



Intimität verloren?

**12 Punkte, die sie zu dir
zurückbringen.**

Warum sie sich emotional von dir entfernt – und was ihre neue Rolle als Mutter damit zu tun hat.

Wie du die wahre Erschöpfung deiner Frau verstehst und eure Intimität rettest. Für Männer, die ihre Partnerin nicht kastrieren und ihre Bindung stärken wollen.

Ein Report von Marina Deluca, Vertrauensperson der Männer mit Verantwortung

DIE LAGE: WIR LEBEN IN EINEM SYSTEM, DAS UNS GEGENÜBER STEHT

Ich kenne deine Gedanken sehr gut. Ich bin gerade in dem Alter, in dem alle um mich herum Kinder haben. Frauen stehen genau vor diesen Herausforderungen. Der tägliche Wahnsinn von Eltern: Kinder, Schule, Erwartungen, gesellschaftlicher Druck. Anders kann man es kaum nennen.

Der Performance-Modus

Was ich beobachte: Frauen sind in einem ständigen Leistungsmodus. Aber nicht in ihrer weiblichen Energie. Sondern im männlichen Performance-Modus – und das erschöpft sie so sehr, dass ihre Ressourcen zunehmend zur Neige gehen: Sie sind nur noch im Überlebensmodus.

Die Reizüberflutung

Frauen haben eine hohe Bereitschaft zum „Performen“, **aber auf weibliche Weise:** Nähe, Einsatz, Fürsorge, Organisation. Nur bekommt sie dafür kaum Raum. 2025 schon gar nicht. Kinder sind reizüberflutet.

Stell dir vor, wie wenig äußere Reize Kinder vor 150 Jahren hatten. **Heute erlebt ein Mensch an einem Tag so viele Informationen wie ein Bauer vor 200 Jahren in seinem ganzen Leben!** Aber unser Nervensystem ist immer noch das gleiche wie damals. Bunte Spielsachen, künstliche Stoffe, Zucker in jedem Joghurt, Sitzen auf Stühlen, Schlaf- und Wachrhythmus gegen Natur und Mondzyklus. Dauerlicht, Handy, mentale Dauerbeschallung...

- ☐ Und dann wundert man sich, warum Mütter erschöpft sind. Was würde ich Frauen mit (kleinen) Kindern raten? Das ist der Notfall-Plan, den du jetzt verstehst – und du als Partner für sie umsetzt.



DEIN 12-PUNKTE-DECODER: VERSTEHEN & HANDELN

Für dich sind das keine To-Do-Listen, sondern der Code zur Entlastung deiner Partnerin.

1

1. Die Leistungsfalle erkennen

Lektion: Werde dir bewusst, dass sie ständig im Leistungsmodus ist.

Dein Schlüssel: Ihre Organisation und Fürsorge ist echte Arbeit, keine Selbstverständlichkeit.

Mission: Übernimm eine ihrer weiblichen „Performance-Aufgaben“ einmal kommentarlos (z. B. Kita-Organisation, Termine).

2

2. Weniger ist mehr

Es braucht keinen 26-Personen-Bufferbeitrag im Kindergarten. Bring eine Butter. Punkt. Sag öfter Nein, ohne schlechtes Gewissen.

Lektion: Weniger ist mehr. Bring eine Butter. Das reicht. Punkt.

Dein Schlüssel: Schütze sie vor Überlastung.

Mission: Lebe ein „Nein“ in Güte vor.

3

3. Verbinde dich mit deinem Körper: Der Atem-Anker

Wir atmen im Alltag nur gerade mal so viel, dass wir knapp überleben.

Lektion: Bewusste Atmung verdaut Gefühle. An der Kasse, im Auto, am Smartphone. Atmung verdaut Gefühle, sonst schleppst du sie als Restmüll mit dir herum.

Dein Schlüssel: Halte den Raum.

Mission: Atme laut & ruhig als Anker. Seufze wenn etwas nervt oder du müde bist.

4

4. Das Beckenboden-Backup

Wenn Kinder toben, alle nerven und WhatsApp bimmelt: Seufze laut. Ein „Hach“ entlastet Zwerchfell und Beckenboden und resettet dein System. Beckenboden = Backup des Herzens. Alles, was zu viel ist, wird da als Blackbox gespeichert.

Lektion: Ein „Hach“ ist ein körperlicher SOS-Ruf.

Dein Schlüssel: Entlaste statt kritisieren.

5. Priorität: Ihr als Paar

Kinder dürfen lernen: Mama und Papa brauchen Me-Time. Und Date-Nights. Tür zu heißt Tür zu. Und nein: Ihr müsst dann keinen Sex haben. Es reicht, wenn Nähe Platz hat. Aber ihr dürft.

Lektion: Mama braucht Me-Time und die Beziehung braucht Nähe.

Dein Schlüssel: Verteidige diese Räume.

6. Das Beziehungs-Bäumchen

Pflegt euer Beziehungs-Bäumchen, nicht erst, wenn die Kinder groß sind. Sonst ist es vertrocknet. Organisiere einen Babysitter – mindestens einmal im Monat. Und bitte: Keine Schnuller-Gespräche während eures gemeinsamen Abends. Es geht um dich und eure Partnerschaft.

Lektion: Pflege jetzt – nicht später.

Dein Schlüssel: Du organisierst den Babysitter. Keine Schnuller-Gespräche.

7. Weiblichkeit statt Funktion

Körperliche Nähe kann auslaugen, wenn Frau permanent im Funktionsmodus ist. Weiblichkeit nährt eure Verbindung. Nicht Stress. Gerade wenn sie klein sind, **kann sogar ihr Nähebedürfnis nach Kuscheln Frauen auslaugen**. Darum stösst sie dich weg, weil sie weiss: Du kannst überleben ohne sie. Das ist auf energetischer Basis definitiv kein Schwachsinn, sondern Fakt.

Dies kommt daher, dass Frauen, wie oben beschrieben, immer im männlichen Leistungsmodus sind. Wenn sie aber bei dir anlehnen und kuscheln kann, **ohne dass es bei dir gleich um fummeln und Sex geht**, kann sie auftanken, in ihrer Weiblichkeit ankommen. Und dann ist, wenn sie erlebt hat, dass du nicht grabschst und bedürftig bist, Sex möglich.

❏ **Lektion:** Nähe nährt nur, wenn sie weiblich sein kann und du nicht fummelst.

Dein Schlüssel: Entlaste, nähre, statt Sex zu verlangen.

8. Ehrlichkeit ohne Verurteilung

Lass nicht zu, dass sie oder jemand anderes ihr einredet, dass sie eine schlechte Mutter wäre, weil sie Wut, Zorn oder negative Gefühle gegen die Kind hat. Das ist normal. Eine Löwenmutter massregelt ihre Jungen auch, und das macht sie nicht, weil sie gerade happy mit ihnen ist. Natur ist in uns.

Wenn sie also die Kinder am liebsten „klatschen“ würde: Diese Gedanken sind okay. **Mache ihr dies bewusst und atmet**. Sieh zu, dass sie diese Emotionen loslassen kann: Gefühle erkennen, da sein lassen, atmen und ziehen lassen. Nicht wegdrücken. Loslassen. Verurteile sie dafür nicht. Ihr Herz will es nicht hauen, nur ihre Erschöpfung. Die Erschöpfung aus permanenter Grenzüberschreitung der Kinder.

❏ **Lektion:** Erschöpfung ist keine schlechte Mutter.

Dein Schlüssel: Druck weg – nicht beschämen.

9. Liebe braucht Grenzen

Auch Kinder müssen Grenzen akzeptieren. Alles mit Licht und Liebe zu leben, ist ein schöner Gedanke. Doch wir leben in einer Welt der Polaritäten. Gesellschaften funktionieren (noch) nicht, wenn alles nach „dürfen, nicht müssen“ gestaltet ist. Eifersucht, Streitereien und Co. gibt es auch in Gesellschaften, die als fürsorgliche Selbstversorger leben: Es ist Teil des Menschseins. Erzieht eure Kinder – und dein inneres Kind – nicht zum narzisstischen Ego.

Kinder dürfen Liebe durch Güte erleben:

Ein Nein im richtigen Moment zeigt ihnen, dass du sie schützen willst.

Beispiel: Ein Eis vor dem Schlafengehen dreht ihren Insulinspiegel nur unnötig in die Höhe. Ein „Nein“ ist hier zum Kindeswohl.

Und manchmal sagen Eltern auch einfach Nein, weil es bequemer für sie selbst ist – um Ressourcen zu schonen.

Lektion: Grenzen schützen.

Dein Schlüssel: Du setzt Klarheit.



10. Der Sex-Decoder

Verstehe, dass du als Mann 10x mehr Testosteron produzierst als deine Partnerin. Das heisst, du hast körperlich ca. 3x mehr Kraft als sie, **und du wirst täglich daran erinnert, dass du mehr Sex willst. Zehn Mal mehr.**

Dein System schreit danach.

Es geht nicht um Druckabbau, das ist nur die Oberfläche. In Wahrheit, das durfte ich von mehreren hundert Männern erfahren, willst du das Gleiche wie sie: Verbindung.

Denn du „verstehst“ Partnerschaft anders als deine Frau:

Hast du Sex mit ihr, weisst du «Wir sind okay». Verweigert sie dir den Sex, weil sie zu müde ist, heisst das für dich «Du bist nicht okay und die Beziehung auch nicht». Es geht nicht darum, dein Ego zu streicheln, sondern dir Sicherheit zu geben.

Der Mann schützt die Frau. Aber die Frau schützt ebenso den Mann.

Es ist ein biologisches System des Mannes, körperliche Intimität und auch Penetration zu wollen. Nicht als Mittel zum Zweck, sondern um auf seine Weise eure Beziehung zu pflegen.

Der immer verständnisvolle Mann, der brav auf ihren Zyklus, ihre Tagesstruktur und die Mondphase achtet, ist sehr schön. **Aber es entmannt ihn ebenso. Finde eine für dich authentische Balance, die ein erotische Anziehung für sie fördert.**

Lektion: Für ihn bedeutet Sex Bindung. **Dein Schlüssel:** „Ich bin leer“ ≠ „Du bist falsch“. Fülle zuerst ihre Leere.



11. Die König-Regel

Du bist am Anfang der neue Partner, der sie fasziniert. Danach wird du jedoch oft unbewusst **von ihr umprogrammiert**, indem sie deine Macken und Fehler wie „falsches“ Geschirrspülereinräumen, Socken liegen lassen, beim Sex nicht so stürmisch zu sein, bemängelt.

Danach bist du ein angepasster Mann, der aber immer noch hier und da echt nervt. **Und nun beginnt deine Frau den Respekt vor dir zu verlieren:** Ein Mann, der versucht, das zu machen, was sie will, aber ein komplett anderes Denkvermögen und Nervensystem hat, wird nie der perfekte Housekeeper.

Wenn sie dir die Männlichkeit lässt, und zwar da, wo du sie brauchst, nicht da, wo es ihr angenehm ist, dann behandelt sie dich als Partner auf Augenhöhe. Ein König, der regiert, kannst du nur sein, wenn sie dich nicht dauernd kastriert. Wenn du König bist, legst du ihr das Königreich zu Füßen. Dann bist du die Streitmacht für ihren Alltag. Du hilfst, organisierst, denkst an Einkaufslisten. Aber eben: nicht durch Belehrung, sondern durch Bemächtigung.

Lektion: Frauen kastrieren unbewusst. **Dein Schlüssel:** Lebe Männlichkeit – nicht Nettigkeit.



12. Keine Dienstleistungszentrale

Vergiss deinen Körper nicht. Und erinner dich auch an ihn.

Auch wenn der Alltag stressig ist: Berühre dich selbst, nicht nur um den Pickel wegzukratzen oder die trockenen Schienbeine vor dem Duschen notdürftig einzucremen. Befriedige dich selbst. Wenn, dann eben damit du schneller einschlafen kannst. Berühre dich sexuell oder neutral, wenn du duschst. Auch untenrum. Nicht nur waschen und gut ist, sondern bewusst: «Hey, wie geht's mir da unten? Wie geht es meiner Männlichkeit?»

Es kann Trauer aufkommen, oder "taub" sein. **Wenn negative Gefühle aufkommen, dann kannst du sie durchfühlen, atmen und da lassen.**

Erlebe dich als Mann mit allen Facetten:

Leistungsmodus, Kraft, Stress, Ruhe, Sexualität, Klarheit, wenn du die Energie dazu hast. Aber immer als Mann. Wenn du genervt bist, weil du deinen Druck hast: okay. Lass es andere wissen, aber strafe andere nicht damit. Berühre dich selbst und du wirst eine innere Balance finden.

Hierzu habe ich dir ein Video, warum Kopf, Körper und Geist zusammenspielen sollten (Dauer ca. 8 Min).

<https://vimeo.com/1143960761?fl=ls&fe=ec>

Lektion: Sie ist ein fühlender Körper. **Dein Schlüssel:** Wertschätze ihren Körper – ohne Forderung.



Der Schluss: Du bleibst

Das sind keine To-Do-Listen. Keine weiteren Pflichten. Ihr habt genug zu tragen. Es ist Erinnerung und Notfall-Plan. Alles geht vorbei: Quengelnde Kinder, nervige Teenager, überforderte Frauen. Jede Phase zieht weiter. Nur eins bleibt: Du. Solange du dich nicht vergisst.

Wenn du Fragen hast oder Austausch brauchst: **Gentlemen's Night** oder **Gentlemen's Salon** auf Telegram (anonym, kein Zuspammen). Links siehe unten.

Ich hoffe, es hat dir gedient.

Herzlichst, Marina

Nächste Schritte: Vom Decoder zur Transformation

Gentlemen's Night

Du willst die Punkte nicht nur lesen, sondern umsetzen? Hier wird aus deinen Erkenntnissen Strategie. Stell Fragen oder hör nur hin, um Insiderwissen zu erfahren.

Gentlemen's Salon

Erfahre Inhale aus dem echten Leben und ohne Social Media-Tabufilter. Aktuell, direkt und ohne Gedöns im Telegram-Kanal.

Buch

Wenn die „König-Regel“ (Punkt 11) dein Denken verändert hat, ist das nur der Anfang. Mein kommendes Buch zeigt dir den gesamten Weg. Trage dich ein und erfahre als Erster das Erscheinungsdatum.

 Alle Links : <https://www.marinadeluca.com/direkt>

