

«Es braucht mehr als romantische Liebe»

Sie öffnet Türen zu lustvollen Welten und macht Paaren Mut in diese einzutauchen. Sexualtherapeutin und Transaktionsanalytikerin Patricia Matt hilft Paaren, sich zu finden. Nach Weihnachten hat sie besonders viele Anfragen.

Interview: Janine Köpfl

Frau Matt, Weihnachten ist ja sehr oft nicht das Fest der Liebe, sondern der Streitereien. Steigt bei Ihnen nach Weihnachten die Zahl der Paarberatungen?

Patricia Matt: Weihnachten und die Zeit zwischen den Jahren ist für viele Paare eine besondere Zeit. Als Familienzeit und Zeit der Begegnung gibt sie Raum, um emotionale Prozesse, die im Arbeits- und Familienroutinalltag untergegangen sind, wahrzunehmen. Manchmal werden hohe Erwartungen geweckt. Dann kommt ein Unbehagen auf, welches Antworten auf Fragen sucht. Ja, es gibt nach Weihnachten vermehrt Anfragen.

Sie helfen Paaren, wenn es beispielsweise beim Sex nicht gut klappt. Aber nicht nur. Wann ist der richtige Zeitpunkt, um eine Paarberatung oder eine Sexualtherapie, wie Sie sie anbieten, zu machen?

Lieber früher als später. Ich rate den Paaren für sich zu sorgen und die gegenseitigen Verstrickungen anzugehen, bevor sich diese zu ungunstigen Verknotungen auswachsen. Gerade dann, wenn die Partner sich gegenseitig verantwortlich machen, besteht Handlungsbedarf. Zum Beispiel: «Mit dir stimmt etwas nicht, wenn du keine Lust mehr hast mit mir zu schlafen. Da ist es mehr als in Ordnung, wenn ich in eine Aussenbeziehung gehe.»

Der Erfolg einer Beratung steht und fällt mit der Kommunikation. Meist ist das der grosse Knackpunkt. Kann ein Paar nicht offen über Probleme sprechen, wird es wohl kaum über Probleme im Bett reden können. Wo setzen Sie an?

Über gemeinsame Intimität oder gar das eigene sexuelle Begehren zu reden, ist für viele Paare eine tabuisierte, schambesetzte Herausforderung. Was wissen Paare über Sexualität? Haben sie bereits eine wertschätzende, lustvolle gemeinsame Sprache miteinander gefunden? In der Sexualtherapie kläre ich mit den Paaren, was das gemeinsame Anliegen ist. Je nachdem, arbeite ich mit ihnen zum Beispiel an ihrer Kommunikation oder an ihrem Erregungsmodus. Die Arbeit am Erregungsmodus bedeutet die Art und Weise, wie Menschen einen Weg

«Mit Fantasien sexuelle Erregung entfachen»

gefunden haben, sich in sexueller Erregung wahrzunehmen, sie zu steigern und eine orgasmische Entladung zu erleben. Auf diesem Weg gibt es verschiedene individuelle Hindernisse, wie auch Hindernisse in der sexuellen Begegnung. Entsprechend meiner ethischen Grundhaltung arbeite ich mit Menschen immer in Kleidern. Sprache alleine reicht nicht. Die Paare erhalten Körperübungen für zu Hause. Diese helfen ihnen, ihre bisherigen Möglichkeiten zu erweitern und neue Wege für sexuelle Lernthemen zu entwickeln, wie beispielsweise Lustlosigkeit, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, fehlender Orgasmus, Erektionsprobleme oder vorzeitiger Samenerguss.

Am besten man lässt es gar nicht erst so weit kommen. Sie bieten auch Kurse an, in denen Paare lernen, wie sie ihre Partnerschaft frisch, knisternd und er-

regend halten können, auch wenn die Partnerschaft schon viele Jahre anhält. Ist es überhaupt möglich, eine Liebe frisch zu halten?

Ja, das ist möglich. Im Grunde bedeutet es persönlich wie auch als Paar in Bewegung zu bleiben, immer wieder bereit zu sein, etwas dazuzulernen und sich zu entwickeln. Der eigene Körper, die eigene Sexualität, die Umgebung verändern sich. Es ist nicht möglich sich auf alten Lorbeeren auszuruhen. Sich in der jeweiligen Lebensphase liebenswert und begehrenswert zu machen, lässt Schmetterlinge lebendig sein, z. B. eine andere Frisur, andere Kleidung, eine andere Art sich zu bewegen, sich die Gefühle und die Körpersensationen spüren zu

«Sprache alleine reicht nicht»

lassen und auf eine gewinnende Art auszudrücken. Manchen Paaren taugt es, an einem Paarkurs teilzunehmen. Im Frühjahr starte ich zusammen mit meinem Partner mit einem Paartraining «Liebe und guter Sex heisst viele Sprachen sprechen lernen».

Vor allem der stressige Alltag führt dazu, dass die Paarbeziehung auf der Strecke bleibt. Gibt es einen Anti-Stressplan?

Im Alltag kann zielorientiert funktionieren wichtig sein. Darüber hinaus braucht es eine bewusste Pflege der Paarbeziehung. Sind wir bereit als Paar unserer Beziehung eine wichtige Priorität zu geben? Sind wir bereit für uns als Paar stressfreie, absichtslose Zeiten der Begegnung einzuplanen? Sind wir bereit immer wieder für kleine, feine Überraschungen zu sorgen?

Wie sieht dieser bei Familien aus? Sind die Kinder erst einmal da, fehlt oft die Zeit und die Lust für romantische Stunden zu zweit.

Ja, das ist so. Da steht es an, achtsam mit den verschiedenen Rollen als Eltern und als Paar umzugehen. Es ist wichtig, die gemeinsamen Bedürfnisse wahrzunehmen und für kritische Situationen Lösungen zu suchen. Ein Babysitter kann eine Entlastung sein. Damit wird eine gemeinsame Zeit für Begegnung möglich.

Wie bekommt man Lustlosigkeit aus dem Bett raus. Haben Sie einen leicht umsetzbaren Tipp?

Wer hat keinen Appetit auf ein gutes Essen? Um nach der ersten Verliebtheit ein sexuelles Begehren zu entwickeln, braucht es mehr als romantische Liebe. Es braucht eine lustvolle Beziehung zum eigenen Geschlecht und die Fähigkeit sich selber im Kontakt mit dem anderen in der Geschlechtlichkeit gut zu nähern. Welcher der Sinne öffnet meine Sinnlichkeit? Sehen, hören, riechen, schmecken, berühren, die Art wie sich der andere bewegt? Welcher Sinn ist ein Lieblingssinn meines Partners, meiner Partnerin? Wie kann ich ihn sinnlich verführen? Mit einer sinnlichen Berührung zur richtigen Zeit am richtigen Ort? Verbunden mit einem Lächeln, einem liebevollen Blick in die Augen oder gar einem wertschätzenden, besonderen Kompliment?

Der enorme Erfolg des Bestsellers «Shades of Grey» scheint darauf hinzudeuten, dass vor allem Frauen mitunter sexuelle Wünsche und Fantasien haben, die sie mit ihrem Partner nicht teilen wollen oder können.

Das Erleben von sexuellen Fantasien, gerade auch in Verbindung mit einer romantischen Sehnsucht aktiviert erregende Körpersensationen. Es bleibt also nicht nur beim Träumen. Sexuelle Fantasien sind etwas sehr intimes. Sie können als Feuer im Haus der Sexualität sexuelle Erregung entfachen oder eine orgasmische Entladung auslösen. Es ist wichtig abzuwägen, welche Fantasien ich mit dem Partner austau-



Sexualtherapeutin Patricia Matt rät Paaren, regelmässig in ihre Beziehung zu investieren: Manchen Paaren taugt es, an einem Paarkurs teilzunehmen. Es gibt aber auch andere Möglichkeiten Lust und Sinnlichkeit zu aktivieren. Bild pd

schen will. Manchmal genügt es, mit den Fantasien innerlich zu spielen. Ja, viele Frauen haben sinnliche und sexuelle Wünsche. Um den Geschlechtsverkehr intensiver erleben zu können, ist es wichtig das Frauen sich ihre weibliche Vaginalität und Rezeptivität aneignen, das heisst, dass sie lernen den Innenraum der Scheide, wie auch verschiedene Zonen am ganzen Körper zu erotisieren.

Und die Männer? Leben sie ihre sexuellen Wünsche eher aus?

Nicht alle. Das ist unterschiedlich. Auch bei den Männern gibt es eher romantisch orientierte oder genital orientierte. Dementsprechend verschieden sind die sexuellen Fantasien.

«Fremdgehen betrifft beide Partner»

Träumt ein Mann von einer Domina oder von bestimmten Szenarien, so kann es sein, das diese ihn sehr erregen, dass es jedoch nicht möglich ist, sie mit der eigenen Partnerin auszutauschen oder zu leben.

Eine Studie besagt, dass jeder Fünfte, seinem Partner schon einmal untreu war – ganz egal ob Männer oder Frauen. An was liegt es, dass viele Frauen und Männer trotz Beziehung ihr Sexglück in Aussenbeziehungen suchen?

Für das Fremdgehen gibt es viele Gründe, wie beispielsweise eine Gelegenheit bei der Arbeit, auf Geschäftsreisen, Abenteuerlust, Fasnacht, Alkoholkonsum, sexuell zu entladen, um Druck abzubauen, die Sehnsucht mit einem anderen Partner, etwas auszulernen, was in der gegenwärtigen Beziehung unmöglich erscheint. Die psychologische Sichtweise weist auf ein ungelöstes Entwicklungsthema des Paares hin, das heisst die Verantwortung für das Fremdgehen betrifft beide Partner. Auch der Partner, der Nein sagt, beispielsweise zu sexuellen Begegnungen, muss die Verantwortung für sein Nein übernehmen. Ich unterstütze die Paare darin, für anstehende Entwicklungsthemen eine Lösung in der Beziehung zu finden und erfüllte Formen der Paarsexualität zu entdecken. Manchmal geht es darum,

bestehende Verletzungen zu bearbeiten und den eigenen Partner wieder lustvoll erotisieren zu lernen.

Gibt es Unterschiede zwischen Frauen und Männern? Es heisst beispielsweise, dass Männer einen Seitensprung nicht unbedingt als Fremdgehen definieren, da keine Gefühle im Spiel sind.

Das Liebesbegehren, das heisst sich in einer Beziehung geborgen und angenommen zu erleben, und das sexuelle Begehren sind zwei Paar Schuhe desselben Paares. Ein Beispiel aus der Beratung: Der Mann fühlt sich im Recht, denn er hat ja nur mit einer anderen Frau geschlafen, weil er es erregend fand und seine Partnerin keine Lust auf ihn hatte. Umgekehrt, nachdem sie in eine Aussenbeziehung ging, verletzte ihn das zutiefst. In seinen Augen hatte sie ja nicht nur mit dem anderen Mann geschlafen, sondern sich auch noch in ihn verliebt. Liebe und sexuelles Begehren gehören zusammen. Auch wenn es unterschiedliche Sicht- oder Erlebensweisen gibt, ist es notwendig, die Verantwortung für das eigene Verhalten und für die gemeinsame Beziehung zu übernehmen.

Wie schützt man sich am besten davor, dass der Partner fremdgeht? Kann man es überhaupt verhindern?

Gute Frage! Wenn es Paaren gelingt ihr Liebesbegehren und ihr sexuelles Begehren miteinander zu verbinden ist die Prognose gut. Aussenbeziehungen sind in unserer Zeit sowohl bei Männern, wie auch bei Frauen eine Realität. Provokativ gefragt, müssen sie verhindert werden? Tritt manchmal nicht das ein, wovor wir uns am meisten fürchten, ohne dass die Welt da-

durch untergegangen ist? So manche Aussenbeziehung hat einige Paare aktiviert, sich nach einem Prozess der Aufarbeitung der gegenseitigen Verletzungen und der anstehenden Lernthemen ihre Intimität neu zu leben.

«Muss Fremdgehen verhindert werden?»

Andere Paare konnten sich die entstandene Verletzung nicht verzeihen. Nein, das ist keine Aufforderung fremdzugehen! Wenn es geschehen ist, ist es hilfreich, sich in der Zeit der brausenden Emotionen durch eine erfahrene Beraterin Hilfe zu holen.

Wie hoch ist die Erfolgsquote bei Paarberatungen?

Was genau ist mit einer Erfolgsquote gemeint? Meine Erfahrung ist die, dass zwei Drittel der Paare, die bei mir in Beratung sind, wesentliches in ihrer Paarbeziehung klären können. Es gelingt ihnen, neue Räume im Haus ihrer Sexualität zu entdecken und einen frischen, wohlthuenden Wind in ihrer Beziehung wehen zu lassen. Die Hälfte des letzten Drittels beendet die Beratung zu einem Zeitpunkt, wo ich ihnen empfehlen würde dran zu bleiben und die zweite Hälfte dieses Drittels entscheidet sich für eine Trennung. Eine konstruktive Trennung und ein Neubeginn in einer anderen Beziehung stellen eine gute Chance dar.

www.patriciamatt.com

LIBRACELET



HUBER WATCHES JEWELLERY

CREATED IN LIECHTENSTEIN | FROM CHF 490.-