

«Sexuelle Hingabe ja – Selbstaufgabe nein»

Erfüllte und lustvolle Sexualität ist nichts Selbstverständliches und muss gelernt werden. Warum dieser Lernprozess bei Frauen komplizierter ist als bei Männern, erklärt Sexualtherapeutin Patricia Matt.

Interview: Janine Köpfli

Frau Matt, am 26. Januar werden Sie einen Vortrag halten über die Entwicklung weiblicher Sexualität. Inwiefern unterscheidet sich die weibliche von der männlichen Sexualität?

Patricia Matt: Frauen und Männer haben als biologische Basis ihrer sexuellen Identität ihren Körper. Der weibliche und der männliche Körper haben unterschiedliche sexuelle Funktionen. Daher sind auch die sexuellen Lernprozesse verschieden. Junge Männer erleben in der Pubertät einen sogenannten «hormonellen Sturm»,

«Frauen mit mehr Möglichkeiten in der Sexualität»

das heisst die Ejakulation (Samenerguss) muss nicht gelernt werden. Auch können die Geschlechtsorgane des Mannes leicht erotisiert werden, da die sexuelle Erregung im Penis sichtbar und fühlbar ist. Bei Frauen steuern die Hormone auf eine andere Art. Hormonelle Veränderungen bei Frauen bewirken das Eintreten der Menstruation. Die Menstruation braucht erst einmal Fürsorge, sie weist nicht auf sexuelle Erregung hin. Frauen müssen daher mehr lernen und brauchen mehr Lernunterstützung. Ein weiterer den Sexualisierungsprozess steuernder Aspekt ist, dass die Geschlechtsorgane der Frauen nicht sichtbar sind. Dieses Verborgene muss zuerst entdeckt werden, um lustvoll damit umgehen zu können. Bei der Frau ist der ganze Körper erotisierbar. Frauen haben daher mehr Möglichkeiten in der Sexualität. Oft sind Frauen, vor allem junge Frauen, stärker durch gesellschaftliche Normen und Werte beeinflussbar. Auch die Sorge um ihre körperliche Attraktivität beeinflusst ihre sexuelle Selbstsicherheit.

Sie sagen immer, dass guter und erfüllter Sex lernbar ist. Sieht der Lernprozess bei Frauen anders aus als bei Männern?

Ja. Bei Frauen ist der sexuelle Lernprozess erst einmal komplexer. Wenn er jedoch vollzogen ist, ist er nachhaltiger. Wie bereits erwähnt, weist bei Frauen das Eintreten der Geschlechtsreife mit der Menstruation nicht auf sexuelle Erregung hin. Oft konzentrieren sich Frauen auf die Entwicklung einer Beziehung mit einem Mann, nicht auf das Erhaschen und Bewohnen der eigenen Genitalität. Im Fokus der Männer steht jedoch die Erektion, die sowohl für die männliche Identität bedeutsam ist, wie auch für die Sexualität des Mannes notwendig ist. Frauen benötigen als Motivator für Sexualität und Erotik die Entwicklung ihres eigenen sexuellen Begehrens. Es macht einen Unterschied, ob Sexualität aufgrund von eigenem Verlangen oder aufgrund von Verpflichtung, zum Beispiel weil wir verheiratet sind, geschieht. Das heisst, für Frauen ist es wichtig, unterscheiden zu können, bin ich verliebt, oder/und bin ich sexuell erregt? Wo im Körper spüre ich sexuelle Erregung, wie kann ich sie intensivieren, wie kann ich sie kanalisieren und wie kann ich sie entladen?

Wie können Frauen eine gesunde Sexualität entwickeln?

Zunächst stellt sich mir die Frage, was wir unter einer gesunden Sexualität verstehen. Die WHO definiert sexuelle Gesundheit als «die Integration körperlicher, emotionaler, intellektueller und sozialer Aspekte des Menschen auf eine Art und Weise, die zu einer Bereicherung und Entfaltung der Persönlichkeit, der Kommunikation und der Liebe beiträgt». Aspekte sexueller Gesundheit bei Frauen können sein: Dass Frauen lernen, stolz zu sein auf ihren Körper und sich daran erfreuen, ein sexuelles Wesen zu sein. Dass sie lernen, ein eigenes sexuelles Begehren zu entwickeln. Dass Frauen darin bestärkt werden, sich in ihrer sexuellen Beziehung ebenbürtig zu fühlen. Dass sie darin ermutigt werden, ihre sexuellen Gefühle und Bedürfnisse auszuleben.

Was ist das Wichtigste? Auf was müssen Frauen achten?

Vielen Frauen hilft es, zu lernen, bei sich selber zu bleiben und herauszufinden, was angenehm für sie ist und was sie in ihrer Sexualität öffnet. Oft neigen Frauen dazu, die sexuellen Bedürfnisse des Partners versorgen zu wollen und sich selber dabei zu übergehen. Ein Leitsatz des sexuellen Lernprozesses für Frauen ist: sexuelle Hingabe ja – sexuelle Selbstaufgabe



Patricia Matt: «Frauen benötigen als Motivator für Sexualität und Erotik die Entwicklung ihres eigenen sexuellen Begehrens.» Bild pd

nein! Wenn Frauen über einen längeren Zeitpunkt ihre Körperwahrnehmung und ihre sexuellen Bedürfnisse übergehen, kann sich der Körper verschliessen. Dies führt zu Schmerzen und verunmöglicht eine Penetration und eine lustvolle sexuelle Begegnung mit dem Partner. Sexuelle Unlust und die Ablehnung des Partners als potentieller Mann können die Folge davon sein.

«Erotische Beziehungssprache kann helfen»

Was, wenn die Männer das Problem sind?

Erst einmal ist es wichtig zu verstehen, was das Problem ist und wie sich dieses in der Sexualität des Paares ausdrückt. Was genau ist für die Frau ein Problem, was ist genau für den Mann ein Problem, was davon kann in die Verständigung miteinander einfließen? Wenn die sexuelle Begegnung sprachlos bleibt, entstehen oft Missverständnisse. Mit einer erotischen Beziehungssprache können sich Partner und Partnerinnen füreinander begehrenswert und interessant machen. Bestehen unterschiedliche sexuelle Wünsche und Bedürfnisse, hilft mitunter die Bereitschaft und die Neugierde, die unterschiedlichen sexuellen Planeten lustvoll zu entdecken. Aha, so ist das bei dir, interessant, bei mir ist das so – und auf diese Weise achtsam und bezogen den Begegnungsraum als Paar erweitern. Die Verletzlichkeit im Intimbereich ist hoch. Bei tiefer gehenden Themen, zum Beispiel bei Erektionsproblemen des Mannes oder bei vorzeitigem Samenerguss des Mannes ist es wichtig, sich an eine professionelle Sexualberatung zu wenden.

Was steigert die sexuelle Lust von Frauen?
Die Antwort auf diese Frage ist komplex und individuell. Sexuelle Lust meint, bezogen auf sich selbst, sexuelle Erregung spüren und intensivieren zu können. Diese Lust ist eine der Grundlagen, um sexuelles Begehren –

bezogen auf einen gewählten Menschen – leben zu können. Wie bereits erwähnt, brauchen Frauen sexuelle Bewusstheit, eine Beziehung, in der sie sich wohlfühlen und Kenntnisse über die Gesetzmässigkeiten ihres Körpers. Notwendig ist Bewusstheit über: Was ist erlaubt und was ist tabu in meiner Sexualität? Bezogen auf die Gesetzmässigkeiten des Körpers, kann das heissen: Wie sind meine Erregungsquellen als Frau? Auf welche Berührungen spreche ich an? Welche Gerüche mag ich?

Wie wichtig ist es, in einer Beziehung über Sex zu sprechen?

In einer Beziehung über Sex zu sprechen, gehört zur Pflege des sexuellen Paarraumes. Das Reden über Sex ist nicht dazu da, die körperliche Begegnung zu ersetzen. Dabei kann es verschiedene Arten der Verständigung geben. Ein Paar kann sich interessiert über reale sexuelle Erfahrungen austauschen und damit das lustvolle Beobachten und die sexuelle Wahrnehmung fördern. Ein Paar kann sich auf sachliche Weise über sexuelles Wissen austauschen und in Verbindung mit dem eigenen Erleben reflektieren. Ein Paar kann in lustvollem Spiel mit Körper und Sprache Sexualität gestalten (z.B. Dirty Talk, Austausch von sexuellen Phantasien, verführen über erotische Kommunikation). Achtung: Die Vorwurfsklatsche und der Fehlerteufel killen als Antiverführungsstrategie jegliche Erotik. Der Intimbereich ist ein hochsensibler, verletzlicher und gleichzeitig kraftvoll nährenden Beziehungsbereich. Es gilt, eine sexuelle Sprachkultur miteinander zu entwickeln, die die erlebte Sexualität in all ihren Aspekten wertschätzt und sexuelles Begehren mit einer liebevollen Bezogenheit verbindet.

Vortrag

Am Dienstag, 26. Januar, spricht die Sexualtherapeutin Patricia Matt in einem Vortrag zum Thema «Let's talk about – Die Entwicklung weiblicher Sexualität». Ziel des Vortrages ist es, Lernschritte in der weiblichen Sexualität zu benennen, die dazu führen, dass Frauen ihre Sexualität geniessen und kräftigen können. Der Vortrag beginnt um 19.30 Uhr in der Fachstelle für Sexualfragen «fa6», im Malarsch 4, in Schaan.

FORUM

Dicke Luft bei PostAuto

Nachstehend veröffentlichen wir eine Mitteilung des Liechtensteiner ArbeitnehmerInnenverbands LANV.

Die Anschuldigungen gegen PostAuto Schweiz, durch einen Leserbrief vom letzten Samstag im «Vaterland» öffentlich geworden, sind nicht aus der Luft gegriffen, wie Geschäftsführer Peter H. Dempfle glauben machen will. Gemäss unseren Informationen wurden die Dienstpläne 2009

durch die Verantwortlichen, zu denen in erster Linie Herrn Dempfle Vorgänger gehörte, trotz geäusserten Bedenken einiger Mitarbeiter und Arbeitnehmervertreter durchgesetzt. Nachdem später Fehlkalkulationen festgestellt worden waren, wurden die Dienstpläne abgeändert und die daraus entstandenen Differenzen den Mitarbeitern rückwirkend in Abzug gebracht. Somit wurde ein möglicher Fehlentscheid des ehemaligen Geschäftsführers durch seinen Nachfolger zulasten der Mit-

arbeiter korrigiert. Ich halte fest, dass die Anpassung nicht im Einvernehmen mit den Sozialpartnern erfolgte, wie von Herrn Dempfle behauptet.

Zur Sozialpartnerschaft möchte ich ergänzen: Eine Einladung des LANV-Präsidenten zum gegenseitigen Kennenlernen wurde vom neuen Geschäftsführer, Herrn Dempfle, abgelehnt. Im Herbst 2009 wurde zum ersten Mal seit Bestehen der Allgemeinen Dienstverträge (Gesamtarbeitsverträge) zwischen dem

LANV und PostAuto Schweiz, Regionalzentrum Liechtenstein Anstalt, keine Lohnverhandlung mit Vertretern des LANV geführt. Auch das von Herrn Dempfle als Beweis für soziale Verantwortung gewährte Mitspracherecht ist lediglich gesetzliche Pflicht des Arbeitgebers (Mitwirkungsgesetz). Herrn Dempfle ist zu raten, die Begriffe «Sozialpartnerschaft» und «soziale Verantwortung» im Duden nachzuschlagen.

Sigi Langenbahn, Präsident

Absage des Vortrags von Koch-Mehrin

Wie das Europäische Institut für interkulturelle und interreligiöse Forschung in Vaduz mitteilt, muss der Vortrag von Silvana Koch-Mehrin, welcher auf den 26. Januar festgelegt war, abgesagt werden. Aufgrund der Neuberufung der EU-Kommission findet am 26. Januar eine ausserordentliche Plenarsitzung des Europäischen Parlaments statt, an der Silvana Koch-Mehrin als Vizepräsidentin unabkömmlich ist. Bis zuletzt habe man sich in Brüssel um eine Alternative bemüht, jedoch konnte keine passende Lösung gefunden werden, wie das Europäische Institut für interkulturelle und interreligiöse Forschung mitteilt. (pd)



Neueröffnung: Jimmy's Kochtopf

(ehemals Restaurant Schlosshof Balzers)

Ab dem 19. Januar 2010

Dienstag – Freitag: 11–14 h
und 17–23 h
Samstag: 16–24 h
Sonntag/Montag: Ruhetag

Jimmy's Kochtopf
Unterm Schloss 90
9496 Balzers
Tel. +423/384 02 00

