**[FM1Today](https://www.fm1today.ch/%22%20%5Co%20%22FM1Today)**

**/**[**FM1 Wachmacher**](https://www.fm1today.ch/special/fm1-wachmacher)**/ «Versöhnungssex funktioniert auch» - Freitag, 28.09.2018**

https://www.fm1today.ch/versoehnungssex-funktioniert-auch/865055

**«Versöhnungssex funktioniert auch»**

**Vor 15 Stunden**[**4 Kommentare**](https://www.fm1today.ch/versoehnungssex-funktioniert-auch/865055#forum)



**Versöhnungssex funktioniert - man sollte aber auch in guten Zeiten Sex haben, findet Paartherapeut Peter Haas. © iStock/torwai**

**Streit soll einer Beziehung gut tun, doch so einfach ist das nicht. Wenn die Grundhaltung nicht stimmt, kann eine Partnerschaft schnell zu Grunde gehen. Weshalb das so ist, erklärt Paartherapeut Peter Haas.**

**Ist Streiten in einer Beziehung etwas Gutes?**Peter Haas: Streit erzeugt Reibung und Reibung erzeugt Wärme und Energie. Es braucht ab und zu eine Auseinandersetzung. Wichtig ist, dass beim Streiten ein gewisser Grundrespekt erhalten bleibt, es darf nicht unter die Gürtellinie gehen.

**Würden Sie sagen, dass es in einer Partnerschaft ab und zu Streit braucht?**Vielleicht braucht es ihn nicht. Fakt ist: Wir Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse und Ideen und das reibt sich dann aneinander. Wenn einer von beiden immer nur schluckt, wäre das früher oder später der Tod der Beziehung und vor allem der Niedergang desjenigen, der immer alles nur runterschluckt. Unterschiede sind natürlich und deshalb braucht es ab und zu eine Auseinandersetzung, die nicht schlimmer Natur sein muss.



Peter Haas ist Paartherapeut in St.Gallen. (Bild:haas-coaching.ch)

**Wenn jemand seinen Ärger immer nur runterschluckt, kann er irgendwann einfach explodieren?**Das ist sehr wohl ein Risiko. Er kann auch implodieren in Form einer Depression oder Verzweiflung, weil die Wut nicht rauskommt.

**Was sind die positiven Aspekte eines Streits?**Im Streit ist ein Paar aufeinander bezogen, man nimmt alles wahr – jedes Atmen oder Räuspern. Die Standpunkte werden geklärt und man lernt sich dadurch neu kennen.

**Was ist negativ am Streiten?**Wenn eine Partei das Vertrauen des anderen missbraucht und eine Schwäche oder Angst im Streit gegen ihn ausnutzt.

**Was muss ich nach dem Streit beachten?**Insbesondere sollte man nicht so tun, als ob nichts gewesen wäre.

**Wie gehe ich einem Streit aus dem Weg?**Die meisten Menschen haben es gerne harmonisch. Dem Streit aus dem Weg zu gehen, ist aber keine gute Alternative. Eine Möglichkeit wäre, seine Gedanken schriftlich festzuhalten. Wichtig ist, solche Briefe in der Ich-Form zu schreiben.

**Ab wann ist ein Streit ein Streit?**Für mich ist Streit erst dann Streit, wenn man stark emotional wird und merkt, dass es einem ums Rechthaben geht.

**Kann man lernen, zu streiten?**Es gibt Regeln, die man befolgen kann. Den anderen ausreden lassen und seine Aussagen nicht negieren. Wenn man merkt, dass es einem zu emotional wird, kann man das auch einfach sagen.

**In Filmen oder Serien sieht man oft, dass nach Streitereien der Versöhnungssex folgt. Ist das im realen Leben auch so?**Versöhnungssex funktioniert und findet eigentlich auch im realen Leben statt. Man sollte aber nicht nur nach einem Streit Sex haben, sondern auch in guten Zeiten.

(sk)