

Schau mir in die Augen, Kleines!



Das durchschnittliche Paar, das zu uns in die Praxis kommt, ist Mitte/Ende dreißig, hat zwei Kinder im Vor- bzw. Grundschulalter, beide sind berufstätig und – sie haben keinen Sex mehr. Sie sind Gefangene in dem Streit, welche Lebensanschauung bezüglich Kindern, Sex, Geld, Elternsein die einzig richtige ist.

DIE PAARBERATER RATEN

Wenn es um Sex geht, brauchen diese Paare von uns keine Nachhilfe in Sachen „Do-it-yourself“, denn wenn wir fragen, ob sie Lust empfinden und diese auch befriedigen, bekommen wir als Antwort zumeist ein „Ja!“. Selbstbefriedigung klappt ohne Nachhilfe.

Was diesen Paaren verloren gegangen ist oder was diese Paare noch nicht entwickelt haben, ist die Kunst der Kooperation, die Idee, dass wenn wir gemeinsam tun, wenn wir uns bedingungslos aufeinander einlassen, unsere Beziehung ihr volles Potenzial entfalten kann.

Dieses Umdenken fällt vor allem vielen Frauen schwer, die von ihren Müttern eingetrichtert bekommen haben, dass Unabhängigkeit in der Beziehung oberste Priorität hat. Diese Frauen haben immer Beziehungsplan B im Hinterkopf. Das ist historisch gesehen verständlich und wir möchten hier unbedingt den Wert der Gleichberechtigung unterstreichen! Diese mütterliche Ermutigung hat jedoch Frauen hervorgebracht, die tatsächlich glauben, alles alleine zu schaffen. Nochmal: Gut, dass wir es notfalls könnten! Es ist jedoch neurologisch bewiesen und erforscht, dass wir Mühseliges als weniger anstrengend empfinden, wenn wir es gemeinsam mit einem uns liebevoll zugewandten Partner tun.

Wozu ermutigen wir also? Wir ermutigen zur Intimität, zum Aufeinander-Einlassen. Im Hinblick auf Sex heißt das: den Schritt zu wagen von Sex haben zu Liebe machen. Es ist nicht so schwierig, sich auszuziehen und jemanden körperlich in sich hineinzulassen. Aber viele Frauen denken beim Sex wirklich nicht an das, was sie gerade tun, sondern an das, was noch alles zu erledigen ist – hinterher, wenn es (endlich) vorbei ist. Das ist nicht Liebe machen – das ist abarbeiten. An dieser Stelle ist es vielleicht gut zu betonen, dass Männer ihre Liebe tatsächlich mehr über den Körper ausdrücken, als Frauen das tun. Der Männerarzt Dr. Pfau ermutigt Frauen dazu, den Ständer des Partners als „Standing Ovation“ zu feiern. Ich stehe auf dich, ich begehre dich. Aber das Annehmen von Liebe ist oft schwerer, als es (sich) am Ende selber zu machen!

Sich in der Liebe ganz hinzugeben und den anderen auch in die eigene Seele schauen zu lassen – das ist Intimität und schafft Verbindung. Das ist nichts für Ängstliche! Wohin schauen Sie, wenn Sie kommen? Haben Sie die Augen offen oder geschlossen? Sehen Sie Ihrem Partner in die Augen?

Wagen Sie einmal folgendes Experiment: Schauen Sie einander an, wenn Sie kommen. Bitte zeitlich hintereinander und nicht dem Mythos des gleichzeitigen Orgasmus verfallen! Erlauben Sie Ihrem Gegenüber sich lesen zu lassen? Wollen Sie überhaupt wissen, wie Ihr Partner ausschaut, wenn er kommt?

Wir bezeichnen die Paarbeziehung gerne als größtes spirituelles Abenteuer unserer Zeit. Auf dieses kann man sich nur zu zweit einlassen. Der amerikanische Sexualtherapeut David Schnarch sagte zur Intimität einmal:

„Ich kann nicht voraussetzen, dass du meine Sicht der Dinge teilst. Du bist nicht auf der Welt, um mich zu bestätigen und mir zu sagen, dass ich alles richtig mache. Ich will aber, dass du mich liebst – und das geht nur, wenn du mich wirklich kennst.“

Ich will nicht, dass du mich ablehnst – aber ich muss das riskieren, wenn ich mich bei dir wirklich angenommen und geborgen fühlen möchte. Es ist an der Zeit, mich dir so zu zeigen, wie ich bin und empfinde und mich der Tatsache zu stellen, dass ich ein von dir getrenntes, sterbliches Wesen bin. Eines Tages werden wir nicht mehr zusammen sein, und ich wünsche mir, dass du mich dann wirklich gekannt hast.“ ♥

Sandra Teml-Jetter & Stefan Jetter sind verheiratet und haben eine Praxis in Wien für Einzel- und Paarcoaching sowie Sexualberatung.
www.wertschaetzungszone.at

