

Ratgeber

WEITERLESEN AUF EIGENE GEFAHR

Zu viel des Guten kann ganz wunderbar sein

Ja, hier nun der letzte Artikel zum Thema Sexualität in Paarbeziehungen.

Mein Ziel, die Menschen für das Thema zu interessieren, scheint mir – wenigstens zum Teil – gelungen zu sein, nach all den Feedbacks, die im Laufe des Jahres so hereinkamen. Klar ist das ein sehr heikles, intimes Terrain, aber nichtsdestotrotz scheint es mir von Anbeginn bis ans Lebensende ein wichtiges Thema zu sein. Es hat verdient, mehr Beachtung zu bekommen. Die Auswirkungen, den Fokus immer wieder darauf zu richten, sind gesundheitsfördernd, belebend und heilsam, so viel kann ich sagen!



Sexualität ist eine Ausdrucksform von Lebensfreude

Natürlich gibt es viele verschiedene Formen von Paarbeziehungen. Auch solche, die wunderbar funktionieren, auch ohne Erotik zu leben.

Doch heute wollen wir uns mal mit einer anderen Form beschäftigen. Mehr Mut zu haben, uns einander zuzumuten in all unseren Bedürfnissen, wäre ein Anfang für ein authentisches Dasein. Doch im Alltagstrubel verlieren wir uns leicht, nehmen uns keine Zeit für uns und unsere Beziehung. Es geht nicht darum, sich Lösungsvorschläge zu präsentieren, sondern sich Zeit füreinander zu nehmen.

Gelebte Zärtlichkeit, eine Umarmung, ein Kuss auf den Mund, ein Streicheln beim abendlichen Sofachillen, ebnet uns die Bahn aufeinander zu, bringt uns näher, befeuert, hält warm und weckt Sehnsüchte, denn Körpergesten drücken so viel mehr aus, als wir meinen. Ich sehe dich, nehme dich wahr, ich interessiere mich für dich. Die Basis für ein lebendiges, erotisches Miteinander, vielleicht auch die Voraussetzung für ein tiefes, ehrliches Gespräch.

Was schätze ich so sehr an unserer Beziehung? Was gefällt mir und was soll so bleiben? Wo habe ich Veränderungswünsche?

Was möchte ich ausprobieren, was wir noch nie erlebt haben?

Eine kleine Wegleitung:

Schon zehn Minuten in der Woche für Beziehungspflege haben bedeutende Auswirkung auf die Qualität unseres Miteinanders. Jeder bekommt wenigstens fünf Minuten, um dem anderen zu sagen, wie er sich fühlt, wie es ihm wirklich geht, was ihn wirklich gerade beschäftigt. Das allein ist schon eine sehr gute Basis und Voraussetzung für eine

lebendig bleibende Sexualität.

Wichtig: Der andere hört nur zu.

- Erinnern wir uns doch an die Anfänge unseres Kennenlernens und an das Interesse füreinander.
- Dankbar sein füreinander.
- Unterschiedliche Standpunkte spannend finden.
- Worte wie «immer» und «nie» verbannen.
- Nach einem Streit aufeinander zugehen, zum Beispiel darauf anstossen, das Glas heben und sagen: «Jetzt haben wirs wieder einmal ordentlich verkackt», sind auch Möglichkeiten, neu zu starten.

Aus Angst, den anderen zu verletzen, verschliessen wir uns lieber, behalten lieber das Trugbild voneinander in uns aufrecht. Auch eine Möglichkeit

... Es könnte aber sein, dass diese Haltung nicht ganz folgenlos bleibt. Gesundheitliche Schäden durch zu viel Alkoholkonsum als Beispiel (der Alkohol ist ein sehr guter Verdrängungsgefähr-



*Sophia Rickenbacher,
Paar- und Sexualtherapeutin, Systemische
Beratung und Coaching*

te), Erektionsprobleme durch zu viel Pornokonsum, geheime Affären (auch anstrengend auf die Dauer, ausserdem Nummer 1 als Scheidungsgrund), Workaholics, Bluthochdruck, Prostataleiden, Scheidenverengungen und viele andere Symptome können die Folge von unterdrückten Bedürfnissen, nicht gelebter Sexualität sein.

Die Illusion, dass Sexualität im Alter keine Rolle mehr spielt, kann ich hier auch nehmen. Sie verändert sich allenfalls, aber Bedeutung hat sie immer.

Sexualität ist eine Ausdrucksform von Lebensfreude und Kreativität seit Anbeginn der Menschheit.

«Die Liebe gelingt, wenn ich mich selbst und den anderen vorbehaltlos annehme. Was ich verdränge und versuche, herauszuhalten, fehlt in der Liebe dann», so Anselm Grün, Benediktiner und Autor zahlreicher Bücher.

Sich trauen, authentisch zu leben, braucht wahrlich Mut, Differenziertheit und viel Selbsterkenntnis. Hierzu ist es wohl wichtig, Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Gibt es die Menschen in unserem Umfeld, denen man wirklich vertraut und sogar über diese heikle Thematik reden kann? Es lebe die echte, tiefe Frauen- und Männerfreundschaft.

Vielleicht braucht es hin und wieder ein Gespräch mit einer Fachperson, der man vertraut. Jedes Auto bekommt regelmässig ein Service, am Arbeitsplatz gibt es Entwicklungsgespräche und Weiterbildungen. Doch was investieren wir in unsere Partnerschaft?

Es kann niemals zu viel sein bei der Pflege unseres Miteinanders. Und um zwischen-

durch auch das zu viel an Erotik geniessen zu können, braucht es wohl unabdingbar die

offene Kommunikation.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Vertrauen und Mut, damit Sie das «Zuviel» freudvoll zusammen erleben können.

**Sexualität spielt auch im Alter
noch eine wichtige Rolle**