

Frischen Wind ins Sexleben bringen

Liebe verblasst und guter Sex wird immer schlechter, je länger eine Beziehung dauert. Das muss nicht so sein, sagt Patricia Matt und hält Vorträge, um Paaren Mut zu machen. Den nächsten am 2. März.

Interview: Janine Köpfli

Frau Matt, Sie leiten regelmässig Kurse und halten Vorträge zum Thema «Guter Sex – trotz Liebe». Wie ist die Nachfrage nach solchen Kursen und Vorträgen? Wer macht vom Angebot Gebrauch?

Patricia Matt: Die Nachfrage ist unterschiedlich. An einem Paarkurs können Minimum vier Paare, Maximum acht Paare teilnehmen. Im Schnitt beträgt die Teilnehmerzahl in Liechtenstein vier bis sechs Paare. Bei frauenspezifischen Vorträgen kommen interessierte Frauen, bei paarspezifischen Themen ist die Bandbreite der Teilnehmenden entsprechend weiter gefasst: Es kommen sowohl alleinstehende Frauen und Männer als auch Menschen, die in einer Partnerschaft leben, entweder mit oder ohne Partner. Bei den Vorträgen schwankt die Teilnehmerzahl zwischen 10 und 25, je nach Thema. Das Altersspektrum der Teilnehmenden bewegt sich schwerpunktmässig zwischen 35 und 60 Jahren, es gibt jedoch auch 25-jährige bis 70-jährige, die interessiert sind und kommen.

Sex ist meist eine sehr private Angelegenheit, oft auch ein Tabuthema. Was gibt in der Regel den Anstoss, dass Paare ihre Kurse besuchen oder an Vorträgen teilnehmen?

Es nehmen Paare teil, die Lust haben, ihren erotischen Paarraum lebendig zu gestalten oder die nach langjähriger Partnerschaft Lust haben, frischen Wind in ihre Gewohnheitsmuster zu bringen. Dabei kann es sich um Gewohnheitsmuster im Umgang mit der Beziehung oder im Umgang mit Sinnlichkeit und Körperlichkeit handeln. Wie unterschiedlich die Anliegen der Paare sein können, zeigen die folgenden Zitate aus den Paargruppen: «Wir wollen unsere Sexualität geniessen. Am Anfang, als wir verliebt waren, war alles so einfach.» «Seit der Geburt unserer Kinder hat meine Frau keine Lust mehr.» «Mein Mann schaut Pornos. Mich spricht das nicht an. Wie kann ich damit umgehen?» «Ich liebe ihn, aber mag den Sex mit ihm nicht mehr.» «Ich komme immer so rasch, das frustriert mich und meine Frau.» «Ich will endlich einmal einen Orgasmus erleben!» «Ich habe Angst, ihn zu verlieren. Nach der Arbeit sitzt er nur noch vor dem Computer oder vor dem Fernseher.»

Ihr nächster Vortrag steht unter dem Titel «Liebe auf Dauer» und wird am 2. März im Seminarzentrum der Stein Egerta zu hören sein. Es geht also weniger um Sex, dafür umso mehr um Liebe? Liebe und Sexualität sind beides Themenbereiche, die im Zentrum meiner Beratungsarbeit stehen und Inhalte des Vortrages sein werden. Das Liebesbegehren, also die Sehnsucht nach Bindung, Geborgenheit, sich zu Hause fühlen in einer Beziehung, ist ein grundlegendes Bedürfnis in Liebesbeziehungen. Das sexuelle Begehren, also die Sehnsucht, sich selbst als sexuelles Wesen zu spüren und auf den Partner oder die Partnerin «scharf» zu sein, ist ein anderes grundlegendes Bedürfnis in Liebesbeziehungen.

Wie entstehen Konflikte zwischen Sex und Liebe?

Konflikte können zum Beispiel dann entstehen, wenn nur das eine Begehren entwickelt und das andere vernachlässigt wurde. Zum Beispiel: Ein Paar spürt eine intensive, gefestigte Herzensliebe füreinander, sie erleben jedoch kein gegenseitiges sexuelles Begehren oder ein anderes Paar ist sexuell scharf aufeinander, fühlt sich jedoch nicht in der Lage, obgleich dies für beide ein Bedürfnis ist, eine verbindliche Herzensbeziehung zueinander zu entwickeln.

Und wie lassen sich die Konflikte lösen?

Die Arbeit mit der Entwicklung des Liebesgefühls erfordert andere Lernschritte als die Arbeit mit der Entwicklung eines sexuellen Begehrens. Das Ziel meiner Arbeit ist es, Paare darin zu unterstützen, je nach Bedürfnis die eine oder die andere Ebene zu intensivieren oder wieder beide Ebenen miteinander zu verbinden. Das ist wie vierhändig Klavierspielen lernen. Dazu ist es notwendig, dass beide «Spieler» ihren Part beherrschen.

Guter Sex und Liebe schliessen sich nicht aus, oder?

Nein. Wie bereits erwähnt, erfordert die Entwicklung des Liebesbegehrens andere Lernschritte als die Entwicklung des sexuellen Begehrens. Auch im allgemeinen Sprachgebrauch werden oft beide Ebenen miteinander vermischt. Zum Beispiel, wenn ein Paar einen Beratungstermin vereinbart und der Mann lässt mich am Telefon wissen, «sie liebt mich nicht mehr», erfahre ich beim Nachfragen, dass er damit meint: «Bei uns im Schlafzimmer ist tote Hose, meine Frau begehrt mich sexuell nicht mehr.» Im Unterschied dazu fällt es vielen Frauen leicht, die Frage zu beantworten, wann warst du zum ersten Mal verliebt? Wie hat sich das angefühlt? Die Frage zu beantworten: «Wann warst du zum ersten Mal sexuell erregt? Wo im Körper hast du was wahrgenommen?» fällt vielen Frauen schwerer zu beantworten.



Wenn sie nicht will und er nicht länger kann: Sexualtherapeutin Patricia Matt hilft Paaren in Kursen und Vorträgen, ihren Liebes- oder Sexfrust zu lösen. Bild Wodicka

Frauen und Männer ticken also tatsächlich anders?

Von der psychosexuellen Lerngeschichte her investieren Frauen mehr in die Gestaltung der emotionalen Beziehung, Männer in die Gestaltung der sexuellen Beziehung. Die Erfahrung in der Sexualtherapie zeigt, dass sich der Glaubenssatz «Je mehr Liebe da ist, umso besser ist der Sex» als eine Illusion erweist! In der Gestaltung eines gemeinsamen Paarraumes braucht es eine Investition in beide Ebenen. Je nachdem, was ein Paar sucht, begleite ich Paare in der Entwicklung ihres Liebesbegehrens oder in der Entwicklung ihres sexuellen Begehrens oder darin, die Verbindung beider Ebenen zu stärken. Diese Lernprozesse brauchen eine Investition. Von alleine kommt nichts. Nur durch reden auch nicht. Das kann heissen, Bescheid wissen über die anstehenden Lernschritte, sich dafür entscheiden und üben, üben, üben!

«Das ist wie vierhändig Klavierspielen lernen»

Wann ist der richtige Zeitpunkt, um an seiner Beziehung etwas zu ändern?

Sobald jemand merkt, da läuft etwas nicht wirklich gut oder sich einfach nur eine diffuse, unklare Wahrnehmung einstellt, ist es wichtig, diese Wahrnehmungen achtsam ernst zu nehmen und nicht drüber wegzugehen. Sprachlosigkeit im Umgang mit Intimität und sexuellen Tabuzonen fördert Missverständnisse. Manchmal besteht Hilflosigkeit oder Unsicherheit, wie man etwas seiner Partnerin oder seinem Partner sagt. «Ich will nicht mehr, dass mein Partner immer gleich auf meine Brustwarzen oder

auf meine Klitoris losgeht! Es ist so schön, wenn er auch mein Gesicht, meine Wangen oder meinen ganzen Körper berührt! Warum kommt er da nicht endlich von alleine drauf!» «Wie sage ich meiner Partnerin, ohne sie in die Flucht zu schlagen, dass ich mich danach sehne, dass sie mich auch berührt und nicht nur untätig bleibt und sich verwöhnen lässt!»

Im Vortrag werden Sie die zehn Regeln erläutern, welche die Liebe wirklich lebendig halten. Verraten Sie die drei wichtigsten?

Ich halte alle diese Lernschritte für bedeutsam. Wenn ich mich auf drei festlegen muss, wähle ich als Grundhaltungen jene, die die Liebe lebendig halten: bei sich selber bleiben, Achtsamkeit im Dialog und Absichtslosigkeit in der sexuellen Begegnung. Bei sich selber bleiben meint, aus dem eigenen Selbst heraus dem anderen zu begegnen. Die mich steuernde Grundhaltung ist dann nicht, «ich tue etwas, um es dir recht zu machen, sondern ich begegne dir mit meinen authentischen Antworten auf z.B. folgende Frage: Was stimmt für mich als Frau, als Mann?» Eine zweite wichtige Grundhaltung ist der achtsame Umgang mit Nähe und Distanz, mit Geben und nehmen und mit Durchsetzung und Anpassung! Achtsamkeit heisst, ich habe Achtung vor mir selbst und begegne mir und dem anderen aus einer liebevollen, annehmenden Grundhaltung heraus. Zu viel Nähe kühlt jegliche Erotik, wenn einer zu viel gibt, das heisst «Hotel Papa» oder «Hotel Mama» spielt, muss ein Ausgleich herbeigeführt werden. Wenn ein Partner sich immer nur anpasst, anstatt sein eigenes Profil zu entwickeln, verliert er an Attraktivität und die Beziehung wird langweilig. Wenn die Partnerin oder der Partner zu einer Dienerin, einem Diener verkommt, die für das, was sie gibt, weder eine Wertschätzung erhält, noch dafür

bezahlt wird, füllt sich der Paarraum mit Enttäuschung und Frustration.

«Üben, üben, üben!»

Und die dritte Grundhaltung?

Absichtslosigkeit in der sexuellen Begegnung meint, eine liebevolle Aufmerksamkeit entwickeln für das, was gerade ist. Diese liebevolle Aufmerksamkeit ist die Brücke von der Verliebtheit zur Liebe. In der Paarsexualität heisst das, ein Kuss oder eine Berührung ist nicht zur Flüchtigkeit verkommen, sondern wird langsam und bewusst vollzogen. In der körperlich sinnlichen Begegnung nehme ich mich und den anderen als ein Individuum wahr. Ziel muss dann nicht unbedingt ein multipler Orgasmus sein, sondern kann ein Spiel mit den Wellen der sexuellen Erregung sein. Guter Sex ist nicht planbar. Wir können uns dafür bereithalten und uns der Herausforderung stellen lernen, den eigenen Planeten und den fremden Planeten liebevoll und sinnlich zu erforschen.

Vortrag

«Liebe auf Dauer – eine erlernbare Kunst», am 2. März, 20.15 bis 21.45 Uhr, Seminarzentrum Stein Egerta in Schaan, Referentin Patricia Matt, Leiterin der Fachstelle für Sexualfragen in Liechtenstein; Lehrtrainerin in Transaktionsanalyse; sie hat langjährige Erfahrung in der Lebensberatung mit Paaren und als Sexualtherapeutin in der Sexualberatung mit Paaren und Familien. Mit Voranmeldung Tel. 232 48 22.

LESERBRIEF

Industriezubringer – Wolf im Schafspelz

Die bisher oft «erfolgreiche» Zuckerbrot-und-Peitsche-Argumentation gewisser Befürworter ist erschreckend: Zustimmung bedeute Attraktivitätssteigerung des Wirtschaftsstandortes, Wachstum und Wohlstand, Ablehnung wirtschaftlicher Niedergang und Verlust von Arbeitsplätzen. Eine solche Haltung ordnet der Wirtschaft rücksichtslos alles unter: unsere natürlichen Le-

bensbedingungen und letztlich den Menschen selbst.

Die letzten beiden Generationen haben den Lebensraum mehr zerstückelt, versiegelt und zubetoniert als alle Generationen vorher. Parallel einher geht eine verzerrte Zeitvorstellung: Was lediglich eine Generation – eine Winzigkeit im Zeitrahmen unserer Geschichte – voraus liegt, wie etwa die 2. Etappe der Umfahrungsstrasse, gilt schon als weit entfernte Zukunft. Diese Sicht erlaubt vielen die ungenierte Behauptung, wir würden an der Zukunft der Ju-

gend bauen. Ich teile die Sorge, dass der Industriezubringer die Umfahrung als Keim schon in sich trägt. Ihre Etablierung, der unzeitgemässe Bahnübergang sowie das Kleinreden des Projektes sollten den «Wolf in Schafspelz» kleiden. Die Politiker vermögen mich nicht zu beruhigen, schon gar nicht jene, die der Umfahrung indirekt schon zugestimmt haben. Politische Festlegungen halten oft nicht viel länger als ein Joghurt. Kaum hatte beispielsweise der Landtag Schneekanonen verboten, kippte dieser das Gesetz wieder und schon

hiess es vor Eröffnung der neuen Malbunbahnen: «Es schneit aus allen Kanonen.»

Bedenklich auch, dass gewisse Ämter fussfällig der Regierung zudienen, statt hinreichend sachlich zu informieren, und dass andere, von denen man objektive Auskünfte erwarten müsste, zu schweigen haben. «Herzbeugend» ist die Anteilnahme aller Gemeindevorsteher am Schaaner Schleichverkehr. Nur: Gegen das Gebot, die Kinder wegen der häufigen Ozonwarnungen nicht im Freien spielen zu lassen, hilft auch

die Schulwegsicherung nicht. Auch diese Herren wüssten, was zu tun wäre!

Georg Schierscher-Marxer, In der Finna 15, Schaan

Wähle deine Trainingszeit (Schlüsselzeit) Jahresabo ab CHF 600.-

LOREZ bodywell

FITNESS SCHNITTSTRECKE - THERAPIE PERSONALTRAINING KINESIOLOGIE

www.lorenz.li
Tel. +423 370 13 00