



Sexuelle Liebesfähigkeit in der Paarbeziehung

Handout zum Workshop von Silvie und Mark Froesch-Baumann

Die Sexualität in der modernen Paarbeziehung ist geprägt von Bildern, Vorstellungen, Zielen und Erwartungen. Als Supermann und Superfrau sollten wir den grossen Höhepunkt erreichen, am besten zusammen. Das führt auf Dauer oft zu Überforderung, Leistungsdruck und Enttäuschung. Der echte Kontakt zwischen den Liebenden wird durch diese zielorientierte Art und Weise Liebe zu machen geschwächt. Zudem können unterschiedliche Wünsche von Frau und Mann und alte Muster zu Unlust, Aggression, Rückzug oder Entfremdung führen. Eine wichtige Frage für viele Paare in Dauerbeziehungen ist daher, wie sie die sexuelle Liebe als Paar auf Dauer lebendig gestalten können.

1. Der Widerspruch von Intimität und Verlangen in Dauerbeziehungen

Sexuelles Verlangen ist die freudige und lustvolle Erwartung dem anderen sexuell zu begegnen. In langdauernden Beziehungen besteht oft nicht mehr dasselbe erotische Verlangen wie in der ersten Verliebtheit und die Sexualität droht einzuschlafen. Da stellt sich die Frage, warum es in einer festen Partnerschaft so schwierig ist, das Verlangen auf Dauer aufrecht zu erhalten. Sexualwissenschaftler, Paartherapeuten und Soziologen sind sich darin einig, dass es eine normale Entwicklung ist, die vielfältige Gründe haben kann.

Gesellschaftliche Entwicklung (vgl. Schmidt, G., 1998. Zur Soziologie sexueller Lustlosigkeit)

Die Emanzipation schaffte einen Freiraum für Lustlosigkeit. Frauen haben mehr Autonomie und Selbstbewusstsein errungen und dürfen „Ich will (so) nicht“, „Ich habe keine Lust“ sagen, statt dass sie Lust vorspielen, sich fügen oder in somatische Verhinderungen (z.B. Migräne) flüchten müssen. Durch mehr Bewusstheit und Offenheit lernen Frauen und Männer überhaupt zu erkennen, wenn ihr Verlangen erloschen ist, auch Männer können sich von Klischees wie „allzeit bereit sein“ lösen.

Moderne Beziehungsideale machen die normale Lustlosigkeit und sexuelle Langeweile schwer erträglich. Dauerhaftes Begehren ist eine naive Vorstellung und nur selten zu beobachten. Das neue Konzept der romantischen Liebesbeziehung macht sexuelle Leidenschaft zur Pflicht und Perioden sexueller Langeweile verunsichern Paare oder werden unerträglich obwohl sie natürlich sind. Der Sex als Gütesiegel der Beziehung soll Paare zusammenhalten, die normale Abnahme des Verlangens wird so aber genau zum potentiell Trennenden.

Wünsche werden knapp. In der Überflusgesellschaft gibt es ausreichend bedürfnisstillende Reize, aber die Bedürfnisse werden knapp. Früher gab es ein Zuviel an Triebspannung, heute ein Zuwenig, wir sind zu Erregungssammlern geworden. Die Dauersexualisierung vieler Lebensbereiche führt zu einer inneren Desexualisierung und Asexualität in der Partnerschaft nach dem Motto „oversexed and underfucked“.

Sexuelle Langeweile spiegelt die Abwendung von einer mechanischen biologisierenden und die Zuwendung zu einer psychologisierenden und ästhetisierenden Sichtweise der Sexualität wieder. Früher dominierte das Modell des Dampfkessels, der regelmässig Entladung brauchte. Heute steht Sexualität für Liebe, Kreativität und wird zum Kunstwerk und ein solches schafft man nicht alle zwei Tage. Nähe und Intimität sind auch bei glücklichen Paaren nicht dauernd da, werden aber dennoch oft an der Koitushäufigkeit gemessen.

Die Entwicklung der Sexualität in Paarbeziehungen

Die normale Gewöhnung aneinander führt zu einer Sättigung und abnehmenden Stimulation der Erregung durch fehlende neue äussere Reize. Der Erregungsreflex wird seltener stimuliert, das Verlangen fehlt, der Sex schläft ein oder „geht fremd“ (Affaire, Fantasie, Internet, etc.). Bestehen dann einseitige Erwartungen an eine leidenschaftliche Sexualität wie in der Zeit der Verliebtheit kann dies rasch zu gegenseitiger Abwertung führen, wenn dies einmal nicht mehr so ist (Jellouschek, 2009).

Das Bedürfnis nach Bindung steht im Widerspruch zu sexuellem Verlangen und Leidenschaft:

Wenn der Partner hauptsächlich zu einem Individuum mit Heimcharakter, zu einem emotionalen Nest, zum Ort des Vertrauens und der Sicherheit wird, kommt unser anderes wichtiges Grundbedürfnis, nach Autonomie und Entwicklung zu kurz. In diesem Konflikt zwischen Sexualität und Bindung, ist für viele Menschen die Bindung wichtiger. Sexuelles Desinteresse kann zum Preis für sichere Bindung werden. (Bischoff, Perell, E. 2010).

Partner als Elternersatz: 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 (Jellouschek, 2009).

Sexuelle Probleme als Symptom für ungelöste Konflikte, Unzufriedenheit mit der aktuellen Lebenssituation, nicht verziehbare Verletzungen:

Ungelöste Beziehungsthemen müssen nicht in allen Fällen die Ursache für sexuelle Unlust oder Probleme sein, können die Lust aber stark beeinträchtigen. Zum Beispiel sind in der Regel Männer leichter erregbar und Frauen brauchen mehr Einbettung in eine allgemeine Intimität 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 das Verlangen „abstellt“. Dann verschanzen sich diese oft hinter einem Wall von Voraussetzungen, die der Mann erfüllen müsste. Dahinter stecken oft ungelöste Konflikte ausserhalb der Sexualität (Jellouschek, 2009). Andere Beispiele sind unaufgearbeiteter emotionaler Betrug in der Partnerschaft (insbesondere Aussenbeziehungen), aktuelle Aussenbeziehung eines oder beider Partner (auch wenn es unausgesprochen bleibt), Grobheiten, Abwertungen, Kritik, Rechtfertigung, Verachtung, Mauern, Rückzug.

Eltern-Übertragungen und Projektionen:

Eine normale Entwicklung in Paarbeziehungen ist, dass wir zu Beginn vor allem positive Eigenschaften auf unsere Liebespartner übertragen. So werden in der Verliebtheitsphase oft unerfüllte Sehnsüchte auf den Partner projiziert, seien dies nun Beziehungsfantasien oder eigene ungelebte Anteile. Diese positiven Projektionen können den Anfang beleben und geben oft einen ersten Hinweis darauf, was später in der eigenen Person entwickelt werden möchte. Spätestens nach der ersten Verliebtheit werden auch negative frühe Beziehungserfahrungen, in der Regel Ängste aus den Beziehungen zu den eigenen Eltern, auf den Partner oder die Partnerin übertragen. Bleiben diese unausgesprochen oder unbearbeitet, verstellen sie mit der Zeit den Blick auf das Gegenüber und alte Schutzmechanismen nehmen überhand und schneiden uns von der Liebe und dem Verlangen ab.

Herausforderung Familien- und Berufsphase:

Überflutungsgefühle bei Müttern während der Schwangerschaft, bei Müttern und Vätern kleiner Kinder oder bei Männern und Frauen durch übermässige Arbeitsbelastung sowie die fehlende Privatsphäre (z.B. Kinder im gleichen Raum, schlechte Schallisolation) können das Verlangen hemmen. Beim Übergang in die Familienphase ist es deshalb bedeutsam, den Wiedereinstieg in die Sexualität nicht zu verpassen. Die nötige Abgrenzung gegenüber den Kindern fällt manchmal schwer. Doch Paare geben ihren Kindern auch einen wichtigen Rückhalt, wenn sie durch ihre lebendige, auch erotische Liebe, innig miteinander verbunden sind.

Herausforderung Lebensmitte: Menopause, Andropause

Spätestens um die Lebensmitte wird uns die eigene Endlichkeit bewusst. Erste Anzeichen des Alterns werden unübersehbar: die physischen Kräfte lassen nach, erste Runzeln werden sichtbar, straffe Formen erschlaffen, Frauen treten ins Klimakterium ein, Männer haben oft erste Anzeichen abnehmender Potenz. Für viele Frauen und Männer geht damit ein schmerzhafter Abschied der bisherigen Identität einher. Daraus können *Herausforderungen für die Paarbeziehung* entstehen. 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 stimulieren kann, aber den Prozess nicht zur Umkehr bringt.

Es gilt jedoch 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 beispielsweise nicht mehr einbahnstrassenartig auf den Orgasmus zusteuern.

Sexualität im Alter: Gesellschaftlich wird heute auch älteren Menschen eine frei gewählte Sexualität zugestanden. Aber wie stellen sich ältere Leute selbst zu ihrer Sexualität? Das sexuelle Empfinden verändert sich, das Verlangen wird meist seltener und sanfter. Dies empfinden einige Menschen als Entlastung und genießen das Ankommen in ruhigeren Gewässern. Andere erleben es als Abstieg und kränkende Reduktion. Zentral ist, dass die Ebene der Anziehung von der vorwiegend instinktiven lustbetonten zur betont persönlichen wechselt (Schlumpf, 2006, S. 77). Die meisten älteren Menschen wünschen sich ganzheitlichere Beziehungen, in denen Vertrauen und Sich-öffnen auf allen Ebenen möglich und die Sexualität darin eingebettet ist. Intimität, Nähe und Zärtlichkeit werden teilbar ohne drängende Zielvorstellung. Berührung und Berührt-werden spielen dabei eine entscheidende Rolle.

Muster der eigenen Persönlichkeit werden zur Weiterentwicklung herausgefordert

Ein **überverantwortliches Verhalten** (Agency) innerhalb oder ausserhalb der Beziehung führt zu einer übertriebenen Aussenorientierung und Pflichterfüllung. Immer beim anderen, ganz bei der Pflicht oder der Sorge zu sein, mindert den Zugang zu den eigenen Gefühlen, die eigene Lebendigkeit und die Fähigkeit wirklich im Kontakt mit einem gegenüber zu sein. Pflichterfüllungen können zwar befriedigen aber nicht erfüllen. Dies ist auf Dauer sehr erschöpfend und hemmend für das Verlangen (Rosenberg, Morse, 2011).

Schutzmechanismen aufgrund früher Verletzungen (Schutz-/Charakterstil), welche uns zum Beispiel vor Überflutung (mehr Nähe als angenehm) oder Verlassenheit (mehr Distanz als angenehm) oder der Ambivalenz von Nähe und Distanz schützen. Spacing/Splitting (Abgespalten sein von Körper, Empfindungen, Gefühlen, Lebendigkeit) oder durch einseitige geistige Tätigkeit ohne körperliche Betätigung verhindert die Wahrnehmung des Verlangens. Bei Menschen mit viel Verlassenheit hingegen kann das Verlangen sehr hoch sein, geprägt von ungestillten frühen Sehnsüchten und den Partner überfordern (Rosenberg, Morse, 2011).

Schweigende Erwartungshaltung: Unausgesprochene Erwartungen zeigen sich in Form von nörgelnder Kritik, Abwertung, Rückzug bis zu Verachtung, was natürlich dem Verlangen auf den Partner nicht dienlich ist. Hier steht in der Regel eine Autonomieentwicklung an: die eigenen Wünsche und Bedürfnisse wahrnehmen, ernst nehmen und sich damit zeigen, ohne zu erwarten, dass diese vom Partner immer gleich erfüllt werden können.

Vermeidungsmuster: Die männliche Angst vor nachlassender Potenz und weibliche (seltener auch männliche) Angst vor abnehmender körperlicher Attraktivität, kann dazu führen, der Sexualität aus dem Weg zu gehen, um nicht mit Kränkungen oder potentieller Enttäuschung konfrontiert zu werden.

Andere persönliche Themen, die das Verlangen behindern können:

- Ermüdung/Erschöpfung (Burn-out Syndrom), Depression
- Fragmentierung: Verlust der Präsenz und des Selbstkontaktes durch zurückfallen in kindliche Verletzungen und Muster
- Unausgedrückte Gefühle, insbesondere Ressentiments, Wut, Trauer
- Schlechtes Körper selbstbild / negatives sexuelles Selbstbild
- Unaufgearbeitete Verletzungen aus der Lebensgeschichte (sexuelle Übergriffe, schwere Schwangerschaften, Geburten, ungewollte Schwangerschaft)
- Unbewusste Aspekte: In IBP sogenannte „Geheime Themen“ (Gebote/Verbote (speed limits), Geschlechtsterror, Traumliebhaber)
- Körperliche Verletzung (insbesondere bei Müttern bei geburtsbedingten Unterleibsverletzungen/-narben)
- Chronische Schmerzen, andere Formen chronischen Stresses
- Körperliche Erkrankung
- Übergewicht (eigenes oder beim Partner)
- Psychosen (können die Lust auf Sexualität auch abnorm steigern)
- Alkoholkonsum (in geringen Dosen steigert Alkohol über die Enthemmung allenfalls die Lust auf Sexualität)
- Medikamenteneinnahme (v.a. Beta Blocker, Antidepressiva, Tranquilizer, Neuroleptika)
- Drogenkonsum, insbesondere regelmässiger Cannabiskonsum

Lustkiller im täglichen Miteinander

- Schlechte **Hygiene** (speziell Mundgeruch); ebenso übermässige Reinlichkeitsvorstellungen.
- **Zeit und Energie:** Kinder als Lustkiller für spontanes Sexualleben (in den „sicheren Zeiten“ 22-6 Uhr fehlt dann die Energie)
- **Dysfunktionale Interaktionsmuster:** Heftiger Auftakt von Gesprächen, Kritik, Nörgeln, Abwertung, Rechtfertigung, Schuldzuweisung, auf dem hohen Ross sitzen, Verachtung, Rückzug, Abblocken, Mauern, vorsätzlich verletzende Verhaltensweisen.

Fazit

Es zeigt sich, dass es vielfältige Gründe für die Ursachen des abnehmenden Verlangens gibt. Zusammenfassend scheint es einen offensichtlichen Widerspruch zwischen langjähriger Beziehung und erotischem Verlangen, zwischen sicherer Bindung und Leidenschaft zu geben. Wie wir diesem Widerspruch begegnen können, inwiefern er uns zu persönlicher Entwicklung herausfordert und wie eine solche Entwicklung aussehen könnte, möchten wir nun näher beleuchten.

2. Intimität und Verlangen in der Liebesbeziehung dauerhaft verbinden

Uns interessiert die Frage, wie Verlangen und sexuelle Leidenschaft in der Liebesbeziehung gelebt werden können ohne sie damit zu überfordern. Hilfreich zum Verständnis, wie wir konstruktiv dem normalen Widerspruch von Bindung und Verlangen begegnen können, ist der Ansatz des Zürcher Paartherapeuten Jürg Willi (2002). Er unterscheidet zwei Arten von Sexualität. Die **Sexualität der Leidenschaft** am Anfang der Beziehung oder in einer leidenschaftlichen Affäre meint die gegenseitig starke körperliche Anziehung. Sie diene ursprünglich der biologischen Arterhaltung. Andere Autorinnen bezeichnen sie auch als Paarungssex (Robinson, 2010) oder konventionellen Sex (Richardson, Zuhorst). Die zweite Form heisst **Sexualität der Zugehörigkeit** und beschreibt die Pflege und Gestaltung der körperlichen Nähe, weil sie zur Liebesbeziehung dazugehört. Diese wird gelebt auch ohne starkes Verlangen, was nicht heissen soll, dass sie erduldet wird und schon gar nicht, dass sie langweilig sein muss. Andere Bezeichnungen dafür sind Bindungssex (Robinson) oder bewusster Sex bzw. Slow Sex (Richardson), sowie Soul Sex (Zuhorst).

Es besteht grosse Einigkeit darüber, dass es die bewusste Entscheidung braucht, Sexualität zu wollen und etwas dafür zu tun, damit die Sexualität in einer Dauerbeziehung nicht langweilig wird:

Mann und Frau müssen die Sexualität wollen. Dazu gehört auch die Frage: Bin ich eine sexuelle Person? Was törrt 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.

Geplante Räume und Zeiten für die Sexualität. Gegen die Planung von abgemachten Zeiten für die Sexualität wird häufig eingewendet, dass guter Sex spontan zu erfolgen habe. Dem ist nicht so. In der heutigen durchgeplanten Zeit mit vielen Anforderungen in Beruf, Familie und Freizeit ist die Erwartung von häufigem spontanem Sex nicht realistisch. Viel eher muss von zufälligem Sex gesprochen werden, wenn es sich eben gerade ergibt, dass beide Lust und Zeit haben. Erfüllender Sex kann - egal ob geplant oder spontan - stattfinden. Die Wahrscheinlichkeit, dass er stattfindet wird bedeutend erhöht, wenn wir Zeiten und Räume dafür reservieren in denen wir nicht abgelenkt oder gestresst sind. Die sexuelle Beziehung muss gepflegt werden.

Es liegt auch in der Natur einer Beziehung, dass eine(r) von beiden mehr Verlangen hat. Geplante minimale Zeiten für die Sexualität entlasten dabei beide: Wer mehr Verlangen hat, weiss, dass er/sie nicht „ewig“ warten muss. Wer weniger Verlangen hat, weiss dann, dass es nicht „jederzeit“ sein muss. Geplante Zeiten schliessen spontanen Sex dazwischen nicht aus. Im Gegenteil: mit dem Essen kommt der Appetit.

Immer wieder den Schritt aufeinander zu gehen, verabredete geschützte Zeiten für die Sexualität zu reservieren, mit oder ohne Geschlechtsverkehr, mit oder ohne Erektion, mit oder ohne Orgasmus. Eine so gelebte Sexualität kann auch in einer langen Beziehung mit einer tiefen Befriedigung einhergehen.

Ungelöste Beziehungsthemen sollten angegangen werden. 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, verletzlich zu zeigen und zusammen Neues auszuprobieren, was das Verlangen steigert.

Kommunikation: Die Partner sprechen miteinander immer wieder darüber, was sie in der Sexualität schön finden und welche Wünsche zu kurz kommen. Und beide sind bereit, sich auch auf Neues einzulassen.

Anregung für die Initiative zur Annäherung in der Sexualität (Übung)

Es ist zwar nicht notwendig, wird aber dennoch von den meisten Paaren begrüsst, wenn in einer Paarbeziehung beide wechselseitig die Initiative für den Sex ergreifen. Eine Möglichkeit, sich selbst in Stimmung dazu zu bringen, bevor man den Schritt zur Annäherung macht, 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 / die andere zum vorgeschlagenen Zeitpunkt keine Zeit oder Lust, soll er / sie der Annäherung dennoch mit Wertschätzung begegnen und es ist es an ihm / 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 (Übung)

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 beim Abschied und Wiedersehen ganz bewusst und im Kontakt ohne Ablenkungen durch Gespräche oder anderes. Beim Abschied wird zudem mitgeteilt, wann man sich wiedersieht. 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 zusammen. Beide konzentrieren sich auf den eigenen und anderen Atem und üben sich darin, im Hier und Jetzt präsent zu bleiben, wahrnehmen was sie fühlen, spüren, riechen. 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.

Anregung für ein Paargespräch (Übung)

Unterhalten Sie sich über die folgenden Fragen:

1. Erleben wir uns (noch) als Liebespaar? Bin ich mit unserer Intimität im weiteren Sinne und der Sexualität zufrieden?
2. Falls einer oder beide von uns mit der Intimität oder Sexualität nicht zufrieden ist/sind: Was kann ich selbst beitragen? Was brauche ich von dir - was brauchst du von mir?
3. Planung: Wir vereinbaren verbindliche Zeiten und Räume für gemeinsame Aktivitäten und Sexualität und tragen diese in unsere Agenden ein. Welche Entlastungen müssen wir uns dafür organisieren?

Die in diesem Kapitel vorgeschlagenen Vorgehensweisen dienen vor allem dazu, dass die Sexualität in der Liebesbeziehung nicht einschläft und weiter gepflegt wird. Soll sie aber auch dauerhaft von Liebe, Verlangen und Leidenschaft begleitet sein, sind weitere Fähigkeiten gefragt. Kapitel drei beschreibt wichtige Schlüssel auf Körperebene, welche die persönliche Erlebnisfähigkeit unterstützen. Kapitel vier beschreibt einen Ansatz, wie die Paardynamik in der Sexualität zum eigenen Wachstum beitragen kann. Abschliessend werfen wir einen zusammenfassenden Blick darauf, wie die Sexualität in die Liebe eingebettet werden kann.

3. Die körperliche und emotionale sexuelle Erlebnisfähigkeit erweitern

Das physiologische Erleben in der Sexualität: Sexuelle Erregung und Erregungsreflex

(vgl. dazu Rescio, 2014, Sex und Achtsamkeit)

Sexuelle Erregung bezeichnet die körperliche Ebene der Sexualität. Der Erregungsreflex wird durch bestimmte Reize (sogenannte Erregungsquellen) ausgelöst und läuft dann reflektorisch von selbst ab. Mehr Blut fliesst in die Geschlechtsorgane und die Muskelspannung steigt, was als Erregung erlebt wird. Fortlaufende „Nahrung“ aus den Erregungsquellen ist erforderlich, damit die Erregung erhalten bleibt bzw. gesteigert werden kann. Die Erregung kann sich im Körper nur dann ausbreiten und intensiver und erfüllender erlebt werden, wenn der körperliche Raum gross und flexibel genug ist. Chronische oder akute Verspannungen im Körper (speziell im Beckenbereich, Oberschenkeln, Gesäss, Beckenboden, Bauch) schränken die Durchblutung und damit unsere Empfindungen ein. Die achtsame Wahrnehmung der Erregung und der Anspannung erlaubt die bewusste Einflussnahme auf die Muskelspannung im Körper. Das freie Spiel von Anspannung und Entspannung, die Beweglichkeit im Becken und der frei fliessende Atem tragen dazu bei, die Erregung über die Genitalien hinaus im ganzen Becken und über den ganzen Körper zu verteilen und die Erregung nicht nur intensiver, sondern auch erfüllender zu erleben. Körperübungen wie die Beckenschaukel (oder untere Schaukel) können uns helfen, die natürliche Beweglichkeit und Empfindungsfähigkeit wieder zu erlangen.

Da die sexuelle Erregung ein physiologisch-reflexhafter Prozess ist, kann jede und jeder selbst die Verantwortung dafür übernehmen und lernen sie zu steuern und zu steigern. Die Art und Weise, wie jemand gelernt hat, die Erregung bis zum Höhepunkt zu intensivieren wird als **Erregungsmodalität** bezeichnet. Dabei gibt es verschiedene Wege mit unterschiedlichen Ergebnissen. Die Art wie jemand gelernt hat sich zu stimulieren und welche für die Selbstbefriedigung gut sein kann, muss für den Sex mit der Partnerin bzw. dem Partner nicht optimal sein. Unterschiedliche Erregungsmodalitäten können also ein wichtiger körperlicher Grund sein, wenn es im Bett nicht so gut läuft. Dabei können fünf Modalitäten der Autoerotik unterschieden werden:

1. Der archaische Modus führt über Körperspannung zum Orgasmus. Der Erregungsreflex versetzt den Körper in grosse Spannung, der Körper bewegt sich fast gar nicht, die Atmung wird flach, die Erregungsquelle sind punktuelle genitale Berührungen. Dadurch werden tiefe Rezeptoren angesprochen, die auf Druck reagieren. Dies ist eine effiziente Modalität für eine rasche Selbstbefriedigung aber problematisch für die Paarsexualität, wenn jemand nur über diese Art der Erregungssteigerung verfügt.

2. Der mechanische Modus führt über gleichbleibende Berührung zum Orgasmus: Die Bewegung ist monoton, der Rhythmus wird beschleunigt und führt effizient und rasch zum Orgasmus. Der Körper ist eher unbewegt, wird zunehmend angespannt, eine begrenzte Zahl von Oberflächenrezeptoren wird aktiviert. Mit dem Partner führt dieser Modus beim Mann schnell zum Orgasmus, bei der Frau eher selten.

3. Der Vibrationsmodus führt durch Sex-Toys zum Orgasmus: Vibrationen sprechen spezielle Rezeptoren im Gewebe an und können die Erregung steigern, wobei andere Formen der Berührung vernachlässigt werden. Es besteht die Gefahr, dann für andere Berührungen des Partners kaum noch empfänglich zu sein und beim Geschlechtsverkehr nicht viel zu spüren.

4. Der undulierende Modus führt über fliessende Bewegungen zum Orgasmus: Weiche, fließende Bewegungen erwecken den ganzen Körper und erlauben auch mit dem Partner eine liebevolle, zärtliche, nahe Verbindung. Dabei wird die Erregung über den ganzen Körper verteilt, wobei es ohne Fokussierung auf die Steigerung der Erregung seltener zu einer sexuellen Entladung kommt.

5. Der wellenförmige Modus führt mit vollem Körpereinsatz zum Orgasmus: Alle beschriebenen Modi werden kreativ eingesetzt, die Erregung wird sowohl gesteigert als auch im ganzen Körper verteilt und ins Becken kanalisiert, um zu einer lustvollen Entladung im ganzen Körper zu kommen. Dabei werden auch die Körperspannung und Atmung moduliert, die Bewegung erfolgt in verschiedenen

Rhythmen und Qualitäten, die verschiedenen Rezeptoren im Gewebe werden aktiviert (auch sogenannte Bindungsrezeptoren, die nur auf langsame Berührungen – ca. 7cm/Sek. reagieren) und so das Erleben der Erregung wie auch des Orgasmus im ganzen Körper ermöglicht. Der wellenförmige Modus erlaubt es auch den Partnern, gut die eigenen Wünsche mit denjenigen des anderen zu verbinden und die Sexualität gemeinsam zu genießen.

Als **Erregungsquellen** dienen uns in erster Linie unsere Sinne. Das Sehen visueller Reize (reale Menschen, Bilder und Fantasien) sind für viele Menschen die Hauptauslöser. Das Fühlen von Berührungen, selber, geschenkt, erhalten, zufällig oder absichtlich kann den Erregungsreflex auslösen. Auch die anderen Sinne wie Hören, Riechen und Schmecken können erregend wirken oder genau das Gegenteil bewirken. Auch starke Gefühle, wie Verliebtheit, die freudige oder ängstliche Unsicherheit wie der andere reagieren wird, können eine lustvolle Spannung auslösen. Wenn zudem dem Wollen (der sexuellen Intimität) mehr Bedeutung zugeschrieben wird als dem Können (der idealen sexuellen Leistung), lässt sich die Erfahrung machen, dass es vielfältige Möglichkeiten des sexuellen Zusammenseins gibt.

Das emotionale Erleben in der Sexualität: Lust

Im Unterschied zur physiologischen Erregung bezeichnet die Lust einen angenehmen Gefühlszustand wie Nähe, Anziehung, Hingabe, der in der Regel aber nicht immer die sexuelle Erregung begleitet. Die Lustfähigkeit hat körperlich gesehen mehr mit dem oberen Teil des Körpers, vor allem dem Brustbereich zu tun. Nur wenn sich der Brustbereich flexibel und offen am sexuellen Geschehen beteiligt, kann die Erregung nach oben fließen und das Herz und die Gefühle erreichen. Viele haben in der Kindheit gelernt, sich vor unangenehmen Gefühlen wie Angst, Wut, Schmerz oder Trauer zu schützen, indem sie ihren Atem verflacht und den Körper im Brustbereich angespannt haben. Eine erneute Öffnung kann wieder die alten Ängste vor diesen Gefühlen reaktivieren. Um intensive Lust zu empfinden, müssen wir neben dem Becken auch unser Herz wieder von seiner Enge befreien und den Brustkorb beweglicher werden lassen, damit das Herz wieder frei fühlen kann. Auch auf die Gefahr hin, dass angstbesetzte Emotionen auftauchen. Andererseits bietet gerade eine liebevolle Partnerschaft die grosse Chance, dass diese (oft alten) Gefühle endlich gesehen werden können. Wenn diese selber und durch den Partner angenommen werden, können wir den Trost und die Geborgenheit erleben, die uns in der Kindheit gefehlt haben. Das soll natürlich nicht die Hauptaufgabe des Partners sein, auch wenn wir unbewusst vielleicht gerade jemanden gewählt haben, der unsere Kindheitsverletzungen besonders gut versorgen kann. Doch liegt auch ein grosses Heilungspotential für unsere frühen Verletzungen in einer Liebesbeziehung, besonders wenn dies wechselseitig geschehen kann und dabei die erwachsene Ebene nicht verloren geht. Die Übung der „oberen Schaukel“ kann die Öffnung des Brustbereichs unterstützen.

Zu diesem Prozess gehört auch, zu lernen seine Emotionen präsent wahrzunehmen und auszudrücken. Sie erlauben uns unmittelbare Kommunikation durch lachen, weinen oder lustvoll stöhnen und lösen beim anderen Resonanz aus, ohne dass man darüber reden muss. Insbesondere beim Sex geben wir durch Ausdruck unserer Emotionen durch die Stimme wichtige Feedbacks, wie es uns geht und was uns gefällt.

Bewusster Sex: Vertiefung der Liebesbeziehung durch bewussten Sex ohne Zielorientierung

Diana Richardson vermittelt Paaren in ihren Seminaren, Büchern und DVDs mit grossem Erfolg, wie sie lernen können, sich Zeit für die Liebe zu nehmen (Slow Sex, 2012). Im Unterschied zum oben beschriebenen Ansatz geht es bei diesem Ansatz einzig um das achtsame Zusammensein und körperliche Verbunden sein, ohne die Ziele des konventionellen Sex (Luststeigerung, heisser Sex, Orgasmus, Stimulation der Erregung) zu verfolgen. Die Praxis besteht in einer immer tieferen Verankerung im eigenen Körper (als Heimat), und einer hohen Präsenz im sexuellen Kontakt: weicher Blick, Entspannung im ganzen Körper (speziell Beckenboden), tiefe Atmung, absichtsloses Berühren, Strei-

cheln und Küssen, weiche Penetration ohne notwendige Erektion, langsamen, bewusst spürenden Bewegungen ohne Orgasmus. Mit dieser neuen Art des stillen Liebemachens, der am ehesten dem undulierenden Erregungsmodus entspricht, hat sie zunächst aus einem tiefen Bedürfnis vieler Frauen gesprochen, die Sexualität bewusster und langsamer als konventionell anzugehen. Sie empfiehlt explizit langandauerndes Liebemachen ohne Orgasmus und bezieht sich dabei auch auf Marnia Robinson, welche die langfristigen hormonellen Veränderungen nach einem Orgasmus für die starken Stimmungsschwanken vieler Frauen (bis vierzehn Tage nach dem Orgasmus) und Männer (bis sieben Tage nach dem Orgasmus) verantwortlich macht. Nicht zuletzt soll die stille Liebe auch eine heilende Wirkung auf Vagina und Penis haben, welche beim konventionellen Sex mechanisch überstimuliert würden. Interessant ist, dass auch viele Männer durch diese Art der Sexualität eine tiefe Erfüllung erleben: Sie werden befreit vom Leistungsdruck, eine Erektion haben oder halten zu müssen, um die Frau befriedigen bzw. zum Orgasmus bringen zu müssen, fühlen sich belebt und energisiert ohne den Energieverlust nach einer Ejakulation und kommen mehr bei sich und ihrer Partnerin an, ohne gross etwas dafür Tun oder leisten zu müssen, ausser präsent bei sich und in Kontakt mit der Partnerin zu sein.

Diese Ausführung sind nicht als Anleitung gedacht. Wer sich für die stille Liebe interessiert, sei ausdrücklich auf die Bücher von Diana Richardson (z.B. Zeit für Liebe, Slow Sex (auch als DVD)) sowie die Making Love Seminare verwiesen.

4. Die sexuelle Leidenschaft wieder wecken durch Differenzierung

In der Paar- und Sexualberatung bewährt sich ein Ansatz von David Schnarch (2006, 2011), der Schwierigkeiten im Zusammenhang mit dem sexuellen Verlangen nicht als Störung der Person oder der Beziehung versteht, sondern als **Ringens um persönliches Wachstum**. Im Zentrum stehen nicht das sexuelle Funktionieren sondern das erotische Potential, die sexuellen Wünsche beider Partner. Symptome werden nicht als ein Nicht-Können, sondern als ein Nicht-Wollen bzw. als Hinweis auf ein ungelebtes Wollen gesehen. Persönliches Wachstum wird in einer Beziehung nicht zuletzt dadurch erreicht, dass ein Partner sich weigert, innerhalb der vom anderen gesetzten Grenzen weiterzuleben.

Es ist ganz normal, dass in einer Beziehung ein Partner mehr Lust hat und es ist auch normal, dass dieser Unterschied mit der Zeit zu Problemen führt. Der Partner mit dem geringeren sexuellen Verlangen kontrolliert die Sexualität, weil er bestimmt wann und wie oft Liebe gemacht wird. Der verlangensstarke Partner initiiert in den meisten Fällen sexuelle Aktivitäten, der verlangensschwache Partner entscheidet darüber auf welche Initiativen er eingeht. Meist ist diese Kontrollausübung dem verlangensschwachen Partner gar nicht bewusst und es geht auch nicht darum ihm die Schuld zuzuschreiben, sie fühlen sich oft bereits als sexuell unzulänglich. Für Schnarch ist es wichtig genau dieses Problem konstruktiv für persönliches Wachstum zur Entwicklung eines stabileren Selbst zu nutzen.

Hauptkonzept des Ansatzes ist das Prinzip der **Differenzierung**: Unsere Fähigkeit ein Selbstgefühl aufrecht zu erhalten, wenn wir emotional oder physisch andern nahe sind - speziell, wenn diese uns immer wichtiger werden. Differenzierung eröffnet erst den Raum für echtes Zusammensein. Dies im Unterschied zur Vorstellung mit der anderen Person zu verschmelzen.

DIFFERENZIERUNG = INDIVIDUALITÄT **UND** EMOTIONALE VERBINDUNG

VERSCHMELZUNG = EMOTIONALE VERBINDUNG **OHNE** INDIVIDUALITÄT

Ein hohes Mass an Differenzierung entscheidet über die Tiefe des Verlangens, der Intimität, Sexualität und der Liebe. Dazu braucht es einen hohen Entwicklungsgrad der **vier Aspekte der Balance**, welche eine erwachsene, reife Liebe möglich machen (Schnarch, 2011, S: 98):

1. Stabiles und flexibles Selbst (Selbstkonstanz): Die Klarheit darüber, wer Sie sind, was Sie wollen und welche Ziele Sie haben. Insbesondere wenn Ihr Partner Sie drängt, sich seinen Vorstellungen anzupassen. D.h. die Bewahrung eines soliden Selbstgefühls, wenn einen der Partner zur Übereinstimmung zwingen will.

2. Stiller Geist – ruhiges Herz: Die Fähigkeit sich selbst zu beruhigen, heilsam auf die eigenen Verletzungen einzuwirken und die eigenen Ängste zu verringern. D.h. die eigenen Ängste steuern können und seine Schmerzen selbst lindern.

3. Massvolles Reagieren: Die Fähigkeit, ruhig zu bleiben und nicht übermässig zu reagieren, wenn der Partner in Angst verfällt oder aufgebracht ist. Das heisst. Auf die Angst und Reaktionsbereitschaft des Partners nicht übertrieben reagieren, aber auch nicht indifferent bleiben.

4. Sinnvolle Beharrlichkeit: Die Fähigkeit, Ihre Bemühungen zu intensivieren und sich mit den Problemen, die Sie verwirren und mit denen Sie in Ihrer Beziehung ringen, auseinanderzusetzen, sowie die Fähigkeit und Bereitschaft Unbehagen um des Wachstums willen zu ertragen. Das heisst die Komfortzone verlassen: persönliche Entwicklung macht nicht immer Spass!

Die Stärkung der vier Aspekte und damit der Differenzierung erleichtert es, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den angeborenen Antrieben nach Bindung und Selbstregulation (Autonomie) zu schaffen. Eine gute Selbstregulation stärkt die Bindungsbeziehungen. Als Folge davon unterscheidet Schnarch **zwei Arten der Intimität:**

Die **durch den andern bestätigte Intimität** (other validated intimacy) – Verliebtheit, narzisstische Kollusion (in IBP: Agency!). Die Erwartung vom Partner zu bekommen, was man sich wünscht.

Die **durch einen selbst bestätigte Intimität** (self-validated intimacy) – Wenn man vom Partner nicht akzeptiert oder bestätigt wird, jedoch selbst in der Lage ist, sich selbst zu bestätigen und zu beruhigen. Dies benötigt die vier Aspekte der Balance und führt zu reifer erwachsener Liebe: „Ich sehe meine Angst und gehe soweit in Beziehung bzw. in die Differenzierung, um zu sehen wer ich bin und wer du bist.“

Langeweile entsteht in der Sexualität durch fremdbestätigte Intimität. Die Abhängigkeit von der Wertschätzung durch den Partner macht es schwierig Neues auszuprobieren oder neue Möglichkeiten zu entwickeln. Die grosse Hürde ist, dem Partner die eigenen Vorlieben zu offenbaren. Genau dies würde aber den Sex wieder interessanter machen. Da dieser Schritt mit Angst besetzt ist, gelingt er nur, wenn wir durch die vier Aspekte der Balance eine selbstbestätigte Intimität entwickeln.

5. Schlussfolgerungen: Sexualität und Liebe verbinden

Diese Ausführungen können leicht missverstanden werden als einfache Anleitung zu sexueller Erfüllung. Die Wege können von Paar zu Paar unterschiedlich sein. Wir möchten Hoffnung und Mut machen, dass es möglich ist, einander ganzheitlich wieder näher zu kommen, wenn es uns gelingt, uns selbst und gegenseitig mit allen Seiten anzunehmen, uns mit unseren Wünschen und Begrenzungen zuzumuten und die Unterschiedlichkeit als Bereicherung und nicht als Trennung zu erleben. Dann wird möglich, was die Paartherapeutinnen Dechmann und Schlumpf (2008) als „Herzsprung“ bezeichnen: „Weil wir uns, ohne den Schatten zu ignorieren, einfach auf den Kern im anderen einstellen, lieben wir gegenseitig das Beste in uns hervor, ja wir erschaffen einander neu... Das Glück des Herzens ist das Geben- und Empfangenwollen und es ist zugleich die Erfüllung“. Das Geben wird zunehmend wichtiger als das Bekommen. Dieser Liebesweg lässt sich nicht mit dem Verstand erreichen, er braucht Zeit, Mut und einen liebevollen Umgang mit sich und einander.

Zum Weiterlesen und Üben: Literatur, DVDs, Webseiten

- Clement, U. (2008). Guter Sex trotz Liebe. Wege aus der verkehrsberuhigten Zone.
- Dechmann, B., Schlumpf, E. (2008). Lieben ein Leben lang. Wie Beziehungen immer besser werden.
- Gottman, J.M. (2008, 8. Aufl.). Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe.
- Henning, A.-M., Keiser, A.v. (2014). Make More Love. Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene.
- Henning, Ann-Marlene. <http://www.make-love.de>. Webseite zur TV-Serie: Make Love. Liebe machen kann man lernen.
- Jellouscheck, H. (2004). Liebe auf Dauer. Die Kunst, ein Paar zu bleiben.
- Jellouschek, H. (2009). Was die Liebe braucht. Antworten auf die wichtigsten Beziehungsfragen.
- Perel, E. (2010, 2. Aufl.). Wild Thing. Die Rückkehr der Erotik in die Liebe.
- Perel, E. (2013). http://www.ted.com/talks/esther_perel_the_secret_to_desire_in_a_long_term_relationship?language=de. TED Talk. Das Geheimnis des Begehrens in festen Beziehungen.
- Perrig-Chiello, P. (2008, 2. Auflage), In der Lebensmitte. Die Entdeckung der zweiten Lebenshälfte. Zürich: Verlag Neue Zürcher Zeitung.
- Rescio, S.-S. (2014). Sex & Achtsamkeit. Sexualität, die das ganze Leben berührt.
- Richardson, D. (2007, 7. Aufl.). Zeit für Liebe. Sex, Intimität und Ekstase in Beziehungen.
- Richardson, D. (2012, 2. Aufl.). Slow Sex. Zeit finden für die Liebe.
- Richardson, D. (2012, DVD). Slow Sex. Wie Sex glücklich macht. Der neue Stil des Liebens.
- Robinson, M. (2010). Das Gift an Amors Pfeil. Von der Gewohnheit zum Gleichgewicht in sexuellen Beziehungen.
- Rosenberg, J. L., Kitaen-Morse, B. (2011, Original 1996). Das Geheimnis der Intimität.
- Rosenberg, J. L., (2001, Original 1973). Orgasmus. Bewegen und erregen.
- Schlumpf, E. (2006, 5. Aufl.). Wenn ich einst alt bin, trage ich Mohnrot. Neue Freiheiten genießen.
- Schnarch, D. (2006). Die Psychologie sexueller Leidenschaft.
- Schnarch, D. (2011). Intimität und Verlangen: Sexuelle Leidenschaft wieder wecken.
- Williams, M. (2011, 2. Aufl.). Meditation im Alltag. Gelassenheit finden in einer hektischen Welt.
- Willi, J. (2002). Psychologie der Liebe.
- Zuhorst, E.-M. (2014). Soul Sex. Die körperliche Liebe neu entdecken.