

«Jahreszeiten der Liebe»

Herbst: Das Paar in der Lebensmitte, wieder ein Paar werden

Von Mark Froesch-Baumann und Silvie Baumann Froesch

www.paar-paarberatung.ch

Das Paar in der Lebensmitte

Die Lebensmitte wurde in den Sozialwissenschaften lange vernachlässigt. Mit der steigenden Lebenserwartung wurde diese Phase aber immer wichtiger. Man weiss heute auch, dass das Gesundheitsverhalten im mittleren Lebensalter vor-entscheidend für die körperliche und psychische Befindlichkeit im Alter ist (zB. Medikamentenkonsum, Rauchen).

Das mittlere Lebensalter beginnt, wenn die biografische Vergangenheit länger ist als die zu erwartende Lebenszukunft (bei Schweizer Frauen 42 Jahre, Männern 39J.) und dauert bis zum Ausscheiden aus dem Berufsleben oder Beginn des Alters (ca. 60-70 Jahre). Diese Phase der Partnerschaft weist oft folgende Merkmale auf (vgl. Perrig-Chiello, 2008; Jellouscheck, 2002):

- Die **Aufbauphase** ist beruflich und privat meist abgeschlossen.
- Die **Kinder** werden erwachsen und brauchen die Eltern weniger durchgehend, ziehen aus.
- Die eigenen **Eltern** werden alt und sterben, dies aktiviert die eigene Lebensgeschichte.
- Altersspezifische körperliche Veränderungen bei Frauen und Männern aufgrund der **biologischen Alterung**: Das Klimakterium um das 45.-55. Lebensjahr mit Absinken des Östrogen- bzw. des Testosteronspiegels wirkt sich auf Aussehen und Wohlbefinden aus.
- Die noch zu lebende Zeit wird kleiner als die bereits gelebte. Dies konfrontiert mit dem Tod und dem Bewusstwerden der eigenen **Endlichkeit**: Man prüft Erwartetes und Erreichtes, wägt in Beruf und Partnerschaft zwischen Zufriedenheit und Sicherheit ab, ob sich ein Neuanfang lohnen würde.
- Die Partner haben sich in der intensiven Familien- und Berufsphase möglicherweise als Liebespaar voneinander **entfremdet**. Sie sind auch mit den Abnützungserscheinungen einer langjährigen Partnerschaft konfrontiert.
- Es kommt ein **neuer Lebensabschnitt**, der vielleicht länger wird als die Familienphase.

All diese Veränderungen bringen neue Möglichkeiten aber auch Herausforderungen für den Einzelnen und das Paar mit sich. Diese Übergangsphase hat **Krisenpotential**, muss aber nicht zur Midlife-Krise führen. „Ob es zu einer Krise kommt oder nicht, hängt von der bisherigen Biografie und den verfügbaren individuellen und sozialen Ressourcen ab“ (Perrig-Chiello, S. 38, 2008). Eventuelle Krisen spielen sich oft in privatem Rahmen ab. Das Eingestehen von Schwäche wird verleugnet, verschwiegen und überspielt und führt nicht selten entweder zu Kurzschlusshandlungen (Mann/Frau und Kinder verlassen, Job schmeissen, sich in eine Affäre stürzen) oder aber viel häufiger zu depressiven Verstimmungen und Burn-Out.

Um die Herausforderungen dieser Entwicklungsphase als Paar gut zu bewältigen, stellen sich drei **Entwicklungsaufgaben**:

1. Auseinandersetzung mit der neuen Lebenssituation als Paar
2. Versöhnung mit der Vergangenheit
3. Auseinandersetzung mit dem Alterungsprozess



1. Auseinandersetzung mit der neuen Lebenssituation (vgl. Jellouscheck, 2002)

Die **Nachfamilienphase** als neue Lebenssituation spüren vor allem die hauptsächlich für die Familie zuständigen Personen (also meistens noch die Frauen), wenn deren Selbstbild überwiegend aus diesen Rollen geformt war. Werden diese Aufgaben weniger wichtig, entsteht für einige eine Entlastung: Sie gehen mit vollen Segeln in den Beruf oder nutzen die neuen Freiräume. Für andere kann sich ein ‚Leeres-Nest-Syndrom‘ einstellen, weil die bisherige Lebensaufgabe weniger bedeutsam wird.

In der Lebensmitte kann so auch die **Paarbeziehung** aus dem Gleichgewicht geraten:

- Hat die Frau (oder der Mann) keine neue Perspektive, kann sie (oder er) sich nutzlos und unattraktiv fühlen. Es kann ein **asymmetrisches Unten-Oben-Muster** entstehen. Die zwei kommen sich als gleichwertige Partner abhandeln oder der Partner bzw. die Partnerin wird unattraktiv im Vergleich zu jüngeren oder aktiveren MitarbeiterInnen.
- Oder wenn umgekehrt die Frau (oder der Mann) voller Elan neu im Beruf aufgeht, findet sie (oder er) ihren (oder seinen) lustlos in Routine im Beruf stehenden Partner(in) nicht mehr attraktiv im Vergleich zu engagierten KollegInnen. Hier entsteht ein umgekehrtes Oben-Unten-Muster: Während einer (oder eine) die Wurzeln in der Partnerschaft sucht, breitet die andere (oder der andere) die Flügel aus, um in neues Leben zu starten.

Die Aufgabe besteht darin, mit viel Verständnis in dieser Lebensphase **neu und intensiv miteinander ins Gespräch kommen**. Es kann sein, dass dies nicht leicht ist. Das Auseinanderleben in fremde Welten hinein während der Familienphase wird oft unterschätzt. Man meint den anderen gut zu kennen, dem ist aber oft nicht so! Zentral wichtig ist es deshalb, jetzt aus der Alltagsroutine auszusteigen und das Gespräch miteinander in neuer Tiefe zu wagen.

Der amerikanische Paarforscher John Gottman (2008) hat in vielen Paar-Interviews festgestellt, dass es für die Zufriedenheit von Paaren wichtig ist, eine sehr detaillierte „**Landkarte des Partners**“ zu haben. Das heisst, man weiss um die Freunde, Probleme, Freuden, Vorlieben, Abneigungen, Ängste, Träume, Lebensgeschichte und Anstrengungen des anderen. So nimmt die eheliche Zufriedenheit nach Geburt des ersten Kindes bei den Paaren zu, die eine detaillierte Partner-Landkarte voneinander haben (33% der Paare), während die Zufriedenheit bei den anderen 67% drastisch abnahm. Je mehr Sie voneinander wissen und verstehen, desto leichter ist es, den Kontakt zueinander zu bewahren, wenn es um Sie herum einmal stürmt.

Anregung für ein Paargespräch: Bringen Sie Ihre Partner-Landkarte auf den neuesten Stand (Vgl. John Gottman, 2008, Übung Nr.2, Seite 73. Dort finden Sie auch weitere Übungen zur Partner-Landkarte)

Befragen Sie sich gegenseitig wie in einem interessierten Interview zu den folgenden Fragen:

1. *Welches sind die wichtigsten Personen im Leben meines Partners? Freunde? Rivalen, Widersacher?*
2. *Jüngere wichtige Ereignisse im Leben meines Partners?*
3. *Was macht meinem Partner zur Zeit Stress?*
4. *Was macht meinem Partner zur Zeit Angst?*
5. *Was mein Partner hofft und was er/sie sich wünscht? (Für sich? Für andere?)*

Mit den Veränderungen in dieser Lebensphase stellt sich für viele die Frage nach der Notwendigkeit eines **Neustarts in der Lebensmitte**. Für Frauen wie Männer stellt sich die Frage des ungelebten Lebens, wenn das Leben vielleicht schmalspurig geworden ist oder die Erfüllung fehlt. Vielleicht bietet sich eine letzte Chance, noch mal etwas Neues zu wagen: einen Berufswechsel, den Schritt in die Selbständigkeit, ein Hobby oder alte Beziehungen wieder aufgreifen. Steht eine Neuorientierung drinlich an, muss diese mit dem Partner oder der Partnerin diskutiert und abgesprochen werden.

2. Versöhnung mit der Vergangenheit (vgl. Jellouscheck, 2002)

Nimmt ein Paar die Herausforderungen der Lebensmitte an und geht in eine intensive Auseinandersetzung, kann die gemeinsame Paargeschichte oder die frühere eigene Vergangenheit in der Herkunftsfamilie zur Belastung werden. Die Lebensmitte ist auch eine Zeit der Bilanz in der Paarbeziehung: Unerledigte Angelegenheiten wie Entscheide die vermieden wurden, Konflikte die unter den Teppich gekehrt wurden, alte Verletzungen, die nicht verziehen worden sind, sollen im gemeinsamen Gespräch nochmals hervor geholt werden. Es ist in dieser Phase entscheidend, Unerledigtes zu einem guten zu Ende bringen. Dazu braucht es oft Hilfe von aussen, weil es die Kräfte des Paares übersteigen würde. Auch Rituale können dabei helfen, Bilanz über die Vergangenheit zu ziehen, alte Verletzungen zu verzeihen und einen Neuanfang miteinander zu finden.

Verzeihen von Verletzungen aus der Paargeschichte

Die Paarforschung zeigt, dass die Fähigkeit, zu verzeihen einer der wesentlichen Resilienzfaktoren für die Paarliebe ist. Da in langdauernden Beziehungen Verletzungen unvermeidlich sind, braucht es auch eine **Kultur des Verzeihens**. Denn Versöhnung setzt Verzeihen voraus. Das verlangt von beiden Beteiligten einen Einsatz.

Aus Sicht der/des Verletzten braucht es das Eingeständnis der Verletztheitsgefühle, die Aufgabe der Opferposition, sowie die Entscheidung zur Vergebung: Die Tat muss verziehen und nicht wieder zum Vorwurf gemacht werden.

Aus Sicht des Verletzers / der Verletzterin braucht es das Anerkennen der Tatsache der Verletzung und Übernahme der Verantwortung für die verletzende Handlung (auch wenn die Verletzung nicht beabsichtigt war). Dazu kommt die Bereitschaft zur symbolischen „Wiedergutmachung“ im Tun, um durch verbindliche Handlungen das Vertrauen wieder aufzubauen.

Es gibt auch **Unverzeihliches**. Wenn das so ist, ist ein gemeinsamer Neuanfang als Paar nicht möglich. Für das eigene Wohlbefinden und besonders für gemeinsame Kinder ist es wichtig, möglichst viele der oben genannten Schritte zu tun, um aus Liebe zu den Kindern als Elternpaar gut zu kooperieren.

Anregung für ein Paargespräch: Bilanzritual

Fertigen Sie bitte jede/r für sich zwei Blätter an, auf welchen Sie die folgenden Fragen beantworten:

Erstes Blatt:

a) Was haben ich von dir bekommen, wofür ich dir danken möchte?

Zweites Blatt:

b) Was haben ich dir bisher nicht geben können (so wie du es gebraucht hättest) und dies tut mir leid?

Erzählen Sie einander ihre Antworten auf diese Fragen. Achten Sie dabei darauf, dass sie einander aktiv zuhören. Bedanken Sie sich beieinander. Führen Sie zum Abschluss eine passende versöhnliche Geste aus (zB. Umarmung).

Auch die **frühere Vergangenheit aus der Herkunftsfamilie** der Partner kann nochmals aktuell werden. Durch das Kümmern um die eigenen Eltern werden oft unerledigte Angelegenheiten aus der Kindheit aktiviert. Ungeklärtes aus der eigenen Vergangenheit kann auch die Paarliebe ersticken. Damit ins Reine zu kommen scheint unerlässlich zu sein, damit die Liebe auch im Alter lebendig bleiben und wieder lebendig werden kann. Jeder Partner ist selber verantwortlich dafür, sich mit den eigenen Eltern und Geschwistern zu versöhnen. Für diese manchmal sehr schwierigen Prozesse braucht es das gegenseitige Verständnis. (Mehr zur „Versöhnung mit der Vergangenheit“ in Jellouscheck, 2004, S. 41).

3. Auseinandersetzung mit dem Alterungsprozess (vgl. Jellouscheck, 2002)

Spätestens um die Lebensmitte wird uns die eigene Endlichkeit bewusst. Erste Anzeichen des Alterns werden unübersehbar: die physische Kräfte lassen nach, erste Runzeln werden sichtbar, straffe Formen erschlaffen, Frauen treten ins Klimakterium ein, Männer haben oft erste Anzeichen abnehmender Potenz.

Bei der Frau führt das Nachlassen und endgültige Versiegen der Östrogenproduktion (Menopause) zu erheblichen Umstellungsprozessen im gesamten Organismus. Studien haben nachgewiesen, dass etwa ein Drittel der Frauen das **Klimakterium** ohne nennenswerte Beschwerden durchlebt, ein Drittel berichtet über leichtere bis mittlere Beschwerden und bei einem Drittel sind die Symptome stark ausgeprägt. Wobei Frauen, die sich stark über traditionell weibliche Rollen definieren (passiv, freundlich, gefallen wollen) stärker unter den Wechseljahren leiden als selbstdeterminierte Frauen mit eher männlich-instrumentellen Eigenschaften. Die typischen Erscheinungen des Klimakteriums umfassen (vgl. Perrig-Chiello, 2009, S. 62ff):

- Vegetative Störungen: Hitzewallungen (65-90%), Herzrasen und Beklemmungsgefühle.
- Psychische Störungen: depressive Verstimmungen, Stimmungsschwankungen, Ängste, Nervosität und Gereiztheit.
- Kognitive Störungen (70-80% der Frauen): Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit, Wortfindungsstörungen .
- Schlafstörungen: längere Einschlafzeiten, Durchschlafstörungen, Abnahme der Schaf tiefe und Gesamtschlafdauer.
- Sexuelle Störungen (ca. 60% der Frauen): Genitale Beschwerden (Jucken), verminderte Libido, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.
- Organische Auswirkungen: Haut dünner, trockener; Scheide trockener; Zunahme des Körpergewichts wegen niedrigerem metabolischem Umsatz, Bewegungsmangel und falscher Ernährung.

Einerseits gilt es die altersbedingten Veränderungen anzunehmen. Andererseits aber auch herauszufinden, wie die Lebensqualität gut gestaltet werden kann: sinnvolle Aufgaben, soziale Kontakte, Bewegung, Training, gesunde Ernährung, Nahrungsergänzung, Vitamine, ev. Hormonersatztherapie.

Beim Mann wurden die Veränderungen in der Lebensmitte lange in erster Linie im psychosozialen Kontext (nicht als körperliches Problem) gesehen. So besteht breiter Konsens, dass die kürzere Lebenserwartung der Männer auf ein mit maskulinen Rollenmustern einhergehendes **risikoreiches Verhalten** zurückzuführen ist (Verkehr, Sport, Freizeit, Rauchen, Trinken, harte Drogen, weniger Schlaf, schlechte Ernährung, Übergewicht). Aufgrund der altersgebundenen hormonellen Veränderungen beim Mann (ab dem 40. Lebensjahr sinkt der Testosteronspiegel um etwa 1-2% pro Jahr, Umstellung von Melatonin und Wachstumshormon) wird auch beim Mann zunehmend von einem **männlichen Klimakterium** ausgegangen. Es zeigt sich in Form von depressiven Verstimmungen, Antriebsstörungen, Nervosität, Konzentrationsstörungen, rascher Ermüdung, Hitzewellen, Libido- und Erektionsstörungen sowie Osteoporose. Wobei dabei auch die alterstypischen Begleitbedingungen ins Gewicht fallen: langjährige Partnerschaften, Stress im Beruf, Familienstress. Die Behandlungsempfehlungen reichen von Hormonsubstitution über körperliches Training und richtige Ernährung bis zu Männergesprächsgruppen.

Für viele Frauen und Männer geht damit ein schmerzhafter Abschied der bisherigen Identität einher. Daraus können sich **Herausforderungen für die Partnerschaft** ergeben. Es besteht die gesellschaftliche Tendenz, die Veränderungen bei der Frau zu pathologisieren und beim Mann zu tabuisieren. Soziologen stellen bis heute fest, dass eine Frau (auch im Alter) an dem gemessen wird, was sie ist bzw. was sie darstellt, ein Mann hingegen an dem, was er tut bzw. was er leistet. Dann laufen die

Frauen Gefahr das schwindende Begehren des Mannes nicht seinem Alterungsprozess und seiner schwindenden Potenz, sondern ihrer schwindenden Attraktivität zuzuschreiben (Perrig-Chiello, 2008, S. 59). Und Männer suchen nicht selten Bestätigung ihrer Potenz bei einer jüngeren Frau, was zwar vorübergehend stimuliert, aber den Prozess nicht zur Umkehr bringt.

Es gilt aber genau das Umgekehrte: Das Klimakterium der Frau hat keinen nachhaltigen Einfluss auf ihre sexuelle Erlebnisfähigkeit. Sie kann Sexualität nach einer gewissen Phase von Irritation wieder genauso intensiv erleben als zur Zeit ihrer Fruchtbarkeit. Viele früher behindernde Faktoren für die Sexualität fallen sogar weg: Kinder und Erschöpfung vom Familienstress. **Die Lebensmitte könnte also einen Neuanfang in der Sexualität bedeuten.** Die geringere Potenz der Männer steht dem nicht im Weg, sondern könnte als weitere Chance gesehen werden: Geht es bei ihm nicht so schnell, kommt das in der Regel der Eigenart des sexuellen Erlebens der Frau entgegen. Er könnte dadurch die Freuden der Umwege des erotischen Spiels entdecken und ausleben lernen und nicht mehr einbahnstrassenartig auf den Orgasmus zusteuern.

Sexualität in Dauerbeziehungen (vgl. Jellouschek, 2009, S. 61ff; Rosenberg, Morse, 2011)

In langdauernden Beziehungen besteht oft nicht mehr dieselbe Spannung und Erregung wie in der ersten Verliebtheit und die Sexualität kann einschlafen. Dies hat verschiedene Gründe:

- Die **Gewöhnung** aneinander führt zu einer abnehmenden Stimulation der Lust durch neue und äussere Reize, die Lust fehlt, der Sex schläft ein oder „geht fremd“ (Affaire, Fantasie, Internet). Bestehen dann einseitige Erwartungen an eine leidenschaftliche Sexualität wie in der Zeit der Verliebtheit führt dies rasch zur Abwertung, wenn dies einmal nicht mehr so ist.
- In der Regel sind Männer leichter erregbar und Frauen brauchen mehr **Einbettung in eine allgemeine Stimmung** der Beziehung (persönliche Gespräche, gemeinsame Zeit, Zärtlichkeiten zwischendurch, kleine Aufmerksamkeiten, ein schönes Ambiente). Männer vergessen dies oft nach der ersten Verliebtheit, was bei vielen Frauen die Lust „abstellt“. Dann verschanzen sich diese oft hinter einem Wall von Voraussetzungen, die der Mann erfüllen müsste. Dahinter stecken oft ungelöste Konflikte ausserhalb der Sexualität.
- Sexualität als Symptom für **ungelöste Konflikte**, Unzufriedenheiten mit der aktuellen Lebenssituation, nicht verziehene Verletzungen.
- Wenn die Innigkeit in der Paarbeziehung etwas Mütterliches oder Väterliches bekommt, kann Mann oder Frau quasi **zum „Kind“ des anderen werden**, was die Leidenschaft abtöten kann. Es fehlt dann die Autonomie, der individuelle Atemraum und dort droht Lust-Verlust.
- Ein **überverantwortliches Verhalten (Agency)** innerhalb oder ausserhalb der Beziehung führt zu einer Aussenorientierung, mindert den Zugang zu den eigenen Gefühlen und die eigene Lebendigkeit. Dies ist sehr erschöpfend und hemmend für die Lust.

Willi (2002) unterscheidet in diesem Zusammenhang zwei Arten der Sexualität. Die **Sexualität der Leidenschaft** am Anfang der Beziehung oder in einer leidenschaftlichen Affäre meint die gegenseitig starke körperliche Anziehung und dient der biologischen Arterhaltung. Die **Sexualität der Zugehörigkeit** beschreibt die Pflege und Gestaltung der körperlichen Nähe, weil sie zur Liebesbeziehung dazugehört, auch ohne Lust. Damit die Sexualität in einer Dauerbeziehung nicht langweilig wird, braucht es die bewusste Entscheidung, Sexualität zu wollen und etwas dafür zu tun:

- Mann und Frau müssen **die Sexualität wollen**. Bin ich eine sexuelle Person? Was törnt mich an? Es geht darum, die Lebendigkeit in sich zu finden, diese in die Beziehung einzubringen und kleine Störungen beiseite zu stellen. Eine lebendige Sexualität braucht Autonomie und individuelle Entwicklung.
- Immer wieder **den Schritt aufeinander zu gehen**, verabredete geschützte Zeiten für die Sexualität, mit oder ohne Eindringen, mit oder ohne Orgasmus. Eine so gelebte Sexualität kann auch in einer langen Beziehungen mit einer tiefen Befriedigung einhergehen.

- **Ungelöste Beziehungsthemen angehen.** Wenn die Beziehung unsicher ist, klagt man sich und den anderen an. Liebe und Intimität aber benötigen eine sichere Bindung. Auf dieser Basis ist es möglich, sich mit seinen eigenen Wünschen und Vorlieben einzubringen und zusammen Neues auszuprobieren.
- **Die Partner sprechen miteinander** immer wieder darüber, was man/frau in der Sexualität schön findet und welche Wünsche zu kurz kommen. Und beide sind bereit, sich auch auf Neues einzulassen.

Anregung für die Annäherung in der Sexualität

*Es ist hilfreich, wenn in einer Paarbeziehung beide immer mal wieder die Initiative für den Sex ergreifen. Eine Möglichkeit, sich selbst in Stimmung dazu zu bringen, ist **sich an ein schönes gemeinsames Liebesspiel zu erinnern**. Stellen sie sich die Situation mit allen Sinnen (Bilder, Gerüche, Geräusche, Körperempfindungen, Gefühle) vor. Gehen Sie dann mit diesem Gefühl auf Ihren Partner bzw. Ihre Partnerin zu und schlagen Sie Ihren Wunsch für die gemeinsame Sexualität vor. Wählen Sie eine Sprache, die ankommt und machen Sie einen konkreten Vorschlag (Ort und Zeit). Hat der oder die andere zum vorgeschlagenen Zeitpunkt keine Zeit oder Lust, ist es an ihm oder ihr, gleich einen neuen Vorschlag zu machen. So verhindert man, dass die Annäherung ins Leere läuft und mit der Zeit die Initiative nicht mehr ergriffen wird.*

Anregung zur Stärkung der körperlich-emotionalen Bindung: Hug Time und Skin Time

Eine bewährte Möglichkeit nicht sexuell die körperliche Nähe in der Beziehung zu pflegen sind Hug Time (Zeit für Umarmung) und Skin Time (Zeit für Hautkontakt) (vgl. Rosenberg, Morse, 2011).

*Bei der **Hug Time** umarmen sich die Partner bei Abschied und Wiedersehen ganz bewusst und im Kontakt ohne Ablenkungen durch Gespräche oder anderes. Beim Abschied wird zudem mitgeteilt, wann man sich wieder sieht. Dies beruhigt Verlassenheitsängste und stärkt die Bindung auch bei räumlicher Trennung.*

*Bei der **Skin Time** liegen die Partner nackt in bequemer Seitenlage einander zugewandt, Körper an Körper beieinander. Beide konzentrieren sich auf den eigenen und anderen Atem und üben sich darin, im Hier und Jetzt präsent zu bleiben. Dabei wird nicht gesprochen, Ablenkungen werden ausgeschlossen (Telefon, Kinder etc.) und es werden in der Zeit keine Zärtlichkeiten ausgetauscht. Es ist wichtig, regelmässig das Bindungs- und Sicherheitsgefühl in der Beziehung unabhängig von der Sexualität zu stärken. Wir empfehlen dies mehrmals pro Woche bis täglich 5-10 Minuten oder länger.*

Literatur, CDs, DVDs :

- Gottman, J.M. (2008, 8. Aufl.). Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe.
- Jellouschek, H. (2002, CD). Jahreszeiten der Liebe. Lebensübergänge und Krisen in der Paarbeziehung. Vortrag. AuditoriumNetzwerk.
- Jellouschek, H. (2004). Liebe auf Dauer. Die Kunst, ein Paar zu bleiben.
- Jellouschek, H. (2009, 2.Aufl.). Was die Liebe braucht. Antworten auf die wichtigsten Beziehungsfragen.
- Pasqualina Perrig-Chiello (2008, 2. Auflage), In der Lebensmitte. Die Entdeckung der zweiten Lebenshälfte. Zürich: Verlag Neue Zürcher Zeitung.
- Richardson, D. (2012, 2. Aufl.). Slow Sex. Zeit finden für die Liebe.
- Rosenberg, J. L., Kitaen-Morse, B. (2011, Original 1996). Das Geheimnis der Intimität.
- Schnarch, D. (2006). Die Psychologie sexueller Leidenschaft.
- Willi, J. (2002). Psychologie der Liebe.