

# Was in Partnerschaften berührt – Intimität über den Körper

Patricia Matt

*Manchmal brauchen festgefahrene Beziehungs- und Körpererfahrungen in Partnerschaften eine Reanimation. Partner/innen und Partnerschaften lassen immer Wünsche offen und werden als suboptimal erlebt, besonders dann wenn es die eigenen sind!*

*In diesem Beitrag geht es darum, wie die Lust und die Freude neu zu wecken sind und mit den eigenen Bedürfnissen dem oft zunächst „suboptimal“ erscheinenden Partner zu begegnen: auf Augenhöhe, mit einem Lächeln auf den Lippen und mit einem „lächelnden Becken.“ Ziel ist eine lösungsorientierte Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Bezugsrahmen in Beziehung und Sexualität.*

*In der Beratung können Paare lernen, sensible Zonen als Paar wahrzunehmen, diese sinnstiftend zu verstehen, sie als vermutliche Lösungswege zu würdigen und kokreativ neue Visionen zu entwickeln. Mein Ziel ist, sowohl Beratern als auch den Paaren selbst kognitive, wie auch Spür- und Fühlhandkarten an die Hand zu geben, die das Stehvermögen und die Hingabe in der Beziehung stärken.*

Manche Paare leben Sexualität miteinander, andere nicht. Jedes Paar gestaltet seine eigene Paarkultur. Differenziert werden das Liebesbegehren und das sexuelle Begehren. Damit sind jeweils unterschiedliche Bedürfnisse verbunden.

In einem ersten Schritt geht es darum zu erkennen, wo jeder Partner in der Beziehung und in seiner Entwicklung steht. Durch das Aufzeigen von Verführungs- und Antiverführungs(Abtörn-)strategien erschliessen sich neue Handlungsspielräume in der Intimität.

Grundlegend für diese Arbeit mit Paaren sind einerseits der integrativ-systemische Ansatz von H.Jellouschek (2011) und R.Welter Enderlin (1992), andererseits der koevolutive Ansatz von Jürg Willi (1991). In der Sexualberatung kommen Ansätze von J-Y.Desjardins (2007) hinzu.

## Mit dem Körper zum “Herzen”

Wir sind keine reinen Geistwesen!

Bei Kindern wissen wir das unmittelbar. Kindern gesteht man das Bedürfnis zu, gehalten und liebkost zu werden, um sich gesund zu entwickeln.

Für Erwachsene gilt, eine Balance zwischen körperlicher Berührung, gehalten werden, kuscheln und sinnlich erotischer Intimität zu lernen. In der Zweisamkeit wird diese Balance miteinander kultiviert.

Fehlt der Körperkontakt, der über ritualisierte Konventionen hinausgeht, spüren wir uns nicht mehr und werden einsam. Findet ritualisierte automatisierte Sexualität ohne emotionale Verbundenheit, sinnliche Freude und Lust statt, fühlen Menschen Leere, Frustration und Einsamkeit.

E. Berne beschreibt drei Grundbedürfnisse des Menschen (Berne, 2001): ein soziales Grundbedürfnis nach Zeitstrukturierung, ein psychisches Grundbedürfnis nach Zuwendung und ein körperliches Bedürfnis nach Stimuli.

Zu den körperlichen Bedürfnissen gehört das Grundbedürfnis nach physischem Kontakt (z.B. streicheln) sowie ein sexuelles Grundbedürfnis. Die Erfüllung von Liebe, Zuwendung und Sexualität ist ein tragendes Fundament in vielen Partnerschaften.

## Das Liebesbegehren und das sexuelle Begehren

Zu Beginn einer Partnerschaft steht in vielen Beziehungen ein Liebesgefühl. Wir verlieben uns. Dieses Liebesgefühl beinhaltet eine Faszination zum anderen. Die Partner sehen das Positive im anderen. Die Intensität des Liebesgefühles und das Erotisieren verzaubern den anderen. Diesem Prozess des sich Verliebens folgt ein Prozess des sich Entliebens. Das beinhaltet den anderen so zu sehen wie er ist und die Grenzen des anderen zu akzeptieren. Anstatt der eigenen Erwartungen geht es jetzt um den anderen. Und es geht darum die realen Grenzen und das was in dieser Beziehung möglich ist wahrzunehmen. Nach und nach wird es so möglich aus dem Ideal als Massstab in der Beziehungsrealität anzukommen, also vom idealisierten Partner zum realen Gegenüber, anstatt dem „suboptimalen Partner“! Dazu folgende Kernthese: Das Erhalten oder Wiederbeleben des Liebesgefühls zum anderen ist Grundlage für eine gute Qualität der Beziehung.

Das Liebesgefühl entsteht durch emotionale und sexuelle Attraktionskodes (in der Umgangssprache „Beuteschema“ genannt) in Verbindung mit den eigenen Bedürfnissen. Zunächst ist es ein universeller, liebevoller Blick, der auf die andere Person gerichtet ist. Die andere Person wird idealisiert und „erträumt“, die Stärken der anderen Person werden wahrgenommen, geschätzt und (über-)betont.

Ein unbewusster Beziehungsvertrag (H.Jellouschek, 1991) mit dem anderen wird eingegangen.

Aus dem Liebesgefühl entsteht das eigene Liebesbegehren zum anderen. Das Liebesbegehren umfasst das Bedürfnis, nach Geborgenheit, Bindung, Stabilität und Sicherheit in der Liebesbeziehung, bis hin nach Verschmelzen mit dem anderen.

Auf Körperebene zeigt sich das Liebesbegehren darin, dem anderen nahe sein zu wollen, mit dem anderen zu kuscheln, zu schmusen, den anderen halten zu wollen und selber gehalten zu werden.

Das Liebesgefühl verschwindet, sobald festgefahrene, dysfunktionale Gewohnheits-, Beziehungs- und Körpermuster den Alltag bestimmen. Unmut, Frustration, den anderen für nicht erfüllte Erwartungen und Sehnsüchte verantwortlich machen, können die Realität trüben und den Kreislauf von negativen Denk-, Fühl-, und Verhaltensmustern aktivieren und aufrecht erhalten.

Das sexuelle Begehren meint die Sehnsucht, sich als sexuelles Wesen zu spüren. Es beinhaltet die Fähigkeit, den Partner sexuell zu begehren und ist gekennzeichnet durch sexuelle Erregung, Erotik, sexuelle Lust und erotische Verführung.

Auf Körperebene zeigt sich das sexuelle Begehren im erotischen, sinnlichen, leidenschaftlichen Spiel auf der genitalen Ebene, miteinander sexuelle Erregung bis hin zum Orgasmus zu genießen. Männliche Phallizität, z.B. die Fähigkeit zu penetrieren und weibliche Rezeptivität, z.B. die Fähigkeit im Geschlechtsakt den Partner aufzunehmen, können Teile einer lustvollen, sexuellen Begegnung sein. Kernthese: den erotischen Genuss als Lebensqualität zu entdecken stärkt die partnerschaftliche Bindung.

Das Liebesbegehren ersetzt nicht das sexuelle Begehren. Die Realität zeigt, dass die Aussage „je mehr ich den anderen liebe, desto besser ist der Sex“ nicht der Realität entspricht.

Beide Arten des Begehrens drücken sich in unterschiedlichen Körperbedürfnissen und Logiken aus. Ich vergleiche diese Bedürfnisse gerne mit hungrig sein oder durstig sein. Wenn ich hungrig bin und ich trinke etwas, stillt das meinen Hunger nicht. Bin ich durstig und ich esse etwas, stillt

das meinen Durst nicht. Das Verstehen dieser Logiken ersetzt nicht die Wahrnehmung und das Erleben von Sättigung dieser Bedürfnisse.

Für viele Paare ist es hilfreich zu verstehen, in welchem Begehren bin ich gerade, in welchem Begehren fühle ich mich mehr zu Hause und wie spüre ich das im Körper? Um diese Frage beantworten zu können, braucht es das bewusste Schulen der eigenen Wahrnehmung, und ein Vertrauen in die eigene Wahrnehmung.

Die Einsicht welches der Begehren bei wem gerade aktuell ist, erhöht für Paare die Chance sich gut abzustimmen. Entscheidet sich ein Partner, sein Bedürfnis sichtbar über den Körper oder mit Worten auszudrücken, kann eine intime Begegnung entstehen. Bei manchen Paaren geschieht der Einstieg in die Intimität über das Liebesbegehren. Daraus kann sich ein Übergang zum sexuellen Begehren entwickeln. Dieser Übergang ist jedoch nicht zwingend.

Bei anderen Paaren geschieht der Einstieg über das sexuelle Begehren und es entsteht darüber eine Verbindung zum Liebesbegehren. Das hängt davon ab, welche Präferenzen in Bezug auf Emotionalität auf der einen Seite und Genitalität auf der anderen Seite vorliegen. Je nach Ausrichtung hat die Person mehr Erfahrung im einen oder anderen Bereich. Beide Begehren sind lebenslang lernbar! Das sexuelle Begehren erfordert spezifische sexuelle Lernschritte. Je nachdem, ob diese in der psychosexuellen Entwicklung vollzogen wurden, können Einschränkungen im eigenen Erleben vorliegen.

Viele Paare berichten, dass sie intensive Orgasmen erleben können, wenn die Verbindung aus beiden Begehren gelingt.

## Von der Antiverführung zur Verführung

Was bedeuten die Begriffe Antiverführung und Verführung in der Begegnung zwischen Paaren?

Das Wort Verführung meint: Ich erkenne meine Bedürfnisse, drücke sie stimmig aus und gewinne den anderen für mein Bedürfnis: empathisch, bezogen und achtsam, mit Verhandeln, einem Konsens, einem Kompromiss, Loslassen und Rücksichtnahme.

Es beinhaltet die Fähigkeit sich selbst liebenswert zu machen. Das heisst, ich nehme innere Haltungen ein, wie „ich nehme mich so an, wie ich bin“, „ich bin gut genug“, „ich nehme meinen Körper so an wie er ist“, ich lebe mit einem positiv integrierten Körperbild. Ich bin stolz darauf ein

Mann oder eine Frau zu sein, anders ausgedrückt ich habe eine sexuelle Selbstsicherheit erworben.

In einem Bild gesprochen, drückt sich das Liebesbegehren in der Verführung in der oberen Körperhälfte, also dem „Nordpol“ aus. Beispielsweise nonverbal mit einem bewussten Blickkontakt mit den Augen, mit einem Lächeln, einer liebevollen Umarmung, mit einer aufrechten Körperhaltung, mit einem zentrierten Gang, mit einem „wohlgespannten“ Muskeltonus, mit „freien“ Schultern (anstatt Schultern wie eine Rüstung tragen).

Das sexuelle Begehren ordne ich in dieser Logik dem Südpol zu. Es kann sich in der Verführung auf Körperebene beispielsweise ausdrücken in einer Atmung, die die Verbindung bis zum Beckenboden schafft, im Gehen in einem ondulierenden, frei schwingenden Becken oder auch darin, sich als Mann oder Frau zu zeigen, etwa mit einer weiblichen Kleidung, ästhetisch geschminkt, oder im Ausdruck mit einer situationsangemessenen Mimik, Gestik, Kleidung.

Verführung dient dazu einen Beitrag zu leisten, die verschiedenen Bedürfnisse zu erfüllen. Indem ich mich liebenswert und begehrenswert mache, bekomme ich Bestätigung als die Frau oder als der Mann, der ich bin. Dementsprechend werden Gefühle aktiviert von Freude, innerem Frieden, Lust und Stabilität.

Antiverführung drückt sich aus in Abwertungen, Vorwürfen, Vermeidung, Rechthaberei, abschätzenden Gesten, einem gereizten Erstarren, einem Wegdrehen der Augen usw..

In der Transaktionsanalyse beschreiben wir Antiverführung in dysfunktionalen Beziehungsmustern, z.B. mit Konzepten der psychologischen Spiele, dem Skript- und Raketsystem, oder der verschiedenen Symbiosearten, etc. .

Die Erfahrung in der Paar- & Sexualberatung zeigt, dass ergänzend ein Etagenwechsel, nämlich aus dem klaren Analysieren und Bewusstmachen der Beziehungsmuster hinein in die Spür- und Körpererfahrung über gezielte Körperübungen ein neues, positives, leidenschaftliches Erleben ermöglicht. Die Wahrnehmung wird durch kontinuierliches Üben gezielt differenziert und intensiviert.

Das Verfeinern des Spürbewusstseins unterstützt das Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse. Diese können mit Hilfe der Verführungsstrategien leicht, verspielt und ergebnisoffen ausgedrückt werden. Das Anerkennen und Achten der gegenseitigen Grenzen in der Paarbeziehung, ermöglicht das Erleben von Geborgenheit, Schutz, Sicherheit, Wärme und Vertrauen und ein sich öffnen in Hingabe und Leidenschaft.

Wer Paarbeziehung als Ort der Entwicklung versteht, kann Verführungsstrategien als eine Investition in die individuelle und in die gemeinsame Entwicklung nutzen.

Ziel der Beratung ist Paare darin zu unterstützen die sensiblen Zonen als Paar wahrzunehmen, diese sinnstiftend zu verstehen, sie als Lösungswege zu würdigen und kokreativ neue Visionen zu entwickeln.

## Literatur

- Berne, E. (2001) *Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie*. Paderborn: Jungfermann
- Cornell, W. et al. (2016). *Into TA*. London: Carnac.
- Jellouschek, H. (Hrsg.) (2011). *Von der Liebe ergriffen*. Hünfelden: Präsenz Kunst & Buch.
- Jellouschek, H. (1991). *Im Irrgarten der Liebe*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Feldenkrais, M. (1990). *Die Feldenkraismethode in Aktion*. Paderborn: Jungfermann.
- Desjardins, J-Y. (2007). Unveröffentlichte Mitschrift Sexocorporel Ausbildungsgang
- Welter-Enderlin, R. (1992). *Paare, Leidenschaft und lange Weile*. München: Piper.
- Willi, J. (1991). *Was hält Paare zusammen?* Reinbek: Rowohlt.