

«Stress ist ein Erotikkiller»

Untersuchungen zeigen, dass die Hälfte der Frauen in langjährigen Beziehungen beim Sex keinen Orgasmus erleben. Die Gründe sind vielfältig. Es gibt jedoch Wege, den weiblichen Orgasmus zu entdecken. Paar- und Sexualberaterin Patricia Matt hilft Frauen in einem Kurs.

JANINE KÖPFLI

Frau Matt, es gibt deutsche und amerikanische Studien, die sagen, dass 10 bis 30 Prozent aller sexuell aktiven Frauen nie einen Höhepunkt erleben. Ist die Zahl tatsächlich so hoch?

Patricia Matt: Ja. Meine Erfahrung aus der Paar- und Sexualberatung ist die, dass ein Drittel der Frauen, die mit einem sexuellen Thema zu mir in die Beratung kommen, noch nie einen Orgasmus erlebt haben. Andere Frauen sind sich darüber unsicher, ob das, was sie erleben, ein Orgasmus ist. Die Hälfte der Frauen in langjährigen Beziehungen erlebt beim Geschlechtsverkehr mit ihrem Partner keinen Orgasmus.

Dementsprechend oft täuschen Frauen ihren Partnern also einen Orgasmus vor?

Patricia Matt: Ja, es gibt Frauen, die ihrem Partner einen Orgasmus vortäuschen. Und es gibt auch Männer, die einen Orgasmus vortäuschen. Die Gründe dafür sind vielfältig. Manche Frauen versuchen, sich davor zu

Es gibt Frauen, die noch nie einen Orgasmus erlebt haben

schützen, als Versagerin vor dem Partner dazustehen. Sie schämen sich oder denken, sie seien keine richtige Frau. Andere Frauen wollen ihren Partner nicht verletzen, sie wollen ihn davor schützen, sich als unfähigen Liebhaber zu erleben, der es nicht schafft, seine Frau zu befriedigen. Oder sie wollen, dass ihr Partner sexuell entlädt, damit die intime Begegnung, die sie nicht als lustvoll erleben, endlich vorbei ist.

Welchen Einfluss können gespielte Orgasmen auf die Partnerschaft haben?

Patricia Matt: Wenn es ab und zu einmal vorkommt, dass der eine oder der andere einen Orgasmus vortäuscht, um je nach Befindlichkeit in der intimen Begegnung zu einem Ende zu kom-

men, ist es nicht weiter schlimm. Geschieht es jedoch kontinuierlich, so kann dies wie ein Betrug erlebt werden. Eine lustvolle Begegnung wird verhindert. Dies kann zu einer erotischen Stagnation führen. Es kann miteinander keine befriedigende Lösung gefunden werden. Stattdessen wird Sinnlichkeit und Sexualität als eine unangenehme Notwendigkeit erlebt.

Woran liegt es, dass Frauen seltener kommen?

Patricia Matt: Die Antwort auf diese Frage ist komplex, ich greife einen möglichen Aspekt heraus. Biologisch gesehen dient der Geschlechtsakt der Fortpflanzung. Frauen können schwanger werden und Kinder gebären, ohne einen Orgasmus erlebt zu haben. Ein weiblicher Orgasmus braucht mehr als eine männliche Penetration und eine Ejakulation. Diese Tatsache ist für Paare wichtig zu verstehen. Es gilt, eine innere Haltung zu entwickeln, die sowohl den weiblichen wie auch den männlichen Orgasmus als bedeutsam ansieht.

In Internetforen reden Frauen davon, dass sie mit Selbstbefriedigung einen Orgasmus erreichen können. Sobald aber ein Mann im Spiel ist, ist es aus mit der Befriedigung. Was raten sie Frauen, die Ihnen ähnliche Geschichten in der Beratung erzählen?

Patricia Matt: Wichtig ist es, diese Fragestellungen in der Sexualanamnese individuell zu untersuchen. Es geht darum, zu verstehen, wie es einer Frau gelingt, in Kontakt mit sexueller Erregung zu sein und wo sie ihre Grenze mit ihrem Partner erlebt. Gegenseitige Schuldzuschreibungen taugen dabei nichts.

Inwiefern spielt die Psyche der Frau eine Rolle?

Patricia Matt: Die Psyche der Frau spielt in der intimen Begegnung eine wichtige Rolle. Einen grossen Einfluss auf die Psyche haben Ablenkungen. Frauen sind innerlich absorbiert, zum Beispiel vom Alltagsgeschehen, von Spannungen in der Bezie-



Bild: Archiv/Daniel Schwendener

Paar- und Sexualberaterin Patricia Matt: «Es gilt, eine innere Haltung zu entwickeln, die sowohl den weiblichen wie auch den männlichen Orgasmus als bedeutsam ansieht.»

hung, Sorge um die Kinder oder auch von sogenannten Polizisten im Gehirn, die ihnen sagen, wie Frau zu sein hat oder nicht sein darf. Viele Frauen sind leichter ablenkbar als Männer.

Also hat auch Stress einen Einfluss?

Patricia Matt: Stress hat immer auf beide einen Einfluss. Vereinfacht gesagt löst er Kampf-, Flucht- oder Vermeidungsreaktionen aus. Die Durchblutung des Körpers ist beeinträchtigt, die Wahrnehmung ist eingeengt

Ein lustvoll-intimes Menü zusammenzustellen, kann helfen

auf das Stress verursachende Objekt, sodass eine lustvolle, sinnliche Begegnung unter Angst oder Unwohlsein kaum möglich ist. Versagensstress, Verlustangststress, Perfektionsstress oder jeglicher negativer Gedankenstress sind Erotikkiller.

Was können Frauen tun, um auch mit dem Partner einen guten Orgasmus zu erleben?

Patricia Matt: Eine Voraussetzung ist es, sich selber, die eigenen weiblichen Bedürfnisse und

die eigenen Werte zu kennen. Ein weiterer Punkt ist die Fähigkeit, als Paar achtsam und offen miteinander zu kommunizieren. Grundlegend ist die Bereitschaft, die Verantwortung für sich und seine Bedürfnisse, Sehnsüchte, die eigene sinnliche Lust und die individuellen Grenzen zu übernehmen. Dazu kann gehören, einmal den Partner anzuleiten, welche Art von Berührung sich für einen selbst angenehm anfühlt, vielleicht ein anderes Vorspiel vom Partner einzufordern oder auch miteinander ein lustvolles-intimes Menü zusammenzustellen.

Sie sagen immer, dass guter Sex Zeit braucht. Es ist also alles eine Frage der richtigen Stimulierung?

Patricia Matt: Ja, und das Zusammenspiel von Liebe und Sexualität sind komplex. Ein wesentlicher Punkt ist sicher, sich Zeit füreinander zu nehmen, Zeit für ein freudvolles, genussvolles Vorspiel und ein erotisches Miteinander. Sich Verlieben oder auch Liebe auf den ersten Blick sorgen für eine emotionale Stimulierung und lösen ein Feuerwerk im Gehirn aus. Am Anfang öffnet dieses emotionale Feuerwerk die Sinnlichkeit. Um jedoch

das sexuelle Begehren zu aktivieren und den Erregungsreflex auszulösen, braucht es spätestens nach der Zeit der Verliebtheit körperliche, individuelle weibliche und männliche Stimuli sowie einen Zugang zu der eigenen sexuellen Erregung. Dies zeigen Erfahrungen von Frauen, die vergewaltigt wurden und einen «ungewollten» Orgasmus hatten, obgleich sie während der Vergewaltigung Gefühle der Ohnmacht, der Wut oder des Ekels erlebten. Im Körper wurde der Erregungsreflex ausgelöst, unabhängig von ihrer Notlage. Diese Erfahrungen zeigen, dass es wichtig ist, über den Erregungsreflex Bescheid zu wissen, um die körperlichen Gegebenheiten genussvoll miteinander in der Partnerschaft auszuschöpfen.

Können Lustpillen helfen?

Patricia Matt: In Amerika wurde jetzt ein Produkt zugelassen. Der neue Wirkstoff heisst Filibanserin. Anders als beispielsweise Viagra für den Mann, welches auf die Durchblutung Einfluss nimmt, wirkt die Lustpille für die Frau vereinfacht gesagt direkt im Gehirn, mit dem Ziel, Hemmungen abzubauen. Dieses Medika-

ment muss täglich eingenommen werden und ist mit diversen Nebenwirkungen wie z. B. Müdigkeit verbunden. Ich frage mich jedoch, ob beispielsweise ein gutes Glas Wein zum richtigen Zeitpunkt nicht zu mehr Genuss beiträgt.

Ein Glas Wein bringt wohl mehr Genuss als eine Lustpille

Erstmals bieten Sie einen Kurs für Frauen an, in dem es genau um dieses Thema geht. Haben heute Frauen eher den Mut, sich mit diesem Thema zu befassen als früher?

Patricia Matt: Ja. Viele Frauen sind offener. Sie wissen, es gibt einen männlichen und einen weiblichen Orgasmus, den jeder und jede lernen kann. Sie haben darüber gehört, von Freundinnen, aus dem Sexualpädagogik-Unterricht oder sie haben im Internet recherchiert. Sie sind motiviert und neugierig, sie wollen «das» auch erleben und sie wissen: «Auch ich kann einen Orgasmus haben.»

Was muss eine Kursteilnehmerin mitbringen?

Patricia Matt: Willkommen sind alle neugierigen Frauen, egal ob sie gerade als Single oder in einer langjährigen Partnerschaft leben. Am besten, sie bringen Entdeckerinnenlust mit, wollen neues sexologisches Wissen kennenlernen, sie sind offen für den Austausch im Gespräch mit anderen Frauen in einem klaren, geschützten sexualtherapeutischen Rahmen. Wichtig ist es auch, Zeit einzuplanen, um zwischen den Gruppenterminen zu Hause verschiedene individuelle Übungen ausprobieren zu können. In einem weiteren Kurs für Paare wird es um partnerschaftliche Übungen und die Umsetzung in der Partnerschaft gehen.

Informationsabend für Frauen: Mit Freude den weiblichen Orgasmus entdecken. Dienstag, 22. September, 19 Uhr, im Buchladen Omni in Eschen. Kurs ab 20. Oktober, nach Anmeldung. (patricia.matt@gmx.li)

LESERBRIEFE

Vorsätzliche direkte sowie indirekte «Abzocke» ...

... der liechtensteinischen Bevölkerung. Der Herbst zieht langsam ins Land, es wird immer nebulöser. Um einer Kürzung dieses Beitrags zu entgegen, verfasse ich diese Zeilen im Schlagwortstil.

Eingangs sei dem Abgeordneten Elfried Hasler gedankt. Nämlich dafür, dass er im Stile eines römischen Volkstribunen die Interessen unserer gemeinsamen Heimat, also der gesamten liechtensteinischen Bevölkerung, wahrzunehmen versucht.

Würde er, sein Kollege, ich oder eine andere Person das, was eine Minderheit der liechtensteinischen Ärzteschaft seit Jahren, wenn nicht Jahrzehnten, betreibt – in dubio pro reo, im Zweifel für den Angeklagten resp. für die Angeklagte –, tun, so zöge man uns nicht in ein «Wirtschaftlichkeitsverfahren» hinein, sondern wir wären mit dem strafrechtlichen Vorwurf des «gewerbsmässigen schweren Betrugs» konfrontiert.

Es stellt sich obendrein die Frage: Wurde der sicherlich mit Stellen nicht überdotierten Fürstlichen Staatsanwaltschaft vom Establishment möglicherweise ein Maulkorb verpasst, sodass diese nicht aus ihrem

«Dornröschenschlaf» aufwachen darf? Immer wieder, immer wieder, immer wieder Liechtenstein!
Dr. iur. Horst A. Marxer, RB
Steinortstrasse 42, Triesenberg

Leserbrief: Kommentar zum «FBP aktuell: Standpunkt von FBP-Präsident Thomas Banzer»
«Volksblatt» vom 17.9.2015

«Wer zahlt, befiehlt!»

Lieber Thomas, vielen Dank für dein Engagement für das Mitbestimmungsrecht von in Liechtenstein wohnhaften Ausländerinnen und Ausländern. «Wer zahlt, befiehlt!» Dies konsequent zu Ende gedacht, bedeu-

tet: Die in Liechtenstein wohnhaften Ausländerinnen und Ausländer bezahlen in gleichem Masse wie liechtensteinische Staatsbürger hier Steuern. Dem entsprechend sollen sie also auch die gleichen Mitbestimmungsrechte wie die in Liechtenstein wohnhaften Staatsbürger bekommen und an der Urne wählen und abstimmen dürfen. Ich danke dir im Voraus für deine persönliche Unterstützung beim entsprechenden parlamentarischen Vorstoss. Oder startest du selbst oder die FBP dazu eine Volksinitiative?

Andreas Heeb, Stv. Landtagsabgeordneter und Gemeinderat der Freien Liste in Schaan
Reberastrasse 8, Schaan

REGION

Einreisegesituation unter Kontrolle

ST. GALLEN. Zur Kontrolle der Einreisegesituation von Asylsuchenden hat die Kantonspolizei St. Gallen eine Arbeitsgruppe eingerichtet. Ein Gremium mit verschiedenen Vertretern von Bund, Kanton und Gemeinden treffen sich zu einem regelmässigen Austausch. Die Teilnehmer der Arbeitsgruppe lenken die Prozesse, denken in verschiedenen Szenarien und bereiten allfällige Massnahmen vor. Täglich erreichen Flüchtlinge die Schweizer Grenze, wo sie vom Grenzschutz kontrolliert und erfasst werden. Sonntag bis Mittwoch wurden im Kanton St. Gal-

len 328 einreisende Flüchtlinge registriert. Die am stärksten vertretenen Bevölkerungsgruppen stellen Einreisende aus Syrien (119 Personen), Afghanistan (116) und Irak (27) dar. Am Mittwoch gelangten mit 109 am meisten Personen in die Schweiz; 49 davon aus Syrien und 39 aus Afghanistan. Insgesamt kamen an allen vier Tagen täglich mehr als 60 Personen in der Schweiz an, um Schutz zu suchen. Nach dem Aufgreifen durch das Grenzschutzkorps erfolgt eine Übergabe an die Kantonspolizei St. Gallen. Die eingereisten Personen gelangen entweder ins Asylverfahren oder es wird durch die Staatsanwaltschaft ein Strafverfahren eröffnet. (pd/mk)

FR2.+SA3.OKTOBER2015

WIESNGAUDI MIT DEN KUSCHELBÄREN

VORVERKAUF

DO 27. AUGUST 2015, 18:00 Uhr

CENTRAL, SCHAAN

www.wiesnGaudi.li