

Ratgeber

ANREGUNGEN FÜRS LIEBESLEBEN

Mit der sexuellen Lust ist es ähnlich wie mit einem Muskel, wird er vernachlässigt, schwindet er

So bunt und verschieden wir Menschen alle sind, so verschieden sind auch unsere sexuellen Bedürfnisse und Vorstellungen. Aber sich mal nur Gedanken über das Thema «lustvolles Liebesleben» zu machen, aktiviert schon und setzt vielleicht beim einen oder anderen das Kopfkino in Betrieb. Ich muss mir Zeit nehmen, mir darüber bewusst werden – mich auf das Thema einlassen – mich öffnen wollen.

Es überrascht mich immer wieder, wie zentral dieses Thema für die Menschheit ist und welche Auswirkungen es hat, wenn man sich nicht ausreichend um das eigene Sexualleben kümmert. Wenn es quasi verkümmert oder gar entartet, anders ausgelebt wird und sich zum Beispiel in Aggression verwandelt, durch Krankheit ersetzt wird, Trennungen bewirkt oder gar Familien zerstört ...

Im beruflichen Bereich wird so viel Wert auf Qualitätssicherung gelegt, unendlich viel investiert. Beziehung, Paardynamiken, Erziehungsfragen – dies sind alles Themen, die der Mensch aus der Intuition, aus dem Bauchgefühl heraus beherrschen sollte. Hier sind nur wenige Menschen bereit, dafür Zeit zu opfern. Stellen Sie sich doch mal folgende Fragen:

- Was habe ich überhaupt für Ideen und Wünsche zum Thema Lust?
- Wie komme ich an ein lustvolleres Lebensgefühl ran?
- Wie kann ich zum Beispiel nach 30 Jahren eine lustvolle Stimmung aufbauen?
- Kenne ich die Fantasien und Bedürfnisse meines Partners und meine eigenen?
- Hab ich den Mut, mich auch mal anders zu zeigen, mich dem Partner mit meinen Wünschen zuzumuten?
- Könnte ich mir vorstellen, wie sich das Leben verändern würde, wenn ich ein reicheres Liebesleben hätte?
- Wie würde sich das auf meine unmittelbare Umgebung auswirken?

In meine Praxis kommen die Menschen, die sich Veränderungen wünschen und die bereit sind, gemeinsam Zeit zu investieren. Allein dieser Entschluss beeinflusst die bereits erkaltete Beziehung und lässt rasch Bewegung entstehen – und ganz bald auch Wärme.

ZAK heisst der Geheimcode. Zeit, Aufmerksamkeit, Kommunikation. Diese drei Worte bilden wohl gemeinsam den Schlüssel zum Geheimnis. Sie sind dafür verantwortlich, dass eine Beziehung erfüllt, lebendig und lustvoll sein kann. Wenn sie dann noch von Freundschaft, Ausdauer und Humor begleitet wird – umso besser. Zum Schluss noch zwei kleine, wirkungsvolle Übungen für gestresste Partnerschaften

- «10 min-Gefäss sein»

Der wechselseitige Austausch beim nach Hause kommen nach einem anstrengenden Bürotag bringt Paare einander wieder näher. Die Ehefrau setzt sich zu ihm, hört ihm aufmerksam zu, reicht ihm noch etwas zu trinken, lässt ihn einfach sprechen, sieht ihn an, nimmt ihn wahr. Sie hat im



Sophia C. Rickenbacher-Hanzal,
Systemische Beratung & Coaching

Anschluss die Möglichkeit, ihm zu erzählen von dem Arztbesuch mit der Tochter, den schwierigen Matheaufgaben des aufmüpfigen Sohnes ... hier ist nun seine ungeteilte Aufmerksamkeit bei seiner Frau. Das Interesse aneinander, das ritualisierte Zeitfenster ermöglicht Nähe zu einander, Intimität hat so viel mehr Chance, macht sich bald in einem aktiveren, lustvolleren Kontakt zueinander bemerkbar.

- Eingeplanter Sex

Klingt erst mal ziemlich unerotisch, verordnetes Liebesleben, Sex nach Plan. Aber es hat in den meisten Fällen eine sehr positive Wirkung. Man trifft sich zur vereinbarten Zeit, schenkt sich Aufmerksamkeit, lässt abwechselnd Regie führen (einmal sie, einmal er).

Die «Glarner-Woche»-Experten geben Rat und bieten Hilfe in den Bereichen Garten, Tiere, Ernährung, Recht, Finanzen, Immobilien, Liebe, Sexualität und Gesundheit: Senden Sie uns Ihre Fragen – auch anonym: Ratgeber, «Glarner Woche», Zwinglistrasse 6, 8750 Glarus; glawo@somedia.ch.



«ZAK heisst der Geheimcode. Zeit, Aufmerksamkeit, Kommunikation.»

Bild Unsplash