

Foto: privat



Psychotherapeutin und Paar-Expertin  
Elisabeth Gatt-Iro

## Paare sollten klären, wie viel Freiraum sie brauchen, und gemeinsam Grenzen abstecken.

Elisabeth Gatt-Iro

**Gatt-Iro:** Es stimmt! Durch die neuen Medien ist dieses Thema um so viel diffiziler und komplexer geworden. Und zwar in beiden Richtungen – nämlich auch das Betrügen ist dadurch einfacher geworden. Selbst wenn der Partner neben einem im Bett liegt. Darum ist es auch so wichtig, eine Vereinbarung zu treffen, wo im Internet die intime Grenze beginnt – am besten, bevor es einen Anlassfall gibt. Die Porno-Industrie macht dort nicht umsonst

die besten Geschäfte. Über Webcams lassen sich sehr intime Dinge machen, die für viele Männer kein Betrug sind, „weil ja de facto nichts passiert“ und es keine Affäre im klassischen Sinn ist. Dennoch sehen Frauen das meist ganz anders. Für viele ist es ein Schock, wenn sie über Kreditkartenabrechnungen draufkommen, was ihr Partner da so macht. Umgekehrt kann ein Mann Probleme damit haben, wenn seine Partnerin sexy Bikini-Fotos von sich auf Instagram postet und andere Männer das kommentieren. Es ist ein sensibles Thema, mit dem sich ein Paar unbedingt auseinandersetzen sollte. Die gegenseitigen, aber auch die eigenen Grenzen müssen ausgelotet und abgesteckt werden, bevor es wehtut.

*In gewisser Weise ist mehr Vorsicht angesagt, zumal es einem auch Dating-Apps wie Tinder sehr einfach machen, den Partner zu betrügen. Oder täuscht dieser Eindruck?*

**Gatt-Iro:** Durch das Internet ist der Markt grundsätzlich größer geworden. Es gibt viel mehr Möglichkeiten, mit potenziellen Partnern in Kontakt zu kommen. Verführung und Angebot sind groß wie nie. Und wenn es zum Beispiel so ist, dass sich ein Partner vernachlässigt oder wenig wertgeschätzt fühlt, kann es schnell passieren, dass er bei einer Dating-App schaut, wie er bei anderen ankommt. In einer bewussten, liebevollen und ehrlichen Beziehung ist das trotzdem kein Thema!

**Kann man Eifersucht „heilen“?**

**Gatt-Iro:** Dafür muss man sich da-

mit beschäftigen, wo die Eifersucht herkommt. Gibt es negative Bindungserfahrungen aus der Kindheit oder schlechte Erfahrungen aus früheren Beziehungen? Wie sieht es mit dem eigenen Selbstwert aus? Wie attraktiv und begehrenswert nehme ich mich selbst wahr? Warum empfinde ich andere Männer oder Frauen sofort als Gefahr für meine Partnerschaft? Wenn man sich das alles bewusst anschaut, kann man die Eifersucht in den Griff bekommen und das Vertrauen in den Partner und sich selbst wieder stärken.



**BUCHTIPP:**

„Unverschämt glücklich“, Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt; Goldegg Verlag, € 19,95



Die Massage für zwischendurch  
Bei Nacken- und Schulterschmerzen



Bei Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich

Hinterlässt ein angenehm belebendes Gefühl auf der Haut, zieht schnell ein und klebt nicht.

**In Ihrer Apotheke.**

