

Den Horizont in Bezug auf Sexualität erweitern

Von Sexualität geht eine positive Kraft aus. Sexualtherapeutin Patricia Matt erklärt in einem Vortrag am 2. Mai, wie sich diese Energie am besten entfalten kann und wie das Sexleben an Spannung gewinnt.

Interview: Janine Köpfl

Frau Matt, es heisst, dass Sex das beste Mittel gegen Stress ist. Stimmt das?

Patricia Matt: Ja, Sex kann zum Stressabbau dienen. Das wird von Menschen unterschiedlich erlebt. Wenn es nicht Sexualität in der Autoerotik, sondern in der Partnererotik ist, braucht es das Einverständnis des Gegenübers. So wird verhindert, dass der andere nur benutzt wird und es kann eine für beide Partner stimmige sexuelle Begegnung stattfinden.

In Ihrem Vortrag am 2. Mai werden Sie über die positive Kraft der Sexualität sprechen. Wie kann sich diese positive Kraft am besten entfalten? Wie sollte der Sex sein?

Gibt es guten Mustersex, der für alle passt? Ich meine nein. Die Grundlage ist zu verstehen, wonach sich Menschen in ihrer Sexualität sehnen. Es kann verschiedene Gründe geben, was Menschen bewegt, Sexualität zu leben. Das kann sein, Dampf ablassen, mehr Haushaltsgeld wollen, ein Kinderwunsch, das kann sein, ich will mit meinem Partner, meiner Partnerin verschmelzen ... etc. All diese Gründe machen nicht wirklich eine erfüllte Sexualität aus, sie können jedoch einen tiefen emotionalen Einfluss auf die Begegnung haben. Um die positive Kraft der Sexualität auszuschöpfen, braucht es neben der vorhandenen Emotionalität auch notwendiges sexuelles Handwerkszeug. Darunter verstehe ich Wissen und Erfahrung,

wie ich den eigenen Körper sinnlich bewohnen, die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und in der Beziehung mit dem Partner leben kann. Spüre ich ein Bedürfnis nach körperlicher Nähe, streicheln, zärtlich sein oder spüre ich ein Bedürfnis nach sexueller Erregung, nach Erregungssteigerung, auf Orgasmus und auf sexuelle Befriedigung? Kann ich auf dieses Bedürfnis eine wohlthuende Antwort, z. B. in der Begegnung mit dem Partner erleben?

«Aha-Erlebnisse zum Thema Sexualität»

Wann spendet Sexualität Energie? Auch wenn man sich schlapp fühlt und eigentlich keine Lust hat auf Sex?

Viele Menschen fühlen sich dann energetisiert, wenn sie sich in Bezug auf ihre eigenen Bedürfnisse und Vorlieben aktiv in die Begegnung hineinbegeben können. Für manche ist das Erleben eines Orgasmus wichtig, für andere reicht das Spiel mit der sexuellen Erregung. Und es gibt biologische Unterschiede zwischen Frauen und Männern. Viele Männer erleben sich nach der orgasmischen Entladung erst einmal schlapp, manche Frauen fühlen sich nach einer Entladung geöffnet und energetisiert.

Paare beklagen sich, dass nach der anfänglichen Lust nach Sinnlichkeit und Sexualität das Sexleben sehr oft einschlafft. Wie können Paare dieser erotischen Stagnation vorbeugen?

Die Grundfrage, die sich in der Sexualität stellt, ist, wie können Paare die Instrumente ihrer Körper zum Klängen bringen, anstatt in routinemässigem Funktionieren zu verharren? Was

hilft ihnen, sexuelle Lust neu zu entdecken? Was erregt sie? Dürfen sie sich Zeit und Ruhe nehmen, um sowohl ihren individuellen wie auch ihren gemeinsamen sexuellen Lernraum als Paar zu betreten? Gibt es einen sinnlich erotischen «Raum», den sie als Paar gerne miteinander geniessen?

Es gilt also nicht: Umso grösser die Liebe, desto besser der Sex?

Sex ist uns nicht einfach in die Wiege gelegt. Natürlich können Krankheit, Stress, der Wechsel, Umbruchsituationen das Leben von Menschen beeinflussen. Dennoch ist sexuelles Lernen ein lebenslanges, spannendes Lernen. Und sexuelles Lernen benötigt fundiertes Wissen und Erfahrung. Oft vermittelt der Besuch eines Paarkurses beispielsweise meines Kurses «Guter Sex trotz Liebe» oder dieses Vortrages neue, interessante Impulse.

Vorbeugen ist gut. Was aber, wenn sich trotzdem Langeweile einschleicht? Wie wird das Sexleben wieder spannend und vor allem, wie hält man es spannend?

Viele langjährige Paare verharren in Antiverführungsstrategien. Ihnen ist die Verständigung über ihre Sexualität abhandengekommen. Rückzug, Vermeidung, Mauern und Frustration bilden als abtörnende Beziehungsmuster die Begleitmusik zu Körpermysterium des Funktionierens und der Leblosigkeit. Manchmal wird das Neue, Spannende oder die Erfüllung der Sehnsucht in Aussenbeziehungen gesucht. Diese können das Alltagsleben wieder spannend und aufregend machen, sie können jedoch auch zu tiefen gegenseitigen Verletzungen führen. Das nonverbale ABC der Verführung, angefangen von kleinen Gesten wie einem liebevollen Blick, einem Lächeln bis zu einer verführerischen Begrüssung mit dem Becken muss manchmal



Sexuelles Lernen ist ein lebenslanges Lernen: «Um die positive Kraft der Sexualität auszuschöpfen, braucht es neben der vorhandenen Emotionalität auch notwendiges sexuelles Handwerkszeug», sagt Patricia Matt. Bild Archiv/D. Schwendener

wieder neu entdeckt werden. Das erotische Spiel mit Sinnlichkeit und das Aneignen von sexuellen Kompetenzen macht Spass und weckt Lebensgeister aller Altersklassen. In der Paarberatung lade ich Paare dazu ein, zu Hause anhand von schrittweisen Wahrnehmungs- und Körperübungen die eigenen Räume ihrer Sexualität wieder spielerisch zu betreten.

Der Vortrag ist aber nicht nur für Menschen, die ein langweiliges Sexleben haben, oder? Sondern für alle, die die positive Kraft besser und gezielter nutzen wollen. Wer sollte sich für den Vortrag interessieren?

Liebe und Sexualität sind grundlegende Lebensthemen, die alle Menschen in irgendeiner Form bewegen. Bei Themen wie beispielsweise Kindererziehung, Sport, Essen, Kultur ist es für

viele Menschen selbstverständlich, ihren Horizont zu erweitern. Genauso kann ich mir auch sachliche Informationen und anregende Aha-Erlebnisse zum Thema Sexualität holen. Unser Alltagswissen und unsere Alltagserfahrungen beziehen sich meist auf einen kleinen Erfahrungs- und Wissensbereich. Alles können wir nicht wissen! Kann es nicht eine willkommene Abwechslung für den Partner, für die Partnerin sein, ihm vor dem Abendessen mitzuteilen: Überraschung! Heute lade ich Dich zu einem Vortrag über Sexualität ein. Vielleicht weckt der Abend ja Lust auf eine sinnlich erotische Nachspeise.

Vortrag: Die positive Kraft der Sexualität. Referentin Patricia Matt, Sexualtherapeutin; um 19.30 Uhr, Hotel Schaanerhof, Schaan; organisiert von der Infra, Infos www.infra.li

«Mama Rosins» Feuer zündete



Weltmusik: «Mama Rosin» überzeugte textlich und musikalisch. Bild Elma Korac

Die zündende Musik wie auch die Texte der am vergangenen Freitag in der TAK-Lounge aufgetretenen dreiköpfigen Schweizer Band Mama Rosin verwandelten die Besucher in begeisterte, tanzende Mitspieler der Künstler.

Schaan. – Die 2007 in Genf gegründete Formation besteht aus den Gitarre, Banjo und Schwyzerörgeli spielenden Robin Girod und Cyril Yeterian sowie dem Schlagzeuger Xavier Bray. Beim Singen ihrer selbst verfassten Texte wechseln sie sich ab.

Dreierlei Quellen

Ihre Quellen sind der ab 1950 in den USA aus dem Rhythm and Blues der Schwarzen und der Countrymusik der Weissen geprägte Rock'n'Roll, die parallel dazu entwickelte jugendliche Protest- und die sich in den 1980er-Jahren erneuernde Songkultur. Die Musiker brachten ihre persönliche Verarbeitung der vielfältigen Rockmusik wie auch der Protest- und Songkultur gut zum Ausdruck. Sie spielten frisch-fröhlich und bekräftig-

ten ihre Empfindungen mittels körperlicher Gestik. Der Schlagzeuger fügte eine ansehnliche Portion Leidenschaftlichkeit hinzu.

Ideen und Ziele

In einem Gespräch erzählten die «Genfer Rebellen» über ihr starkes Nacherleben des Leids armer und hilfloser Menschen und von der Absicht, ihre Zuhörer und Anhänger moralisch zu stärken und zu ermuntern, z. B. mit ihrem Song «La cuisine l'enfer» («Die Küche der Hölle») wie auch mit «Ritas breakdown» (einerseits eine Naturkatastrophe und zweitens der Zusammenbruch des Mädchens Rita). Das alles kam gut an. Darüber hinaus trugen die erfolgreichen Bemühungen um Verständigung seitens der französisch sprechenden Musiker nicht nur zum Auflockern der Atmosphäre bei, sondern auch zum Öffnen für Fremdes und Fernes.

In diesem Sinne sind auch die «Guten Geister der TAK-Lounge» zu verstehen. Es sind vier Jugendliche, die in die Fussstapfen der «Mama Rosin» treten möchten und eine eigene CD geschaffen haben, die ab sofort jeder Besucher des Theaters hören kann. (hfh)

Der Schlagzeugzauberer von Oz

Wo passiert? Im Jazzclub Tangente in Eschen. Mit dem Drummer Omar Hakim und seinem «Trio of Oz» war am vergangenen Freitagabend wieder einmal ein Weltstar der Jazzszene im Liechtensteiner Unterland zu Gast.

Eschen. – Das Schöne an der Kunst ist, dass man sie nicht messen kann. Anders als im Sport lässt sich in künstlerischen Belangen nicht so leicht sagen: der da ist der Beste, die dort ist die Grösste oder hier steht der Weltmeister vor dir. Das hat den erfreulichen Vorteil, dass es eben viele «Weltmeister» geben kann. Jeder und jede für sich kann als herausragende Koryphäe seiner bzw. ihrer Disziplin wahrgenommen werden. Da entscheidet, zum Beispiel in der Musik, neben der vorausgesetzten Kreativität und Virtuosität immer auch der Zuhörende mit, wo in der Hierarchie des bereits Erlebten ein bestimmter Musiker nun anzusiedeln ist. Der New Yorker Drummer Omar Hakim gehört ganz entschieden in die Riege der weltbesten Schlagzeuger, unabhängig davon, dass er mit schon so vielen berühmten Namen der Jazz-, Rock- und Popszene gespielt hat, dass sich ein Name-dropping erübrigt. Mit der Pianistin Rachel Z und dem Bassisten Solomon Dorsey hat er zudem ein hochkarätiges kleines Ensemble mit in die Tangente gebracht, dessen herausragende Musikalität und Spielfreude den zum Bersten gefüllten Jazzclub restlos begeisterte. «The Trio of Oz» ist eine magische Formel, die Pop- und Rocksongs in hochspannende Jazzarrangements verwandelt.

Die Kunst der feinen Modulation

Wenn man den Zauber schon nicht empirisch messen kann, sei doch die



Begeistern: Omar Hakim und das Trio of Oz – Weltstars der Jazz- und Popszene – verwandeln die Tangente in Eschen in einen musikalischen Hexenkessel. Bild Arno Oehri

Frage erlaubt: Was unterscheidet denn dieses Piano-Trio von anderen Trios dieser Gattung? Da ist zum einen das Rohmaterial der Musikstücke, etwa der Song «Sour Girl» der Stone Temple Pilots, «The King of Pain» von Police oder «Lost» von Coldplay. Man nehme also eine grossartige Nummer aus der Pop- und Rockgeschichte, setze sie in einen neuen, harmonischen Kontext, verschiebe und überlagere die Harmonien, verpasse dem Ganzen eine andere, zum Teil recht wechselhafte rhythmische Struktur und erschaffe so ein gänzlich neues Stück. Das Leitmotiv muss dabei aber erkennbar bleiben, man darf kurzzeitig ruhig mitsingen können, aber dann entsteht neue Spannung, weil man den Faden wieder verliert, weil die Stücke eine überraschende, ungewohnte Richtung einschlagen, und man wundert sich darüber, was so

alles in einem «einfachen» Rocktune stecken kann. Das Trio of Oz versteht es meisterhaft, mit diesem Rohmaterial umzugehen und neue Musik daraus entstehen zu lassen. Ihre grösste Kunst besteht im akribischen Modulieren der Klänge, im allersubtilsten Verzögern oder Vorwegnehmen der rhythmischen Struktur und im ausgeklügelten Gestalten der inneren Dynamik der Stücke. Der Bass singt und tanzt. Das Piano perlt und drängt. Das Schlagzeug lacht und explodiert. Und so ganz nebenbei sind diese sagenhaften Musiker auch noch wunderbar sympathische und unkomplizierte Zeitgenossen, wie man im Anschluss an das Konzert feststellen durfte. Omar Hakim, der Schlagzeugzauberer von Oz, hat mit seinem Trio ein weiteres Highlight in die glorreiche Geschichte der Tangente gesetzt. (aoe)