



Paar- und Sexualtherapeutin Patricia Matt.

Bild: zvg

«Es braucht Motivation und Übung»

Interview Wenn man jemanden kennenlernt, wendet man unbewusst Verführungsstrategien an. Nach einigen Jahren fällt es aber vielen Paaren schwer, ihre Partnerschaft frisch, knisternd und erregend halten zu können. Paar- und Sexualtherapeutin Patricia Matt im Gespräch.

Magdalena Hilbe
mhilbe@medienhaus.li

Frau Matt, ist es überhaupt möglich, eine Liebe frisch zu halten?

Patricia Matt: Eine Liebe frisch zu halten ist möglich. Es braucht jedoch Engagement von beiden Partnern, sowohl auf der Beziehungsebene (Liebesbegehren) wie auch auf der körperlich, sinnlichen Ebene (sexuelles Begehren). Die Bedürfnisse können sich in den verschiedenen Lebensphasen verändern. Je besser man sich kennt, desto besser kann man sich einerseits verletzen, andererseits jedoch auch lernen, auf die unterschiedlichen und gegenseitigen Bedürfnisse einzugehen.

Was macht eine Beziehung lebendig?

Als Paar ist es wichtig eine eigene Kommunikationskultur zu erschaffen und in einem transparenten Austausch zu bleiben. Zu schmollen oder auf den anderen «verrückt» zu sein, wenn er nicht die eigenen Bedürfnisse errät und gleich bedient, hilft nicht weiter. Stattdessen kann es hilfreich sein, in die Selbstreflexion zu gehen, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und aktiv die Verantwortung zu übernehmen. Um sich offen und liebevoll begegnen zu können, braucht es Bewusstheit darüber, wie wichtig es ist, miteinander neben Kindern, Beruf oder Vereinsaktivitäten Begegnungszeiten frei zu halten.

Was macht guten Sex aus?

Was guten Sex ausmacht, das sind die Geschmäcker verschieden. Das ist individuell und will als Paar miteinander erforscht und entdeckt werden. Für manche Paare ist es wichtig, dass beide einen Orgasmus erleben, für andere Paare steht ein emotionales miteinander Schwingen im Vorder-

grund. Sexuelle Erregung spielt hier weniger eine Rolle. Wieder andere Paare wollen bestimmte Sexpraktiken wie zum Beispiel SM oder bestimmte sexuelle Szenarien miteinander erleben. Wichtig ist, dass beide Partner sich wohl fühlen und dass sie ihre Sexualität gemeinsam gestalten können. Es gibt keine Norm, was richtig und was falsch ist.

Wo liegen die Grenzen?

Die Grenzen sind dort, wenn jemand nicht mehr «Ja» sagen kann. Grenzen sind jedoch, wenn sie als zu eng erlebt werden, veränderbar. Paare tendieren dazu, bestimmte sexuelle Muster beizubehalten. Manchmal braucht es eine Beratung oder ein Paarcoaching, damit neue Strategien entwickelt werden können.

Haben Sie einen Tipp, mit welcher Verführungsstrategie es Paaren gelingen kann, eine erotische Spannung aufzubauen und den Partner oder die Partnerin zu verführen?

Ein wichtiges Thema ist es für Paare, Nähe und Distanz zu regulieren. Besteht zu viel Nähe, dann kann die Spannung verloren gehen. Die Liebe sucht Nähe und der Sex sucht einen Spannungsbogen. Fehlt dieser Spannungsbogen, dann wird es langweilig. Eine Verführungsstrategie kann sein, die Antiverführung loszulassen. Anstatt in einer Negativspirale zu bleiben, zu schmollen, zu mauern oder in die Nicht-Kommunikation zu gehen, kann es hilfreich sein zu überlegen, wie kann ich die Partnerin dort abholen, wo sie gerade ist, um sie für ein gemeinsames Projekt zu gewinnen.

Das bedeutet...?

Wenn sie gerade am Kochen, also mit etwas anderem beschäftigt ist, nicht zu schnell die Hände auf den Po oder auf die Brüste legen,

sondern sie in dem, wo sie ist, abholen. Dadurch wird ein atmosphärischer Rahmen, für was auch immer sich entwickeln will, geschaffen. Bei den Verführungsstrategien geht es darum den Blick auf die begehrenswerten und liebenswerten Seiten des anderen zu richten. Anders ausgedrückt ist ein Lernziel in langjährigen Beziehungen die Fähigkeit den anderen zu erotisieren, lebendig zu halten.

Können auch Sexspielzeuge eine Möglichkeit sein?

Es kommt darauf an, wie beide Partner mit Sexspielzeugen umgehen können. Zum Beispiel hatte sich eine Frau nach der Teilnahme am Orgasmuskurs entschieden, in der sexuellen Begegnung mit ihrem Partner einen Vibrator einzusetzen. Der Partner war damit einverstanden und ihr hat es geholfen, einen Orgasmus zu erleben. Wenn sich aber ein Partner von einem Sexspielzeug bedroht oder sich davon konkurriert fühlt, ist es wichtig darüber zu reden. Zudem hat Sexspielzeug für manche Paare eine begrenzte Lebensdauer und je nach sexuellem Genuss sind neue Kreativität und weitere sexuelle Lernschritte gefragt.

Haben Sie ein Beispiel für eine Antiverführungsstrategie?

Antiverführungsstrategien kennt jeder. Zum Beispiel schmollen, dem anderen Vorwürfe machen, davon laufen, sich zurückziehen oder den anderen bestrafen für etwas, was fehlt. Oft werden Wörter verwendet wie «du», «nie» oder «immer». Wichtig ist es sich darüber bewusst zu werden, was ist mein persönliches Antiverführungs-Lieblichrepertoire und wie spielt dieses im Beziehungsmodell zusammen. Meist reagiert der andere in der gleichen

Art und Weise. Diese Beziehungsmuster können endlos gehen, sie rauben Energie, schleifen sich ein und führen voneinander weg. Sie sind «frustig» und lusttötend. Beide Partner fühlen sich unverstanden und nicht gesehen. Letztlich können diese Beziehungsmuster dazu führen, dass die Anerkennung im Aussen gesucht wird, ein Partner sich beispielsweise neu verliebt, sich von diesem anderen gesehen und verstanden fühlt und so die Intimität in eine Aussenbeziehung verlagert wird.

Wie können Hemmungen, mit dem Partner über Sex zu sprechen, überwunden werden?

Ein wichtiger Punkt ist sicher für einander Zeit zu haben und eine schöne Atmosphäre zu schaffen. Über Sexualität zu sprechen ist und war lange Zeit ein Tabuthema. Viele sexuelle Vorlieben werden in der Gesellschaft immer noch abgewertet oder verurteilt. Das bestimmt oft die Grenzen für einen offenen Austausch.

Was kann helfen?

Bei Schwierigkeiten kann die Paarsexualberatung hilfreich sein. Es geht darum, sich bestehender Paarbeziehungs- und Paarkörpermuster bewusst zu werden, ohne in Vorwürfen oder gegenseitigen Abwertungen zu landen. Fragen für einen gemeinsamen Austausch als Paar können sein: Was ist mein grösster Wunsch in der Beziehung mit dir? Was mag ich an dir emotional, was mag ich an dir körperlich, sinnlich, erotisch?

Sie geben immer wieder Kurse für Frauen, Männer, aber auch Paare. Was erwartet einen bei einer Sexualberatung?
Eine Sexualberatung kann wie eine Standortbestimmung sein.

Ich benutze gerne das Beispiel mit dem Auto, welches regelmässig durch die MFK gefahren wird, um «verkehrssicher» unterwegs zu sein. Zunächst geht es darum, individuell und als Paar, verstanden zu werden sowie das Anliegen zu klären. Je nach Anliegen braucht es eine Sexualtherapie oder eine Beziehungsberatung. Es gibt individuelle Themen oder Paarthemen.

Können Sie Beispiele nennen?

Ein individuelles Thema kann für Männer sein, zu früh zu ejakulieren oder die Erektion zu verlieren. Für Frauen kann es sein, keine Lust, keinen Orgasmus oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr zu erleben. Manche Frauen haben den Mut mit der Teilnahme an einer Orgasmusgruppe zu starten. Manche Paare kommen lieber in die Paarberatung. Andere trauen sich an Kursen teilzunehmen wie «Verführungs- und Antiverführungsstrategien» oder «Alte Verletzungen verarbeiten». Dabei geht es darum, im Gespräch wie auch anhand von Körperübungen das eigene Repertoire zu erweitern und zu geniessen – und mit allen Sinnen die Intimität neu zu entdecken.

Was sind dabei die grössten Herausforderungen?

Veränderung ist die grösste Herausforderung, egal ob es um Ernährungs-, Bewegungs- oder um sexuelle Gewohnheiten geht. Es braucht Motivation und Übung. Veränderung klingt einfach, ist jedoch komplex. Dazu gehören das Wahrnehmen, das Verstehen und das Würdigen, in unserer Intimität in der Beziehung und in der Sexualität. Es braucht Klarheit darüber, ob eine Veränderung wirklich gewünscht ist. Will ich selber etwas verändern oder

soll sich der Partner verändern? Ist der Aufwand es mir wert? Bin ich bereit etwas aufzugeben, Zeit und Raum für Neues zu schaffen? Es kann darum gehen, das Neue, das bei der Sexualberatung sensibilisiert wird, zu trainieren und alte Körper- oder Beziehungsmuster zu verabschieden.

Wie verändert das Gelernte das Leben der Teilnehmenden?

Das neu Gelernte schenkt mehr Offenheit und mehr Stabilität. Es macht selbstsicher, stärkt die Autonomie und die Partnerschaft. Andererseits kann es als anspruchsvoll oder gar als gefährlich erlebt werden. Es verändert die alte Sicherheit und das alte Gleichgewicht, was beide Partner verunsichern kann. Es geht darum neu Gelerntes im Alltag umzusetzen, miteinander etwas Neues zu eröffnen, verbal und körperlich.

OSTSCHWEIZ HAT GROSSES POTENZIAL



«Lesen Sie in unserer Kundeninformation Check-Up (www.reichmuthco.ch), warum wir neu auch in St. Gallen vor Ort präsent sind.»

Jürg Staub
unbeschränkt haftender Gesellschafter

PRIVATBANKIERS
REICHMUTH & CO
INTEGRALE VERMÖGENSVERWALTUNG

LUZERN RÜTLIGASSE 1 +4141 249 49 49
ZÜRICH TÖDISTRASSE 63 +4144 299 49 49
ST.GALLEN SCHMIEDGASSE 28 +41 71 226 53 53
www.reichmuthco.ch