste Prägungen aus der Kindheit, die später Probleme bereiten, sondern auch moralische und ideologische Fixierungen sowie eine gewisse Unbedarftheit, mit der wir Bindungen eingehen. Es scheint so, als würden die meisten Beziehungen eher in einer Art Traumzustand begonnen als in der Realität.

Eine bewusste Auseinandersetzung mit unserer Bindungsfähigkeit und Bindungsbereitschaft kann jedoch Wege aufzeigen, alte, zum Hindernis gewordene Muster zu verabschieden. Indem wir Bindung als eigenständiges Bedürfnis anerkennen und erforschen, eröffnen wir die Möglichkeit, unsere Beziehungen auf adäquatere Weise zu gestalten. Das erfordert Mut, uns über traditionelle Vorstellungen von Liebe und Begehren hinauszuwagen und uns unmittelbar unseren Bindungsbedürfnissen zuzuwenden.

## Wie bewusst geschieht Bindung?

Im Unterschied zu Sternbergs Dreieckstheorie der Liebe<sup>40</sup> gehe ich davon aus, dass der Großteil unserer Bindungsprozesse im Unterbewusstsein stattfindet. Unsere Entscheidungen bilden nur die Spitze eines Eisberges. Selbst solche Entscheidungen, die scheinbar rational und bewusst getroffen werden, sind häufig von unterbewussten Motiven und gesellschaftlichen Ideologien beeinflusst. Dies führt zu Konflikten, wenn beispielsweise die Entscheidung für Monogamie die Bedürfnisse nach Leidenschaft und Abenteuer nicht ausreichend berücksichtigt oder wenn die Präferenz einer polyamoren Lebensweise uns emotional überfordert, obwohl wir sie für wünschenswert halten.

Die Problematik von Treuebekennnissen zeigt sich in hohen Scheidungsraten und verbreiteten Eifersuchtsdramen. Trotzdem bleiben die meisten Menschen der Idee der Monogamie treu, auch wenn sie nur „in Serie“ funktioniert. Das Phänomen der „seriellen Monogamie“ offenbart eine unterkomplexe Sicht auf das Thema Bindung, die nur ein Ja oder ein Nein zu kennen scheint, ohne das 'Wie' zu berücksichtigen, insbesondere die in jeder Beziehung unvermeidliche Regulation von Nähe und Distanz.

Die Tendenz, am Ideal der Monogamie festzuhalten, ohne zu hinterfragen, ob dieses Modell unseren individuellen Bedürfnissen entspricht, spiegelt eine Voreingenommenheit wider: Viele Menschen sind sich der Möglichkeit alternativer Beziehungsformen kaum bewusst oder begegnen ihnen mit Skepsis. In der Verliebtheitsphase scheinen diese Überlegungen irrelevant, doch gerade der enthusiastische Beginn einer Liebe trägt oft schon den Keim der Enttäuschung in sich. Der hormonell befeuerte Rausch dauert selten ewig, die anfängliche Verblendung kann der Wirklichkeit nicht standhalten und das Schicksal nimmt seinen Lauf.

Ein bewussteres Einbeziehen unserer Bindungsmuster macht es leichter, Beziehungen von Beginn an so zu gestalten, dass sie tatsächlichen Bedürfnissen entsprechen und nicht primär ideologischen Vorstellungen folgen.

## Auf Zeit angelegt

Die Dimension der Bindung bringt andere Qualitäten in unsere Beziehungen als Sex und Herz und befriedigt auch andere Bedürfnisse. Stelle dir als Analogie eine Skibindung vor. Sie gibt dir Halt und du kannst dich auf sie verlassen, auch wenn du wilde Abfahrten unternehmen solltest, aber sie lässt sich auch

# 11. Selbstbestimmt kombinieren

„Sex ist nicht Liebe. Liebe ist nicht Sex. Aber es ist wie im siebenten Himmel, wenn eins zum anderen kommt.“ (Madonna)<sup>70</sup>

Die verschiedenen Komponenten unseres Liebeslebens voneinander zu unterscheiden, bedeutet nicht, sie voneinander zu trennen, das kann ich kaum oft genug betonen. Ganz im Gegenteil geht es mir darum, dass wir sie bewusst und bedarfsgerecht miteinander verbinden können. Dafür müssen wir jedoch wissen, mit welchen Bestandteilen wir es zu tun haben.

Wir können das mit der Zusammenarbeit von Experten verschiedener Fachrichtungen an einem gemeinsamen Projekt vergleichen. Das Team ist besonders effizient, wenn die jeweiligen Kompetenzen bekannt sind und entsprechend eingebracht und gewichtet werden. Bei geisteswissenschaftlichen Fragen hält sich der Naturwissenschaftler dann eher zurück und umgekehrt. So entstehen sinnvolle *Kooperationen* und *Kombinationen*.

Als weitere Analogie kann die Farbenlehre dienen. Wir können Farben auch ohne Kenntnis der Farbenlehre mischen und damit experimentieren, aber das Ergebnis wird dann eher zufällig ausfallen und oft nicht unseren Wünschen entsprechen. Erst die Kenntnis der drei Grundfarben und der Wirkung verschiedener Mischungsverhältnisse erlaubt es, die Farbgestaltung zielgenau anzugehen. Jeder Farbdruker funktioniert auf dieser Grundlage.

Auch in unseren Liebesbeziehungen kann uns Klarheit bezogen auf die drei „Grundfarben“ weiterhelfen. Das Zusammenspiel von jeweils zwei der drei Grundqualitäten bringt weitere grundlegende Erlebnisqualitäten hervor, vergleichbar den Komplementärfarben in der Farbenlehre. Jede Kombination kann wünschenswerte und weniger wünschenswerte Auswirkungen haben, sie bietet Chancen und Risiken. Unser Erleben hängt davon ab, inwieweit wir in der Lage sind, die Komponenten bewusst miteinander zu verbinden oder ob ihre Verknüpfung eher das Ergebnis von Verwechslungen, Kompensationen oder Fixierungen ist. Schauen wir uns die drei „Komplementärfarben der Liebe“ genauer an.

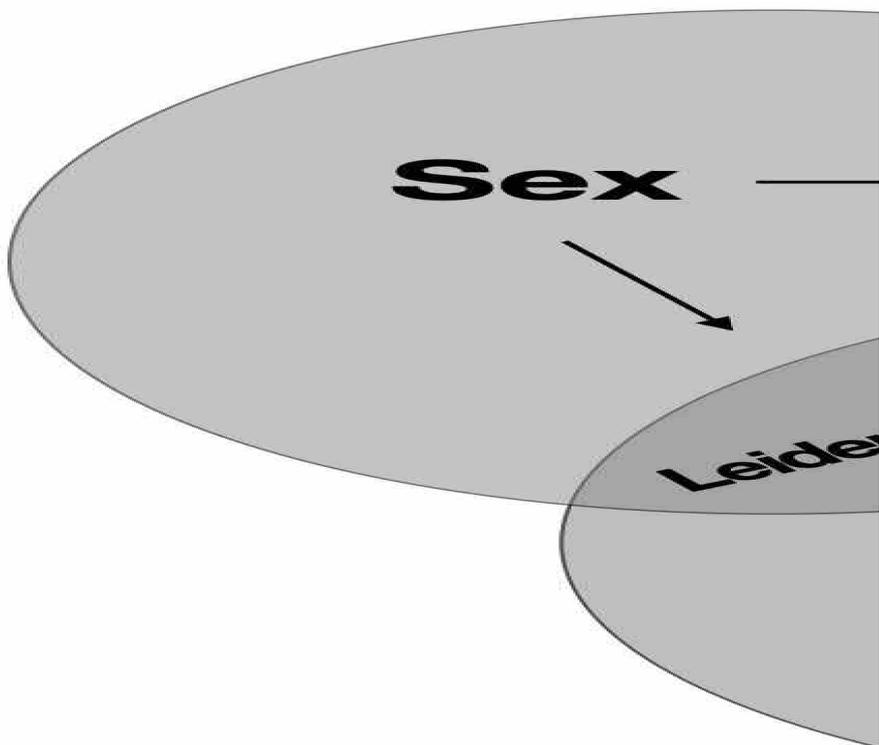


Abb. 12: Die drei grundlegenden Kombinationen von Sex, Herz und Bindung

### **Sex und Herz verbinden sich zu Intimität**

Die Verbindung von Sex und Herz kann zu einer tiefen Intimität führen. Beide Qualitäten leben von der Präsenz im Hier und Jetzt, und nur dort können wir Intimität erleben. Intimität, so wie ich sie verstehe, geht über das rein Sexuelle oder das rein Emotionale hinaus.

Die erotische Energie bringt Lebendigkeit und Dynamik bis hin zu Geilheit, während die Herzenergie uns hilft, uns emotional zu öffnen, uns der Erfahrung hinzugeben und mit unserer Partnerin zu verschmelzen. Diese Kombination kann unsere Verbundenheit auf eine fast unbeschreibliche Weise steigern und schafft Momente von außerordentlicher Nähe und Schönheit. Die Kenntnis der beiden Grundenergien hilft uns dabei, mitten in dieser hohen Intensität noch

## Zur Person



**Saleem Matthias Riek** ist Autor mehrerer Sachbücher („Herzenslust“, „Leben, Lieben und Nicht Wissen“, „Herzensfeuer“, „Lustvoll Mannsein“ und „Mysterien des Lebens“), zweier Romane („Die gefährliche Unausweichlichkeit der Liebe“ und „Liebe, Sex und Wahrheit“) sowie zahlreicher Podcasts und Texte in Fachzeitschriften und in seinem Blog.

Schon früh faszinierten ihn die Themen Liebe, Sexualität und Beziehung. Er studierte Sozialpädagogik im Berlin der 1980er Jahre, gründete eine Männerberatungsstelle und absolvierte verschiedene Ausbildungen in körperorientierter Psychotherapie und Tantra. Seit 1987 ist er als Heilpraktiker mit Schwerpunkt Paar- und Sexualtherapie tätig, seit 2002 auch als Supervisor.

Seit 1987 leitete er hunderte Seminare und Trainings zu den Themen Liebe, Eros und Bewusstsein, seit 2010 unter dem Dach des von ihm gegründeten Seminar-Instituts "Schule des Seins". Im Rahmen des „Being-with-People-Trainings“ hat er zahlreiche Gruppenleiter\*innen, Beraterinnen und Coaches darin ausgebildet, Menschen auf der Grundlage der „Kunst des Seins“ in ihrem Entwicklungsprozess zu begleiten. Die Inhalte dieses Buches wurden u. a. im Intensivseminar „Sex, Herz und Bindung“ entwickelt und erprobt.

**Kontakt:** [saleem@schule-des-seins.de](mailto:saleem@schule-des-seins.de)

**Website:** [www.schule-des-seins.de](http://www.schule-des-seins.de)

**Blog:** [blog.saleem-matthias-riek.de](http://blog.saleem-matthias-riek.de)

**YouTube:** <https://www.youtube.com/c/SaleemMatthiasRiek>

**Spotify:** <https://open.spotify.com/show/56qwgxrNv8QGq7BFSnvJy>

**Facebook:** <https://www.facebook.com/Schule.des.Seins>

# Danke!

Ein Buch zu schreiben ist niemals eine rein individuelle Leistung. Es ist ein Prozess, der durch viele Menschen bereichert wird. Ich danke all jenen, die dazu beigetragen haben, dass dieses Projekt Wirklichkeit werden konnte.

Mein erster Dank gilt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern meiner Seminare und Trainings. Eure Neugier, eure vielfältigen Fragen und euer Mut, euch zu offenbaren, haben mir neue Perspektiven eröffnet und dazu beigetragen, die Inhalte dieses Buches zu formen und zu vertiefen.

Ein ebenso herzlicher Dank meinen Klientinnen und Klienten, deren Offenheit, Vertrauen und Bereitschaft zur Selbstreflexion mich tief berührt haben. Eure Geschichten, Herausforderungen und eure Entwicklung haben mir gezeigt, wie wesentlich Liebe, Sexualität und Bindung für unser Lebensglück sind.

Ich danke meinen Kolleginnen und Kollegen, die mich herausgefordert, mit mir diskutiert und mich unterstützt haben. Eure kritischen Impulse und der fachliche Austausch haben meinen Blick geschärft und den Horizont erweitert.

Ein besonderer Dank gilt Robert Sternberg und vielen anderen Autorinnen und Autoren, die mich inspiriert und mir gezeigt haben, wie hilfreich es ist, komplexe Themen zu durchdringen und anderen Menschen zugänglich zu machen.

Nicht zuletzt möchte ich meinen Testleserinnen und -lesern danken, die mit kritischem Auge und wohlwollender Geduld dieses Manuskript gelesen haben. Eure Rückmeldungen waren unbezahlbar und haben geholfen, das Buch klarer, präziser und ansprechender zu machen. Danke Anja Mebus, Adriana Feldhege, Birgit Franzke, Heidi Förster, Grischa, Udo, Rainer und Sandra!

Dieses Buch ist ein Gemeinschaftswerk, und ich bin zutiefst dankbar für jede Unterstützung, jedes Feedback und jede Begegnung, die mich auf diesem Weg begleitet hat. Danke von Herzen!



## **Saleem M. Riek: Die gefährliche Unausweichlichkeit der Liebe**

Karoline ist lange genug allein und sehnt sich nach verbindlicher Liebe. Warum interessiert sie sich dann ausgerechnet für Alex? Der will nämlich nie wieder zulassen, dass konventionelle Treue die Lust erstickt.

Ihr erstes Date endet trotz intimer Momente im Desaster. Doch das beidseitige Verlangen ist stark und so geben sie sich im Tantra-Workshop eine zweite Chance. Ihre emotionale Achterbahnfahrt bringt sie an ihre Grenzen und darüber hinaus. Dürfen sie sich der Unausweichlichkeit der Liebe überlassen?

*»Wunderbar, wie der Autor typische Konflikte zwischen Mann und Frau herausarbeitet, und zwar in Bezug auf die Gefühle wie auch auf den Sex.«*

**Softcover:** 340 Seiten \* € 12,90 (D) \* ISBN 978-3-969-663776

**E-Book:** € 4,99 (D) \* ISBN 978-3969696439



## **Saleem Matthias Riek: Liebe, Sex und Wahrheit**

Karoline und Alex sind frisch verliebt. Alex ist fasziniert von der Idee eines sexpositiven Tempels und möchte seine sexuellen Wünsche ausleben, Karoline geht es eher um Liebe, Nähe, Vertrauen und Verbindlichkeit.

**Der Roman thematisiert auf ewegende Weise, was viele umtreibt:**

- Was tun, wenn wir sexuell ungleich gestrickt sind?
- Wie können wir zugleich uns selbst und einander treu sein?
- Was heißt es, wirklich zu lieben?
- Wieviel Wahrheit können wir einander zumuten und verkräften?

*„Ich bin begeistert im Roman versunken. Ich kenne die Dynamiken und das Thema der unbelasteten Sexualität pflügt auch durch meine Beziehung.“*

**Softcover:** 356 Seiten \* € 17,50 (D) \* ISBN 978-3 7578 79150

**E-Book:** € 9,99 (D) \* ISBN 978-3 7583 59477

**Sex ist nicht Liebe ist nicht Bindung.** Doch oft werden die drei Dimensionen des Liebeslebens in einen Topf geworfen. Mit Glück wird daraus ein genießbares Gericht – oft aber auch nicht.

Der romantische Mythos, dass sich alles von alleine fügt, wenn der Topf nur seinen Deckel findet, prägt unser Denken über Lust und Liebe. Doch was, wenn dieser Irrglaube uns in einen Beziehungs-Dschungel führt, aus dem wir keinen Ausweg finden?

Mit der **Dreieckstheorie der Liebe 2.0** entwirft der Paar- und Sexualtherapeut Saleem Matthias Riek eine Landkarte, um im Liebesleben bewusst zu navigieren – statt sich aufs Liebesglück zu verlassen. Sex, Herz und Bindung sind drei Kräfte mit eigener Energie und Dynamik. Wer sie versteht, lebt eher Beziehungen, die zu den eigenen Wünschen und Sehnsüchten passen. Der Rest bleibt Glückssache.

**Wenn du nur noch ein Buch zu Liebe, Sexualität und Beziehung lesen möchtest, dann lies dieses! Wenn es mehr sein sollen, fang mit diesem an!**

*„Was hier zu lesen ist, erscheint mir essenziell, neu, bewegend und fast schon revolutionär auf den Punkt gebracht.“*



**Saleem Matthias Riek** leitet seit mehr als drei Jahrzehnten Seminare und Trainings zu Liebe, Eros und Bewusstsein.

Er ist Autor weiterer Sachbücher wie „Herzenslust“ und „Lustvoll Mannsein“ sowie zweier Romane, die sich mit Sex, Herz und Bindung befassen.



9 783769 350753