



Focus Fam Vortrag: Liebe und Sex – Beziehung und Partnerschaft im Alltag

4. November 2014

Dass Liebe und Sex ein großes Thema für Paare ist, zeigte der Abend des 4. Novembers im Kimm in Meran. An die 50 Frauen und Männer füllten den Saal und engagierten sich nach dem Vortrag der beiden Referenten an einer angeregten Diskussion.

Die Referent/innen waren Miriam Pobitzer (Psychologin und Sexualberaterin) und Luca Cominato, (Psychologe und Psychotherapeut).

Luca Cominato eröffnete den Abend mit einer Reihe möglicher Ursachen wieso Paare die sexuelle Lust oft in unterschiedlichem Ausmaß empfinden. Meist ist es der Mann, der vermehrt Lust auf Sex hat als seine Partnerin. Ein Thema, das in den Beratungen des Therapeuten häufig das Problem der Klienten ist.

Die möglichen Ursachen seien auf unterschiedlichen Ebenen zu finden:

Erziehung

Bereits in der Erziehung wird Frauen gesagt, sie sollen nur mit einem Mann ins Bett gehen, der gut für sie ist. Die Jungfräulichkeit der Frau hatte bis nicht vor langer Zeit einen sehr hohen Stellenwert in der Gesellschaft.

Männer hingegen bewunderten sich gegenseitig und prahlten mit Stolz, wenn sie eine Frau erobert hatten. Dieses Verhalten war gesellschaftlich immer legitim.

Alltag

Der Alltag der Frauen ist oft von Überforderung und emotionaler Einsamkeit gekennzeichnet: Wenn sie sich den ganzen Tag um den Haushalt und die Kindern kümmern, mit der Schwiegermutter im Klitsch liegen oder die Doppelbelastung von Arbeit und Familie auf sich nehmen und sich bei alledem noch einsam und alleingelassen fühlen und keine Bestätigung erhalten, dann bräuchte es am Abend einen Mann, der sich dafür interessiert und auf die Lebenswelt der Frau eingeht. Wenn das nicht passiert, dann verschließen sich Frauen meist auch im Bett.

Lebenszyklen

Während der Verliebtheit geht das mit dem Sex von ganz alleine. Wenn das Paar aber länger zusammen ist, übernimmt jeder bestimmte Rollen. Eine neue Rolle ist die, wenn Paare Eltern werden. Dann vergessen beide oft, dass sie noch Partner und nicht nur Vater und Mutter sind. Die Paarbeziehung und damit die Sexualität verschwinden oft hinter der Rolle der Elternschaft.

Offenbarung der eigenen Wünsche

Oft getrauen sich Paare nicht sich gegenseitig von den geheimen Wünschen und Vorstellungen in der Sexualität zu erzählen. Sie haben Angst vor Zurückweisung oder Beschämung. So wird die Art wie Sex gemacht wird, oft zur Routine. Es läuft jahrelang immer auf dieselbe Weise ab. Das verringert die Lust auf Sex.

Körperliche Veränderungen

Der Körper verändert sich im Laufe der Jahre und die Partner finden sich selbst oft nicht mehr so attraktiv und werden somit in diesem Punkte verletztlich. Wenn in dieser Situation Kritik vom Partner kommt, verlieren die Partner das gegenseitige Vertrauen und ziehen sich zurück. Sex braucht aber Vertrauen und das Gefühl angenommen zu sein.

Ganzheitlichkeit

Wenn der Sex auf die Penetration reduziert wird, vergeht vielen Frauen die Lust. Zu einer sinnlichen sexuellen Erfahrung gehört die zärtliche Miteinbeziehen des ganzen Körpers und das ganze

Rundherum, das Stimmung erzeugt: ein gemütlicher Abend, gutes Essen, Kerzenlicht, liebevolle Worte und die ungeteilte Aufmerksamkeit für den anderen.

Miriam Pobitzer begann mit der Feststellung, dass die Zufriedenheit beim Sex oft daran gemessen wird ob es zum Orgasmus kommt oder nicht. Ihre Kernaussage aber besagt: Macht Liebe, nicht Sex. Um zufriedenstellenden Sex auf Dauer zu haben, geht es nicht nur um die Stimulation der Genitalien. Es geht um die menschliche Seite des Sexes. Das heißt es muss der ganze Mensch gesehen und berührt werden. Es geht um einen Austausch von Liebe. Dazu gehören die Pflege der Partnerschaft und gemeinsam verbrachte Zeit. Es geht darum kleine wohlwollende Aufmerksamkeiten im Alltag zu pflegen, wie Komplimente, nette Worte, Streicheleinheiten und ein liebevoller Umgang miteinander. Um befriedigenden Sex zu haben, ist es wichtig, dass jeder Partner gut für sich sorgt und sich wohl fühlt mit sich. Dabei spielt die Erfüllung der fünf menschlichen Grundbedürfnisse eine Rolle, die Bedürfnisse nach Sicherheit, Nähe, Wärme, Geborgenheit und Akzeptanz. Wenn Menschen sich erschöpft und sich alleingelassen fühlen, wenn kein Vertrauen in den Partner besteht und die Wärme in der Beziehung fehlt, dann verschließen sich vor allem Frauen sexuell.

Beide Referenten betonten die Wichtigkeit der Kommunikation. Das Sprechen über Vorlieben, Wünschen und Unangenehmen ist sehr wichtig, um einerseits gut für sich selbst zu sorgen und andererseits um sich gut begegnen zu können.