

Sex und Sexualität

Sex ist nicht etwa ein Schritt der tiefe Intimität schafft, sondern vielmehr ein Schritt, der tiefe Intimität voraussetzt.

Wichtiger Hinweis zu Beginn

Dieser Themenblock ist kein Leitfaden für belastenden Themen wie sexueller Missbrauch, Gewalt oder Homosexualität. Sollten solche Themen vorhanden sein, empfehle ich als Paar oder Einzelner mit einer Vertrauensperson oder einem fachlich kompetenten Berater/in zu sprechen.

Ich möchte hier Grundlagen für den Umgang und die Sensibilisierung mit der Sexualität in einer Partnerschaft vermitteln.

Jeder Partner bringt ein anderes Verständnis von Sex und dem Umgang mit der eigenen Sexualität mit in eine Beziehung. Sex und Sexualität ist ein wichtiges und sensibles Thema in der Ehe. Ein Thema, das in unserer heutigen Welt allgegenwärtig ist. Unsere Einstellung dazu ist von den verschiedensten Quellen geprägt. Freunde Eltern und nicht zuletzt die Medien tragen dazu bei was wir über dieses Thema denken und fühlen. Auch sind unsere Erfahrungen in diesem Bereich ein wesentlicher Bestandteil unser Sicht und Haltung gegenüber Sex.

Begriffsklärung

Sexualität

- Ist die Bezeichnung der Geschlechtlichkeit/Körperlichkeit.
- hat jeder Mensch, egal in welchem Alter und ob ledig oder verheiratet.
- sollte sich unabhängig von anderen Menschen entwickeln.
Soll heißen – vor allem ohne negative Beeinflussung von anderen Menschen oder Ereignissen.
- ist die notwendige Grundlage, um auch den Sex, der daraus entsteht, genießen und praktizieren können.

Sex ist

- ein Weg, um sich fortzupflanzen.
- das, was jeder einzelne mit seiner Sexualität macht.
- gegeben um sich aneinander zu erfreuen, einander zu dienen und die gegenseitige Liebe in einer wunderschönen Form zu leben.
- eine Sprache, eine Ausdrucksform von Liebe.

Unsere Prägungen

Seit der zweiten Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts erleben wir eine Überbetonung und Thematisierung von Sex in der Öffentlichkeit und unserer Gesellschaft. In vielen Bereichen unseres täglichen Lebens werden wir damit auf die unterschiedlichsten Weisen konfrontiert. Das kann mal entwürdigend sein, mal sentimental oder sogar idealisiert sein. Aber nur selten realistisch und im Kontext von Ehe. Es gibt Menschen die nach Sex süchtig geworden sind. Andere Menschen sind davon

¹ Mike Mason, The Mystery of Marriage, Triangle, 1997

übersättigt. Wieder andere Menschen haben damit schmerzhaft Erfahrungen gemacht. Jungen Menschen wird heute zu diesem Thema kaum noch hilfreiche Grenzen gesetzt, außer das sie möglichst geschützten Sex haben sollten. Frühe sexuelle Erfahrungen können uns tief prägen. Wir können zum Beispiel eine innere Blockade verspüren, uns dem anderen hinzugeben, aus Furcht, erneut verletzt zu werden. Negative Erinnerungen können unsere Freiheit uns sexuell hinzugeben einschränken.

Die Herkunftsfamilie

Den wahrscheinlich größten Einfluss auf unsere Prägungen gegenüber unserer Sexualität üben unsere Eltern aus. Unser Elternhaus kann uns auf die unterschiedlichsten Arten geprägt haben.

Dabei spielt eine große Rolle, wie wir das Thema Sexualität in unserem Elternhaus erlebt haben. Wie wurde mit der eigenen Geschlechtlichkeit umgegangen? Was habe ich bei meinen Eltern zu diesem Thema beobachtet? Wie haben meine Eltern mit mir über dieses Thema gesprochen? Welches Bild hat sich in mir dazu gebildet? Die Prägungen und ihre Auswirkungen sind vielschichtig. Um sich selbst in diesem Thema zu verstehen und richtig einzuschätzen, ist es notwendig darüber nachzudenken wie man über die eigene Sexualität denkt und fühlt. Diese Gedanken und Gefühle sind ein wesentlicher Bestandteil der Sicht von Sex und Sexualität und somit Grundlage des eigenen sexuellen Verhaltens.

Ein paar Beispiele dafür wie Prägungen aus der Herkunftsfamilien aussehen könnten:

- Es gibt Familien, in denen nie offen über Sex und Sexualität gesprochen wird und wenn, dann mit peinlichen Witzen, in einer unangemessenen Sprache oder sehr verhalten.
- Manche Menschen haben dieses Thema im Rahmen ihrer Erziehung vielleicht als Tabuthema erfahren. Sie wurden überbehütet aufgezogen und haben gelernt, „darüber redet man nicht“. Ihre Bedürfnisse und Gefühle konnten sie nicht offen ansprechen und entwickelten so Schuldgefühle in diesem Bereich. Diese Menschen denken, dass Sex eine schmutzige Sache ist und die eigene Sexualität etwas peinliches.
- In manchen Familien wurde sehr offen darüber gesprochen ohne Scham nackt im Haus bewegt, was den Eindruck erzeugte, dass es völlig natürlich ist über dieses Thema zu reden und sich in einem vertrauten Rahmen unbekleidet zu bewegen.
- Es gibt einige Menschen die mit einer verzerrten Sicht von Sexualität kämpfen. Diese wurde zum Beispiel durch Missbrauch ausgelöst, oder manche die schwer an schmerzhaften Folgen früher Sexualbeziehungen tragen.

In unserer heutigen westlichen Gesellschaft gibt es angeblich eine große Offenheit gegenüber dem Thema Sex und Sexualität. Doch Tatsache ist, dass viele Menschen sehr verlegen und peinlich berührt sind, wenn es darum geht, mit ihrem Partner offen über ihre Sexualbeziehung in der Ehe und ihre eigene Sexualität zu sprechen. Ein seltsamer Widerspruch, in der Gesellschaft wird Sex thematisiert, aber im privaten Leben werden sexuelle Probleme nicht offen angesprochen.

In Printmedien und Filmen wird uns vermittelt, dass Sex in einer neuen Beziehung oder sogar bei Ehebruch besonders aufregend sein muss. Ist das nicht so, stimmt etwas nicht. Ein Seitensprung soll die Ehe und das Sexualleben beleben. Man vertritt die Meinung, dass nur das Abenteuer und das Geheime an einer Affäre neue sexuelle Höhepunkte beschert. Dieses Bild erzeugt viele Mythen zu diesem Thema. Unter anderem den Mythos, dass die sexuelle Erregung zwischen Ehepartnern die über Jahre einander vertraut geworden sind, unweigerlich abnehmen wird.

Sex im Kontext der Ehe

Die sexuelle Verschmelzung von Mann und Frau wird immer mehr sein als eine rein körperliche Begegnung. Ob wir uns das vorstellen können oder nicht, Sex berührt uns auf einer tiefen emotionalen, seelischen und geistigen Ebene. Die körperliche Nähe und die sexuelle Vereinigung mit einem Menschen hinterlässt Spuren in uns. Diese Spuren können auf einen Menschen sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf seine persönliche und sexuelle Entwicklung haben.

Auch hier kann ein weiterer Mythos zu diesem Thema aufgedeckt werden. Viele sexuelle Erfahrungen sind wichtig für die Entwicklung eines Menschen und notwendig um sich die "Hörner" vor der Ehe abzustoßen. Nicht selten bringen Partner mit vielen sexuellen Erfahrungen, diese Erfahrungen mit in ihre Ehe und tragen damit zu einer negativen Entwicklung der gemeinsamen Sexualbeziehung bei. Schmerzhaftes Erleben, Vergleichsdenken, Minderwertigkeit und unrealistische Erwartungen können die Ehe belasten und ein einander Näherkommen verhindern. So können viele sexuelle Erfahrungen auch viele Probleme mit sich bringen.

Was Sex gelingen lässt

Sex ist ein wichtiger Einflussfaktor in einer Ehe. Jeder Bereich der Ehe wird von unserer Sexualbeziehung zueinander beeinflusst. Umgekehrt ist es auch so, dass die verschiedenen Bereiche unserer Ehe das Sexualleben beeinflussen. Da Sex eine Ausdrucksform von Liebe, tiefer Hingezogenheit und körperlichem Bedürfnis ist, ist Sex eine Art der Kommunikation zwischen den Partnern. Ist diese Ausdrucksform durch irgend etwas gestört, führt das zu Störungen in der sexuellen Kommunikation zwischen den Partnern. Eine dysfunktionale Kommunikation zwischen Eheleuten führt immer zu Spannungen, egal in welchen Bereich diese Störung vorliegt. Deshalb ist es auch hier wichtig eine gemeinsame "Sprache" zu entwickeln.

Ein wichtiger Faktor für guten Sex ist die Einstellung der Partner zu diesem Thema und die Fähigkeit sich damit einander näher zu kommen. Ein großer Teil der Befriedigung sexueller Bedürfnisse ist heutzutage egoistisch geprägt. Ganz im Trend der Selbstverwirklichung, wird das Recht betont, die eigenen Bedürfnisse auf die Art und Weise zu stillen wie man es bevorzugt. Im Vordergrund steht der eigene sexuelle Genuss und der Orgasmus. Doch Sex wurde dem Mensch nicht zum Selbstzweck gegeben, sondern um die Möglichkeit zu nutzen, sich einander zu beschenken und die gegenseitigen Bedürfnisse zu befriedigen. Sex der lediglich auf die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse bedacht ist, ist kein Ausdruck von echter Liebe, sondern eine Form der Egopflegerie. Es herrscht oft die Einstellung, dass Sex etwas ist, das man sich nehmen, verdienen oder einfordern muss.

Sex ist die intimste Form, einander Liebe zu zeigen, doch dies bedeutet auch Opfer zu bringen. Ehepartner müssen erlernen was es bedeutet einander zu beschenken,

die Bedürfnisse des Partners zu erkennen und zu befriedigen. Genauso wie jeder andere Bereich einer Beziehung, ist auch das gemeinsame Sexualleben ein Bereich in dem man sich die Mühe machen muss, den Partner zu erforschen. Das bedeutet erst einmal die eigene Bedürfnisse zurück zu nehmen und die des Partners kennen zu lernen. Wenn unsere Sexualbeziehung eine lebendiger Ausdruck unser Liebe zueinander sein soll, dann müssen wir bereit sein die eigenen Vorstellung zu diesem Thema zur Disposition zu stellen, um eine gemeinsame Sicht davon zu entwickeln. Nur dann wird dieser Bereich eine Vertrautheit und Tiefe erleben die sich positiv auf die anderen Bereich der Beziehung auswirken wird. Das Erlernen der Fähigkeit sich dem Partner zu schenken und die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen, mag heutzutage etwas komisch erscheinen. Doch letztlich muss diese Fähigkeit in jeden Bereich der Ehe etabliert werden, aber ganz besonders in der Sexualität.

Sex die schönste Art intime Nähe zu leben

Wenn Sex gut sein soll, ist es wichtig , dass beide Partner darum bemüht sind dem anderem Genuss zu bereiten.

„Sex offenbart , was in den übrigen Bereich des Lebens zweier Partner abläuft.“

Alabn Storkey

Eine der wichtigsten Tatsachen die bei dem Thema Sex zu beachten ist, ist die Tatsache, dass

Frauen und Männer völlig unterschiedlich geschaffen sind. Nicht nur im körperlichen Sinne, auch in der Art und Weise wie sie ihre Bedürfnisse wahrnehmen und befriedigen. Die Bedürfnisswelt eines Mannes unterscheidet sich wesentlich von der einer Frau. So spielt zum Beispiel die Gedankenwelt und die emotionale Verfassung der Frau eine größere Rolle bei der Bereitschaft sich sexuell zu Vereinigen, als dies bei einem Mann der Fall ist. Männer hingegen sind sexuell eher einfach zu erregen als eine Frau. Bei den nun folgenden Beispielen geht nicht darum zu pauschalisieren, sondern darum einen grundsätzliches Verständnis dafür zu schaffen, dass beide Partner die Unterschiedlichkeit verstehen und genießen lernen können.

So ist es zum Beispiel wichtig für den Mann zu lernen, sanft und geduldig zu sein und seiner Frau genug Zeit zur Erregung zu geben. Eine Frau hingegen muss beispielsweise ihre eigene Sexualität ebenso wie die ihres Mannes verstehen lernen. Für sie ist der Prozess sexueller Erregung meist komplexer als für ihren Mann. Sie kann den Sex oftmals nicht so einfach von den anderen Bereichen ihres Lebens trennen.

Diese Unterschiede zwischen Frauen und Männer führen nicht selten zu Missverständnissen im sexuellen Bereich. Diese Missverständnisse ziehen oftmals schwerwiegende Konflikte nach sich die sich negativ auf die gesamte Beziehung auswirken können.

Kommunikation und Sexualleben

Sex ist ein sehr privates Thema und wird, wie bereits erwähnt, oftmals nur mangelhaft zwischen den Partnern kommuniziert. Für die Entwicklung einer Beziehung ist es jedoch von großer Wichtigkeit auch über dieses Thema offen und ehrlich zu reden. Nur so werden die Voraussetzungen geschaffen, um das Vertrauen in diesem Bereich zu vertiefen und Intimität zu fördern.

Meist haben Männer ein stärkeres Bedürfnis nach sexueller Befriedigung als Frauen. Dieser Umstand allein ist nicht schlimm. Problematisch wird es erst dann, wenn die Partnerin sich damit konfrontiert sieht diese Bedürfnisse nicht befriedigen zu können. Zum einen weil sie selbst nicht so häufig Sex haben möchte und zum anderen, weil sie ihr Bedürfnis nach körperlicher Nähe vielleicht auch mit Zärtlichkeiten stillen könnte. Spannungen können auftreten.

Es gibt auch Frauen die einen stärkeren Sexualtrieb als ihre Partner haben. Auch das kann zu Spannungen führen. Im Zuge der Thematisierung von Sex und Sexualität wurde ein Bild von Männern gezeichnet, dass den Mann zunehmend als sexuell anziehend, erotisch, stark und männlich zeichnet. Es wurde ein Bild des Mannes etabliert der immer und überall bereit ist die Bedürfnisse einer Frau zu befriedigen. Erlebt ein Mann die Realität im persönlichen Sexualleben anders, fühlt er sich als Versager. Sein Kulturkreis hat andere Erwartungen an ihn. Spannungen können auch hier auftreten.

Nicht nur die unterschiedlichen Bedürfnisse erfordern eine offene Kommunikation, auch Ängste und negative Erfahrungen im Bereich Sex machen einen offenen Umgang miteinander erforderlich. Es ist wichtig die Ängste in diesem intimen und sehr komplexen Bereich voreinander auszubreiten. Die eigenen Ängste in Worte zu fassen, ist oft mit schmerzhaften Erfahrungen verbunden. Doch nur so wird dem Partner die Möglichkeit geboten zu trösten und ermutigen. Diese Annahme und das damit verbundene Verständnis sorgt dafür, dass Wunden heilen können. Die schlechten Erfahrungen müssen neuen guten Erfahrungen Platz machen. So kann ein Kreislauf in Gang gesetzt werden der sich positiv und bereichernd auf das Sexualleben auswirkt.

Spannungen können, wie bei allen anderen Spannungen in einer Beziehung, am besten mit offener Kommunikation begegnet werden. Nicht nur bei Spannungen ist eine offene Kommunikation angebracht. Gerade beim Thema Sex müssen die Partner lernen ihre Bedürfnisse nach körperlicher Liebe zu kommunizieren. Die Partner sollten einander offen aussprechen, was ihnen gefällt und was nicht. Spekulationen und eigene Vorstellungen darüber was für den Partner gut ist und was ihm gefallen könnte, sind hier völlig fehl am Platz. Jeder Mensch hat unterschiedliche sexuelle Bedürfnisse. Einander zuhören und die Gefühle die Sexualität betreffend auszudrücken ist ebenso wichtig, wie jeder andere Bereich der Kommunikation einer Ehe. Jedes offene Wort schafft Vertrautheit und Verständnis für den Partner. So wird eine Grundlage dafür geschaffen, dass unangenehme Gefühle dieses Thema betreffend heilen können und eine gemeinsame Sexualität entstehen und genossen werden kann.

Zärtlichkeit in der Ehe

Ein wichtiger Faktor beim Sex ist die Zärtlichkeit. Sie ist nicht nur nette Beigabe zur sexuellen Vereinigung, sondern wichtiges Element zu Erreichung sexueller Intimität.

Ohne Zärtlichkeit vor und während des Liebesakts, wäre der Sex zwischen den Partner leer und mechanisch.

Zärtlichkeit setzt voraus, dass man sich Zeit für die körperliche Liebe nimmt. Zeit, um sich vom Druck des Tages zu befreien. Zeit um Romantik und Verlangen aufzubauen. Zeit, die körperliche Nähe zueinander zu genießen. Zeit, einander mit liebevollen, zärtlichen und erregenden Worten zu begegnen. Zärtlichkeit bedeutet sich auf die emotionalen Bedürfnisse des anderen einzustimmen.

Zum Beispiel gibt es Männer, die ihre Frauen nur dann berühren, wenn sie Sex haben wollen. Dadurch reduzieren sie ihren Frauen auf die reine Bedürfnisbefriedigung. Die Frau wird sich irgendwann zurückziehen, weil sie sich von Ihrem Partner gekränkt fühlt. Das kann beispielsweise dazu führen, dass der körperliche Kontakt zwischen den Partnern abnimmt. Wenn sich eine Frau ihrem Mann hingeben möchte, ist es für sie wichtig sich sicher zu fühlen. Sie braucht das Gefühl, geliebt zu werden und etwas Besonderes für den Mann zu sein.

Nicht unähnlich geht es dem Mann. Auch er braucht Zärtlichkeit. Es kann nur sein das diese auf einer anderen Eben zu finden ist. Ein Mann braucht beispielsweise das Gefühl, dass seine Frau ihn attraktiv findet. Er möchte von seiner Frau hören, das er für sie etwas ganz Besonderes ist.

Bei einer Umfrage wurden Frauen befragt, was ihrer Meinung nach ihren Mann zu einem guten Liebhaber macht. Ihre Antworten zeigen, dass es ihnen weder um einen athletischen Körperbau noch um die Größe der Muskeln oder die Penisgröße, sondern vor allem um Zärtlichkeit. Diese Eigenschaft wurde wesentlich höher bewertet als körperliche Technik. Sexuelle Liebe kann nicht vor einem Hintergrund von Selbstsucht, Ausnutzen. Kritik oder Härte wachsen.

Grundsätzlich ist es wichtig zu verstehen, dass Zärtlichkeit eine Einstellung in der Ehe ist, die sich in jeden Bereich widerspiegeln sollte. Zärtlichkeit beschränkt sich nicht nur auf die Zeit vor dem sexuellen Höhepunkt, sondern ist Ausdruck eines gemeinsamen Lebensstils und Beziehungsverständnisses. Zärtlichkeit zeugt von eine tiefen Verständnis für den Partner und seine Bedürfnisse. Das kann auch bedeuten, dem anderen in einer Diskussion "zärtlich" zu begegnen oder das Frühstück ans Bett zu bringen. Zärtlichkeit drückt aus, ich liebe Dich.

Romantik in der Ehe

Ein weiter wichtiger Faktor für den Sex in einer Beziehung ist die Romantik. Romantik sorgt dafür das der Sex nicht zu einer mechanischen Routine wird. Sie schafft den Rahmen für die körperliche Liebe, der jeden Teil unserer Beziehung einbezieht und uns zueinander hinzieht. Romantik erzeugt ein Gefühl von Liebe die sich auf den Bereich Sex und Sexualität förderlich ausdrückt.

Auch hier ist wieder auf die Unterschiedlichkeit der Geschlechter zu verweisen. In der Regel spielt die Romantik für Frauen eine größere Rolle als für Männer. Was nicht bedeuten soll, dass Männer nicht auf Romantik stehen. Frauen brauchen Romantik eher um eine Rahmen für befreiten Sex zu schaffen als das bei Männern der Fall ist.

Wird die Romantik in der Ehe vernachlässigen dann besteht die Gefahr, dass die Partner eher Teamkollegen als Liebhaber füreinander sind. Männer und Frauen können füreinander Romantik schaffen. Das ist nicht so schwer wie es sich anhört und bedarf auch nicht unbedingt großer finanziellen Mittel. Ein Spaziergang im Sonnenuntergang, ein Gläschen Wein an einem romantischen Ort, ein gemeinsamer Besuch im Restaurant oder dem Partner einen Liebesbrief schreiben. Es geht

einfach darum, etwas zu tun was von der üblichen Routine abweicht und dem Partner Liebe kommuniziert.

Abwechslung im Sexuellen

Nicht ist so erstickend wie Eintönigkeit und Routine in einer Ehe. Die immer wieder selben Verhaltensmuster beim Sex können zur Abstumpfung führen. Der Mensch neigt dazu, festzuhalten was er hat und was ihm vertraut ist. Das ist nicht grundsätzlich schlecht, nur kann diese Neigung Entwicklung und Abwechslung im Weg stehen. Wir fühlen uns wohl mit dem, was uns bekannt ist und was wir gewohnt sind. Es ist wichtig offen zu sein, für das was dem Partner Freunde macht. Genauso gehört Kreativität als ein wichtiges Element zu einer lebendigen Sexualbeziehung. Abwechslung und Romantik sollen helfen dem Partner die eigenen sexuellen Wünsche nahe zu bringen. So kann ein intensiveres Gefühl von Leidenschaft und körperlichen Attraktivität füreinander entstehen.

Vertiefungsfragen zum Thema Sex und Sexualität

Hinweis zur Bearbeitung der Fragen:

Wie bereits bei den vorangegangenen Themen erwähnt, so ist auch das Thema Sex und Sexualität ein sensibles Thema. Die Antworten des Partners sollten daher nicht gewertet oder kritisiert werden. Auch hier geht es darum den Partner kennenzulernen. Bearbeitet die Fragen erst selbst und besprecht anschließend gemeinsam eure Antworten.

- Wie war der Umgang mit dem Thema Sex und Sexualität in meiner Herkunftsfamilie?
- Wie sind meine Eltern meinem Geschlecht begegnet?
- Wie und vom wem wurde ich aufgeklärt?
- Wie denke und fühle ich über meinen Körper und mein Aussehen?
- Welche Erfahrungen (positive und negative) habe ich bereits zum Thema Sex gemacht?
- Was ist Sex für mich, welchen Stellenwert soll er in meiner Ehe einnehmen?
- Was bedeutet mir Zärtlichkeit und wie möchte ich sie gerne empfangen?

Zur Erinnerung

Grundsätzlich kann gesagt werden, dass alles sexuelle in einer Partnerschaft, von beiden Partnern vertreten werden muss. Es ist wichtig das der Sex Respekt vor der Würde des anderen ausdrückt und seine Gefühle und Bedürfnisse miteinbezieht. Gerade in diesem sensiblen Bereich müssen beide daran arbeiten eine Offenheit zu leben, um einander näher zu kommen. Ein gemeinsames und befriedigendes Sexuellen entsteht nicht über Nacht. Es ist das Ergebnis fortwährender Pflege der Beziehung als Ganzes. Sex darf niemals als ein gesonderter Bereich der Beziehung betrachtet werden. Sowohl die Beziehung als auch der Sex haben einen Wechselwirkung aufeinander. Deshalb ist es wichtig das Sexuellen genauso zu pflegen wie jeden anderen Bereich einer Beziehung. Sex erfordert ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen und die Fähigkeit die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen. Nicht im Sinne von verzichten, sondern im Sinne von Offenheit für

die Bedürfnisse des anderen. Nur wer sein Ego zurücknehmen kann, ist fähig den anderen und seine Bedürfnisse klar zu erkennen und zu geben ohne zu verlangen.

© Patrick Weidner 2007