



Spielfeld
Nr. 2:

BEREIT FÜR
SINNlichkeit

Im Ozean der Gefühle schwimmen

SPIELFELD NR. 2: BEREIT FÜR SINNLICHKEIT

Themenbereiche:

Sexualität, Gefühle, Humor, Freizeit, Begegnungen

GENUSS / FREUDE	SUCHT / SCHULD
Humor „Das hat Spaß gemacht.“	Traurigkeit „Das hat alles keinen Sinn mehr.“
Potenzialentfaltung „Es ist alles möglich.“	Pessimismus „Das klappt auch wieder nicht.“
Charisma „Menschen sind gerne mit mir zusammen.“	Schuld „Es liegt an mir.“
Ekstase „Es ist so schön mit dir.“	Abhängigkeit „Ohne kann ich nicht.“
Intimität „Ich bin dir nah.“	Ausbeutung „Gib mir, was ich brauche.“

Das Grundelement dieses Spielfeldes ist das Wasser. Hier geht es um all das, was in unserer Beziehung am Fließen ist, in den Fluss gebracht werden soll oder wieder zum Fließen kommen will. Auf uns selbst bezogen ist damit unsere Fähigkeit und unsere Bereitschaft zu fühlen gemeint. Wie aufmerksam gehen wir mit unserer eigenen Gefühlswelt um? Spüren wir, wenn wir uns freuen, traurig sind, wütend sind, Angst haben oder uns etwas anwidert? Wie viel Gefühl können wir zulassen, ohne Angst zu bekommen, überflutet zu werden und nicht mehr rational genug entscheiden zu können?

Auf die Partnerschaft bezogen geht es um die Gefühle, die zwischen uns entstehen. Das beinhaltet auch, wie nah wir uns kommen dürfen. Wie intim darf es zwischen uns sein? Wie sehr erlauben wir uns gegenseitig, einander zu lieben?

Man sieht sehr schnell, dass dieses zweite Spielfeld langfristig nur auf einem gesunden ersten Spielfeld, dem Feld des Vertrauens, aufbauen kann. Wenn ich mich selbst nicht annehmen kann, wie soll ich dann meinen Partner wirklich annehmen können? Wenn ich Angst habe, verlassen zu werden, wie soll ich mich

ihm gegenüber dann offen und verletzlich zeigen? Wie kann ich meine Sehnsucht und meine Wildheit zeigen, wenn ich mich fürchte, als bedürftig oder unersättlich angesehen und deshalb abgewiesen zu werden?

Damit eine Beziehung gedeihen kann, müssen wir gegenseitig um unsere Ängste wissen. Es kann zwar auch zwischen zwei unsicheren Menschen eine Menge heißer Sex entstehen, weil Angst uns sehr wach macht. Aber es wird turbulent und anstrengend bleiben. Und ständige Ungewissheit hält kein Nervenkostüm auf die Dauer aus. Denn dann werden häufig absichtlich noch mehr Reibereien erzeugt, die dazu dienen sollen, den anderen auf die Probe zu stellen: „Liebst du auch mich wirklich? Bleibst du bei mir, auch wenn ich dir jetzt wehtue?“ Wenn der Partner dann geht, haben wir zumindest den Beweis: Man konnte ihm tatsächlich nicht trauen. Oder wir glauben, dass man uns nicht trauen kann. Ob wir eher unseren Partner abwerten oder uns selbst, liegt an der Sicht auf unsere Umwelt, für die wir uns in der Vergangenheit entschieden haben (siehe dazu auch Seite 28 zu „Subjekt oder Objekt“).

SO NICHT!

Viele – nicht alle – Störungen der Lust sind nicht durch organische Ursachen bedingt. Häufig beruhen sie also nicht auf einem „Nicht-Können“, sondern sie sind Ausdruck eines „Nicht-Wollens“. Das bedeutet nicht, dass einer oder beide Partner überhaupt keine Lust mehr auf Sex haben. Es ist meist nicht ein „Gar nicht!“ gemeint, sondern vielmehr ein „So nicht!“. Der Partner meint nicht „Ich will nicht!“, sondern „Ich will anders!“.

Wenn man wach ist für die Denkfehler, dann klingt das schon sehr nach „Ich will das so“ und „Ich will das so nicht“. Deshalb kann es uns entscheidende Hinweise darauf liefern, was tatsächlich nicht in Ordnung ist, wenn wir uns die Denkfehler näher ansehen.

Dabei geht es meist nicht in erster Linie um die angewandte sexuelle „Technik“. Vielmehr lohnt es sich hier zu fragen: „Worauf baut unsere Beziehung auf?“ Wenn das Vertrauen aus Spielfeld Nr. 1 fehlt, wird es schwierig, auf Spielfeld Nr. 2 den Anpfiff für Sex zu geben. Wie soll man miteinander schlafen, wenn man sich der Zuneigung des anderen nicht sicher ist? Für die Frau stellt sich die Frage: Wie soll ich jemanden in meine Vagina hineinlassen, der mich fertigmachen will? Das gilt

aber auch für den Mann. Wie kann ich meinen Penis in eine Frau hineinstecken, die mich „auffressen“ will?

Vaginismus, Erektionsstörungen oder einfach „keine Lust“: All das kann so viele Ursachen haben, wie es Menschen auf der Welt gibt. Oft ist es aber vor allem ein deutlicher Hinweis darauf, dass man sich das Miteinander genau anschauen muss, und zwar nicht nur die Beziehung zum Partner, sondern auch den Umgang mit sich selbst. Denn auf diesem Spielfeld wird auch gefragt: Wie viel Lust erlaube ich mir selbst?

WIE VIEL LUST DARF SEIN?

Wenn wir als Kinder und Jugendliche in einer Umgebung aufgewachsen sind, in der wir abgewertet wurden, wenn wir unserer Lust gefolgt sind, oder sogar dafür bestraft wurden, dann können wir in zwei Extreme fallen:

Entweder wir verschließen uns der Lust und blenden sie weitgehend aus unserem Leben aus. Wir haben dann sozusagen eine „Wohlfühlgrenze“, das heißt, es gibt da eine innere Stimme, die sagt: „Bis hierhin darfst du dich freuen, aber jedes weitere Genießen wäre unverschämt.“

Oder wir wählen den Ausweg, dass wir die Befriedigung der eigenen Lust zur obersten Maxime unseres Lebens machen. Andere Ziele werden dann bedeutungslos oder zumindest untergeordnet. Im Extremfall treibt uns die empfundene innere Leerheit in die Sucht hinein. Wir werden abhängig von dem, was uns Lust schenkt, auch wenn es nur für kurze Zeit anhält. Für die Befriedigung dieser Bedürfnisse kann dann auf Dauer nicht mehr ein Partner allein sorgen – und soll es auch gar nicht.

In beiden Fällen – wenn wir uns der Lust verschließen oder wenn wir unersättlich sind – liegt ein Schlüssel zur Lösung in Spielfeld Nr. 2. Hier können wir in unserer Partnerschaft lernen, uns langfristig von alten Mustern zu befreien. Es geht in beiden Extremen darum, nicht mehr länger in Automatismen zu verfallen, weder in den der Ablehnung noch in den der Sucht.

In Momenten, in denen wir uns innerlich verschließen wollen, oder in den Augenblicken, in denen wir bemerken, dass wir „ein Fass ohne Boden“ werden, müssen wir beginnen, uns zu fragen: „Was brauche ich wirklich?“

Wir haben bereits die zwei Grundbedürfnisse kennengelernt, auf die sich alle anderen Bedürfnisse und Wünsche zurückführen lassen: Verbindung und Autonomie (siehe dazu auch Seite 27 zu „Verbundenheit und Freiheit“). Beide können sich in den unterschiedlichsten Ausprägungen manifestieren.

WENIG LUST

Ein Partner, der sagt, dass er keine Lust hat, sagt damit möglicherweise nur: „So nicht!“

Vielleicht steht dahinter sein Wunsch nach *Autonomie*: „Ich mache nicht alles mit!“ Er möchte im Bett auch etwas sagen oder zu sagen haben.

Vielleicht ist es aber auch sein Wunsch nach *Verbindung*: „Ich brauche dich auf andere Weise.“ Er will also mit dem Partner zusammen sein, aber es fehlt ihm etwas.

VIEL LUST

Ein Partner, der nicht genug bekommen kann, sagt uns ebenfalls: „So nicht!“, auch wenn sich das zunächst nicht so anhört. Ihm fehlt möglicherweise etwas, genauso wie dem, der sich zurückzieht. Auch dahinter steht manchmal ein Wunsch nach *Autonomie*. „Ich ficke, wen ich will“ heißt nicht nur: Er möchte selbst bestimmen können, mit wem er ins Bett geht. Dahinter stecken auch Machtlosigkeit und der Wunsch, überhaupt irgendetwas im eigenen Leben bestimmen zu können.

Jemand, der sagt: „Ich spüre dich am meisten, wenn wir miteinander schlafen“, hat dahinter tatsächlich oft den Wunsch nach *Verbindung*. Eigentlich sagt er damit, dass er sonst gar nichts mehr spürt.

Wie kommen beide dazu, das zu kriegen, was sie eigentlich miteinander wollen könnten? Der Schlüssel heißt Intimität. Bei Intimität geht es weder um Abgrenzung noch um „Fusion“. Echte Intimität vereint Verbindung und Autonomie.

WAS HEISST EIGENTLICH INTIMITÄT?

Wir haben gesagt, dass Lust Vertrauen braucht. Das war die Grundlage von Spielfeld Nr. 1. Mit diesem Vertrauen ist aber nicht vollkommene Sicherheit durch Ausschluss sämtlicher Unwägbarkeiten gemeint. Genauso wie die ersten Spielfelder die Basis für die „darüberliegenden“ sind, erweitern diese auch den Raum nach oben hin. Das Element des Wassers bringt hier die Erde sozusagen in Bewegung. Für die Beziehung bedeutet das, dass nicht nur die Stabilität, sondern auch die Bewegung zum Spiel gehören sollte. Unsicherheit kann auch ein Aphrodisiakum sein. Wir sehen das, wenn wir uns die unterschiedlichen Formen von Intimität anschauen.

Wir meinen mit Intimität meist das Wohlgefühl, das wir haben, wenn wir unserem Partner seelisch und/oder körperlich nah sind und uns dabei ganz angenommen fühlen. Wir zeigen uns unserem Partner nackt, das heißt so unverstellt und ungeschminkt, wie wir uns anderen sonst nicht zeigen. Doch meist hören wir da auf, wo unsere eigene Unsicherheit beginnt. Wir zeigen dem anderen nur das, von dem wir wissen oder glauben, dass er uns damit annehmen wird. Wir zeigen ihm den Teil von uns, für den wir Bestätigung erwarten.

Wir werden vorsichtig, wenn wir etwas von uns offenbart haben und der andere das nicht akzeptieren kann oder möchte. Dann sind wir vor unserem eigenen Partner auf der Hut und werden diesen Teil von uns nicht mehr zeigen. Im Sex heißt das, dass wir nur das fordern oder anbieten, von dem wir wissen, dass unser Partner dort mitgeht. Wenn wir Wünsche oder Fantasien haben, die er einmal abgelehnt hat, dann holen wir die auch nicht mehr hervor, sondern vergraben sie lieber in uns.

Diese Form von antizipierter Rücksicht führt leider langfristig zu Langeweile im Bett. Denn auf diese Weise wird das, was darin geschieht, schließlich zur Sexualität des kleinsten gemeinsamen Nenners reduziert. Was für beide okay ist, findet weiterhin statt. Was einem nicht sofort behagte, bleibt fortan außen vor. Auf diese Weise sinkt die sexuelle Spannung, denn wenn die erotischen Grenzen abgesteckt sind, gibt es irgendwann nichts mehr, bei dem man sich unsicher ist, wie der Partner reagiert.

Es ist also nicht die Dauer einer Beziehung oder das Alter der Partner, was für das sinkende Interesse an der gemeinsamen Sexualität verantwortlich ist. Es ist die abnehmende erotische Spannung, wenn Intimität nur das bedeutet, was der Partner gefahrlos „abnickt“.

Wir wachsen als Menschen und in der Partnerschaft dann, wenn wir in der Lage sind, uns selbst zu bestätigen, auch und gerade in unserer Sexualität. Wenn wir die Bereitschaft haben, uns dem Partner mit all unseren Wünschen und Leidenschaften zu zeigen, dann gehen wir das Risiko ein, abgelehnt zu werden. Wir haben natürlicherweise Angst, dem Partner zu viel zuzumuten. Vielleicht haben wir auch Angst davor, verlassen zu werden, wenn wir uns öffnen. Vielleicht fürchten wir uns, nicht begehrenswert oder nicht potent genug zu sein.

Wenn wir uns aber entscheiden, zu uns selbst zu stehen, egal wie der Partner darauf reagiert, dann machen wir eine völlig neue Erfahrung. Ob der Partner uns verlässt oder nicht: Wir hatten den Mut, uns zu zeigen, auch wenn es schmerzhaft gewesen sein mag. Wir haben unser Selbstbewusstsein gestärkt und haben uns mit unseren Wünschen auf unseren Partner bezogen, ohne durch ihn definiert zu sein. Auch unserer Angst haben wir uns gestellt, ohne vom Partner zu erwarten – oder ihn dahingehend zu manipulieren –, dass er uns unsere Angst abnimmt. In gleicher Weise haben wir uns auch nicht durch seine Angst manipulieren lassen, sondern haben zwar Rücksicht auf sie genommen, uns aber nicht mehr versteckt. Der US-amerikanische Autor David Schnarch nennt das „selbstvalidierte Intimität“.

Wichtig ist, dass wir bei dieser Form selbstbestätigter Intimität trotzdem in Verbindung mit dem Partner bleiben. Wir sind dann nicht mehr im Zustand der Verschmelzung, in dem unser Partner uns bestätigen muss, aber sagen auch nicht: „Ich mache, was ich will, ohne Rücksicht auf dich.“ Wir bleiben auf den Partner bezogen, sind aber nicht von seiner Zustimmung abhängig.

DEMNÄCHST IN DIESEM THEATER

Betrachten wir den bestmöglichen Start einer Beziehung: den Zustand der Verliebtheit. Wir unternehmen viel miteinander, lachen, haben jede Menge Sex, genießen viele kleine – und manche große – Momente miteinander und fühlen uns belebt. Wir sind großzügig, Planänderungen und Verspätungen machen uns nichts aus, wir sind flexibel und gleiten nur so durch den Tag. Wir vermissen den anderen, aber sind auch ohne ihn in dem gleichen Gefühl, weil wir noch den Geruch der gemeinsamen Nacht mit uns tragen oder die Freude auf das Wiedersehen uns beflügelt. Alles scheint machbar und greifbar. Und all das nehmen wir auch über den ganzen Körper wahr, als hätten wir eine Vitalkur erlebt. Diese Gefühle – und Gefühle bestimmen dieses Spielfeld – machen uns glücklich ... solange sie da sind. Doch wenn sie nachlassen oder ganz verschwinden, scheint alles zusammenzubrechen.

Dabei ist dies eigentlich erst der Moment, in dem die echte Beziehung beginnt. Das, was davor war, ist im Grunde nur eine Art „Trailer“, wie die Werbung für einen in der Zukunft erst noch zu erlebenden Film. Dieser Vorfilm ist so etwas wie eine Grundeinstimmung, die uns im Laufe unseres weiteren Zusammenlebens immer wieder daran erinnern kann, dass wir diese Gefühle zusammen erleben konnten – und deshalb mit großer Sicherheit auch wieder zusammen erleben können.

Diese Phase, dieser Trailer, ist ein verheißungsvoller Start, der uns durch schwere Zeiten und durch Zeiten des Zweifels tragen kann. Denn nach einer Weile kommt zwangsläufig fast jede Beziehung an den Punkt, an dem diese Gefühle sich verändern. Jetzt kommt die Enttäuschung, dass es nicht mehr so leicht und einfach ist wie am Anfang.

Das fühlt sich dann manchmal so an, als ob man auf einer wackligen Brücke stünde. Und weil uns das Angst macht, versuchen wir feste Mauern aufzubauen. Dabei können wir oft nicht sehen, dass man auch auf einer beweglichen Brücke gut und stabil stehen kann. Die Stabilität müssen wir in uns selbst, in unserem Kern, finden, dann können wir gemeinsam auf der Brücke tanzen, auch wenn sie über dem Fluss schwingt.

MEHR LUST UND WENIGER LUST

Wenn die Sinnlichkeit und Lust der Verliebtheitsphase abklingt, stellt meist einer der beiden Partner als Erster fest, dass er nicht mehr ohne die Leidenschaft des Anfangs weitermachen möchte.

Ein Weg, den manche dann einschlagen, ist, sich Befriedigung an anderen Stellen zu holen. Die Liste der Möglichkeiten ist lang, und sie wird in Zeiten des Internets immer länger. Pornos und Einladungen zum Seitensprung sind mit einem Klick online zu finden, aber manchmal tun es auch „konventionelle“ Ersatzbefriedigungen: shoppen, essen oder sich in die Arbeit stürzen. Man befriedigt seine Leidenschaften, und oft auch seine Sucht, in einer extremen Ecke des Spielfeldes.

Als anderes Extrem wählen andere die Scham. Leidenschaft wird dann zunächst vorsichtig ausgeklammert, später manchmal auch vehementer abgelehnt. Man sagt sich, man habe es sowieso nicht verdient, nimmt die Schuld dafür auf sich, dass es „nicht funktioniert“, und fängt vielleicht sogar an, nach Erklärungen zu suchen, die besagen, dass es im Leben doch eigentlich um etwas anderes gehe als Lustbefriedigung. Wir werden im Kapitel zu Spiritualität und Transzendenz noch

darüber sprechen, dass manche Menschen sich besonders stark diesem Bereich des Lebens widmen, während sie eigentlich auf dem Spielfeld der Leidenschaft etwas gar nicht gelebt haben. Sie klammern das aus, um ihre Traurigkeit darüber nicht spüren zu müssen. Denn wenn man sich selbst erzählt, dass etwas nicht erstrebenswert ist, dann findet man es auch nicht schlimm, wenn man es nicht hat.

Wenn die Lust abebbt, wird damit allerdings häufig eine wichtige Beziehungsgrundlage angegriffen. Die Freude an der Sinnlichkeit und der gemeinsam erleb-
baren Sexualität ist oft einer der Hauptgründe dafür, dass wir die Beziehung eingegangen sind. Zudem hat Sex in der Partnerschaft auch immer eine symbolische Bedeutung, weil er – wie ein Ritual – die Kontinuität der Beziehung bestätigt. Man versichert einander nicht nur mit Worten seine Liebe, und die gemeinsame Zeit im Bett dient nicht nur der Triebbefriedigung, sondern sie zeigt uns auch: Es geht weiter. Liegt dieser Teil auf Eis, läuft die Partnerschaft auf Grund. Denn wenn wir eine monogame Beziehung leben möchten, dann haben wir nur innerhalb der Partnerschaft die Möglichkeit, unseren Bedürfnissen nach Intimität und Sexualität nachzukommen. Und weil das Nein immer stärker ist als das Ja, wird der Partner mit dem ausgeprägteren Bedürfnis nach Genuss, Sexualität und Leichtigkeit immer den Kürzeren ziehen, wenn der andere sich diesem Wunsch verweigert. Hier ist es wichtig zu prüfen, ob die Bedürfnisse tatsächlich auseinandergehen oder ob sich dahinter versteckte Glaubenssätze befinden. Dies können Glaubenssätze sein, die das Bedürfnis artifiziell erhöhen, wie: „Ich brauche davon ganz viel, sonst geht es mir nicht gut“, oder aber Glaubenssätze, die das Bedürfnis artifiziell beschneiden, wie „Diese Dinge werden im Laufe der Zeit einfach weniger wichtig“.

PLÖTZLICH DOCH?

Die eben beschriebenen Rollen sind austauschbar. Wir erleben oft bei Paaren, dass der Partner mit dem weniger ausgeprägten Wunsch nach Sex durch „Zufall“ eine Begegnung mit einem anderen Menschen hat, bei der es dann funkt; und plötzlich ist alles wieder da, wie einst in der Anfangsphase mit dem Partner.

Oder der Partner mit dem gesteigerten Bedürfnis kapituliert aus Bequemlichkeit und richtet sich in der Situation ein, in dem er sich zum Beispiel mehr auf seinen Job konzentriert. Seine Bedürfnisse scheinen zu verschwinden, und er möchte mit seinem plötzlich wieder aktiv gewordenen Partner das, was er jetzt haben könnte, nicht mehr haben.

Es bleibt also die Frage: Wie können wir wirklich zu uns selbst finden, ohne den anderen immer wieder zu verpassen?

Es geht einmal mehr darum, die eigene Position zu finden; und damit ist nicht gemeint: „Ich habe ein Recht darauf!“ oder: „Jetzt hat das wieder nicht geklappt! Irgendwie muss das an mir liegen.“ Es geht darum, bei uns zu schauen, was unser Antrieb ist und ob dieser Antrieb aus dem Wunsch heraus kommt, in unserer Persönlichkeit zu wachsen, oder eher aus dem Bestreben, alles dafür zu tun, dass man sich damit nicht weiter beschäftigen muss. Der Partner ist auch hier unser Schlüssel. Wenn der eine sagt: „Du nimmst Sex zu wichtig“, und der andere sagt: „Du schiebst deine Lustlosigkeit nur vor“, dann haben vielleicht beide auf ihre Weise recht, und jeder muss schauen, was wirklich gerade passiert. Oft liegen wir zu hundert Prozent richtig in Bezug auf unseren Partner und irren uns vollständig in Bezug auf uns selbst. Das Tolle ist: Beim Partner ist es genauso.

Wie schnell haben wir Gegenargumente zur Hand? Bei so klaren Sätzen wahrscheinlich zehn in einer Sekunde. Und genau das ist der Punkt, an dem wir merken können, dass hier etwas geschützt werden soll. Doch kann es für die Beziehung fatal sein, wenn wir meinen, uns gerade hier schützen zu müssen. Denn aus dem Denkfehler wird schnell ein Glaubenssatz, der dafür sorgt, dass wir in einem der wichtigsten Spielfelder der Partnerschaft überhaupt ins Stocken kommen und damit der Kapitulation zuspielden. Nehmen wir stattdessen eine neue Position ein und spielen wir wieder mit. Wie oben schon gesagt, geht es darum, unsere eigentlichen Wünsche zu finden und dazu zu stehen. Dann finden wir meistens heraus, dass die Bedürfnisse, die da aufeinandertreffen, gar nicht so unterschiedlich sind und dass aus dieser Offenheit etwas ganz anderes entsteht als ein fauler Kompromiss. Man begegnet sich stattdessen zum ersten Mal wirklich.

EIN GESPRÄCH ÜBER SINNLICHKEIT UND LUST

Hierzu haben wir schon öfter die Frage gestellt bekommen: „Ist Sexualität wirklich so wichtig für die Partnerschaft?“

Ralf: „Sie sagt zumindest einiges darüber, wo wir miteinander stehen. Wenn wir jemanden weniger oder gar nicht mehr attraktiv finden, dann kann es sein, dass wir hier einen wichtigen Schlüssel zu tieferen Beziehungskonflikten haben. Selbst wenn der Alltag außerhalb der Sexualität zu funktionieren scheint, kann hier

ein größeres Problem versteckt liegen, das auf der Ebene der Sinnlichkeit ausgetragen wird.

Mangel an „sexueller Appetenz“, also an sexuellem Begehren, wurde früher meist eher Frauen als Männern unterstellt. Die Wahrheit ist, dass es nicht geschlechtsspezifisch ist. Die klassische Vorstellung war häufig, dass die Frau keine Lust mehr auf Sex hat, weil der Mann sich emotional nicht an ihr interessiert zeigt. In vielen Beziehungen ist es interessanterweise aber gerade der Mann, der sich vom Sex zurückgezogen hat.“

Katharina: „In jedem Fall zeigt einer nicht mehr aktiv, dass er sich für den anderen interessiert. Der bekommt dann das Gefühl, dass der andere ihn nicht mehr begehrt. Es geht also nicht primär um die Lust an sich, sondern darum, wie die Lust gezeigt und erlebt wird.“

Das Ende der Sinnlichkeit ist oft auch der Anfang vom Ende der Beziehung oder anders ausgedrückt: Wenn sich nicht beide auch um selbstbestimmte Intimität bemühen, dann führt ein emotionales Ende der Beziehung zum Ende der Sinnlichkeit. In der Beratung erzählen das Paare aus unterschiedlichen Perspektiven, und beides ist an dieser Stelle richtig. Deswegen beißt sich hier die Katze oft in den Schwanz. Häufig versucht man dann, durch kleine symbolische Handlungen, wie ein romantisches Essen bei Kerzenschein, etwas zu verändern. Doch diese Form von Romantik bewirkt oft nicht viel. Denn darum geht es hier ja nicht, sondern es geht um Intimität. Und die kann, muss aber nicht bei einem Candlelight-Dinner entstehen.“

R: „Tatsächlich ist die Haltung das Entscheidende. Intimität ist eine Entscheidung. Ich mute mich dem anderen zu, und ich interessiere mich für den anderen, auch wenn ich dabei nicht alles toll finden muss – und meine Partnerin auch nicht. Intimität muss nicht bedeuten, dass du meinen Standpunkt oder meine Wünsche teilst. Wirkliche Intimität entsteht dadurch, dass ich dir mein Wesen und meine Wünsche zeige, ohne dass ich darauf angewiesen bin, dass du sie akzeptierst. Und dass du dich mir zeigen kannst, ohne zu fordern, dass ich dich in allem bestätigen muss.“

Es kann ganz schön schockierend sein für einen selbst, sich dem Partner wirklich nackt zu zeigen. Und es ist zunächst nicht selbstverständlich, dass Intimität mit der Dauer der Beziehung zunimmt. Wir haben eben schon viele Jahre damit gelebt, Teile unserer Persönlichkeit vor anderen zu verbergen. Warum sollten wir diese nun ausgerechnet dem Partner zeigen, mit dem wir zusammenleben? Die

Angst, verlassen zu werden, wenn wir wirklich ‚erkannt‘ werden, ist oft viel zu groß. Also halten wir uns sicherheitshalber in manchen Bereichen der Beziehung lieber etwas bedeckt, anstatt unsere ganze Not oder unseren ganzen Reichtum zu zeigen.“

K: „Dazu müssen allerdings tatsächlich beide bereit sein, sich nackt zu machen und Intimität zuzulassen. Meistens ist es ja eher so: Einer sagt, dass er keine Lust mehr hat, so weiterzumachen, und ist unter Umständen vermutlich sogar offen dafür, andere Wege auszuprobieren. Der andere aber hat sich in der Situation schon ganz gut eingerichtet, hat vielleicht auch schon eine Außenbeziehung und möchte das vielleicht gar nicht mehr aufgeben. Oder andersherum: Der eine möchte nicht mehr im Außen schauen, sondern Intimität in der Beziehung finden, und der andere blockt ab, weil er sich in seiner Lustlosigkeit eingerichtet hat.“

R: „Wenn wir ein sexuell spannendes Leben haben wollen, dann ist es die Aufgabe von beiden, auch ein inneres Interesse am Partner entstehen zu lassen. Und es wäre interessant herauszufinden, warum es Männern wie Frauen überhaupt so geht, dass sie ab einem bestimmten Punkt einen anderen Partner anziehender finden als den eigenen. Denn es gab ja in den meisten Beziehungen zumindest am Anfang eine starke, manchmal fast magnetische Anziehung. Was ist dann mit der Lust passiert?“

K: „Vermutlich bekommt diese Lust auf Dauer nicht mehr die gleichen Anreize wie zu Beginn der Beziehung. Du sprachst eben schon von den Verliebtheitshormonen, und mit der Abnahme dieser automatischen Lustverstärker steigt der Frust darüber, dass nicht nur das Leben an sich schon Arbeit genug ist, sondern jetzt auch noch die Sinnlichkeit ‚bearbeitet‘ werden muss. Man wünscht sich dann, dass es zumindest einen Bereich im Leben geben möge, der einfach mal so funktioniert – so wie das ja auch am Anfang der Fall war. Wir warten also ab, dass dieser Selbstläufer-Effekt wieder aktiv wird. Und das wird er dann auch, aber auf diese Weise meistens eben nicht beim Partner, sondern bei einem anderen Menschen.“

R: „Bildlich gesprochen haben die aufgesetzten Masken dann in der Regel die Lust zugedeckt. Wir haben uns entschieden, in der Partnerschaft lieber auf Nummer sicher zu gehen und von unserer Sinnlichkeit nur das zu zeigen, was am Anfang gereicht hat. Dabei haben wir alle meist ein viel größeres Potenzial zur Lust und auch zur Wildheit, als wir es uns selbst eingestehen wollen oder können. Die Popularität von Pornografie und BDSM-Fantasien macht da nur einen kleinen Ausschnitt

aus. Wenn nicht tiefe seelische Verletzungen vorliegen, dann sehnen wir uns alle danach, zu nehmen und genommen zu werden. Ist es nicht auch bezeichnend, dass wir dieses Kapitel ‚Sinnlichkeit‘ genannt und damit auch etwas ‚verpackt‘ haben?“

K: „Wir haben das Kapitel mit dem Begriff ‚Sinnlichkeit‘ überschrieben, um die Themen Lust und Sex in einen übergeordneten Rahmen zu stellen, einen Rahmen, der eine bestimmte Haltung ausdrückt. Sinnlichkeit ist eine Haltung, die Lust und Sex erlaubt. Aber spannend, dass du das als ‚Verpackung‘ siehst. Aus meiner weiblichen Sicht steckt in Sinnlichkeit auch Wildheit und Üppigkeit und nicht nur ‚die feinen, schönen Künste‘.“

R: „Die tiefe Sehnsucht nach Sexualität, auch nach geradezu animalischen Formen der Sexualität, sublimieren wir heute oft dadurch, dass wir dieses ganze Spielfeld ‚Sinnlichkeit‘ nennen. Wir umgeben uns mit Schönheit – in der Musik, durch Tanz, die bildenden Künste und Literatur. Wir haben in diesem und dem vergangenen Jahrhundert gelernt, ganz neue kulinarische Genüsse zu kreieren, und nehmen viel Geld in die Hand, um diese an allen Orten der Welt zu kosten. Das ist alles wunderbar und macht unser Leben bunt und schön. Und doch ist es so, wie du gerade sagst: Manchmal verstecken wir unsere Lust hinter der Kunst. Wäre es nicht schön, auch die Kunst der Lust wieder mehr zu erforschen? Paare haben hier so viele Möglichkeiten!“

DENKFEHLER IM SPIEL ZWISCHEN LUST UND SCHAM

Fallbeispiel zum Spielfeld Nr. 2

Er ist Ende vierzig und seit seinem Studium nie richtig im Beruf angekommen. Er hat wechselnde Jobs, die ihn über Wasser halten und ihm garantieren, dass er ein Dach über dem Kopf hat und seine Freiheit in Bezug auf eine eigene Zeiteinteilung nicht gefährdet ist. Er hat keine Kinder und über die Jahre immer wechselnde, länger dauernde Beziehungen, die dann aber meist aus dem gleichen Grund enden, nämlich dass er keine Lust mehr auf Sex hat. Er ist attraktiv, intelligent und philosophisch sehr bewandert. Er kann mit Kindern sehr gut umgehen, was er beruflich nutzt und was ihm in seinen wechselnden Beziehungen auch immer wieder hilft, die Beziehung länger aufrechtzuerhalten, trotz der wachsenden Unzufriedenheit der Partnerin. Er sagt von sich, dass er zufrieden sei in der aktuellen Partnerschaft, auch wenn es „sicherlich hier und da Streitigkeiten gibt“, er sich aber im Großen

und Ganzen eine Beziehung ohne Sexualität gut vorstellen kann. An der eventuell fehlenden Attraktivität der Partnerin, betont er, liege es nicht. Seine Gelassenheit „explodiert“ jedoch bei Streitigkeiten in den Wunsch, endlich in Ruhe gelassen zu werden und keine weitere Kritik mehr hören zu wollen.

Sie ist Mutter von zwei erwachsenen Kindern und kennt ihn schon seit dem Studium. Vor zwei Jahren wurde dann aus der Freundschaft mehr, und die beiden begannen eine Beziehung. Sie ist Anfang fünfzig und eine sinnliche Frau, die sich auch beruflich mit Körperarbeit beschäftigt und Sinnlichkeit und Sexualität einen hohen Stellenwert einräumt. Sie genießt gerne, verliert dabei auch manchmal das Maß, was sich anschließend in Selbstabwertung äußert. Es ist ihr wichtig, nicht nur als Gesprächspartner, sondern auch als körperliches Wesen gespiegelt zu werden. Das macht sie zu einer wahren Meisterin im Flirten. Bislang hat sie keine Außenbeziehungen gesucht, erwähnt aber immer öfter, dass sie sich nicht mehr nur nach körperlicher Nähe sehnt, sondern auch dazu übergegangen ist, sich auch nach anderen Partnern umzuschauen. Ihren Partner findet sie zwar attraktiv, aber auch nur solange, wie er sie attraktiv findet. Durch die nachlassende sexuelle Bestätigung durch ihn merkt sie, wie auch ihr Interesse nachlässt, und sie beginnt ihn auch als Menschen abzuwerten und seinen Status als „Berufsjugendlicher“ unattraktiv zu finden. Andere, erfolgreichere Männer rücken zunehmend in ihren Fokus, was er in einer Sitzung spitz kommentiert mit: „Und das war eigentlich von Anfang an so.“

In Streitgesprächen fallen dann zwei klassische Sätze, die benutzt werden, um die Beziehung infrage zu stellen:

Er: *„Ich habe keine Lust mehr auf Sex.“*

Sie: *„Ich finde andere Partner attraktiver.“*

Denkfehler Nr. 1: „Ich weiß Bescheid.“

Hat er wirklich kein Interesse mehr an Sex? Wir glauben oft, unsere eigene Lust zu kennen oder ihre Spielformen schon ausprobiert zu haben. Aber können wir sicher sein, dass wir keine Lust mehr auf unseren Partner haben? Haben wir generell keine Lust mehr? Manchmal ist man sehr überrascht darüber, was passieren kann, wenn ein neuer Partner auftaucht. Heißt das dann, dass es nur mit dem „Alten“ nicht mehr ging? Der lustlose Partner bügelt Sinnlichkeit und Sexualität manchmal generell ab, ohne zu schauen, auf welche Weise er wieder zur Lust finden könnte im gemeinsamen Spiel der Lust.

Sie sagt, dass sie andere Männer attraktiver findet. Aber Anziehung ist nicht etwas, das aus Zufall geschieht. Anziehung ist zum einen eine Entscheidung auf der

Seite dessen, der sich attraktiv macht. Er verpasst die Sexualität mit ihr, weil er sich nicht um seine Ausstrahlung kümmert. Trauen wir uns, uns als attraktiv zu zeigen? Zum anderen – und hier verpasst sie ihn – liegt Anziehung aber auch darin, wie intensiv wir uns für den anderen interessieren. Trauen wir uns, unseren Partner in seiner Schönheit zu erkennen? Haben wir das Zeug dazu, der Sinnlichkeit in unserem Leben einen angemessenen Stellenwert einzuräumen?

Denkfehler Nr. 2: „Es geht um mich.“

Hier kann es hilfreich sein zu fragen: Wer genau hat keine Lust mehr auf Sex? Kommt diese Entscheidung aus der stimmigen Selbstwahrnehmung oder aus der Vorstellung davon, wer man ist oder glaubt sein zu müssen? Will er Macht ausüben, vielleicht sogar verletzen, dadurch dass er sich der möglichen Verbindung in der Sexualität entzieht und dass er ihr ihre Attraktivität nicht spiegelt? Sind wir wirklich bei unserem Kern, wenn wir keine Lust mehr auf Sex haben?

Wie entsteht bei ihr – bzw. bei uns – Anziehung? Ist es wirklich so, dass es „unattraktive Partner“ gibt? Wir können uns zu jeder Stunde des Tages entscheiden, ob wir unser Leben auf Autopilot geschehen lassen wollen und uns darauf beschränken, nur auf die Reize der Umwelt zu reagieren, oder ob wir die Kapitänsposition einnehmen und unseren Kurs selbst setzen wollen. Wollen wir bedient werden? Oder sind wir bereit, den anderen zu verführen?

Denkfehler Nr. 3: „Ich will das so.“

Wonach sucht sie in der Möglichkeit einer Außenbeziehung? Sind es wirklich die physischen Merkmale anderer Menschen, die interessanter sind als die des eigenen Partners? Oder ist es etwas, das wir genauso bei unserem Partner finden können, wenn wir offen werden für die Möglichkeit, dies auch mit ihm zu erleben? Es geht meist nicht um straffere Haut oder ausgeprägtere Muskeln, die wir beim Partner vielleicht nicht mehr so finden. Es ist die Bestätigung, dass wir selbst attraktiv sind, dadurch dass wir Menschen, die wir für attraktiv halten, anziehen können. Eigentlich sagt sie: „Ich möchte verführt werden. Ich möchte gesehen werden. Ich möchte geliebt werden.“ Das könnte sie auch bei ihrem Partner finden.

Denkfehler Nr. 4: „Ich will das so nicht.“

Warum wertet sie ihn sexuell ab? Welche Auslöser sind dafür verantwortlich? Sie möchte nicht um Sex mit ihm buhlen müssen. Dahinter kann stehen: „Ich will mich nicht mehr enttäuschen lassen. Ich will mich nicht mehr anstrengen müssen.“

Ich will nicht mehr den ersten Schritt machen.“ Aber all das heißt nicht, dass es zwischen den beiden nicht doch wieder funken kann.

Wenn wir unseren Partner weniger oder gar nicht mehr attraktiv finden, dann kann es sein, dass wir hier einen großen Schlüssel zu wesentlich tieferen Beziehungskonflikten haben. Selbst wenn der Alltag außerhalb der Sexualität zu funktionieren scheint, kann hier ein größeres Problem versteckt liegen. Es wird nicht nur der Sex abgelehnt, sondern eigentlich auch der Partner. Aber eine Trennung wäre zu unbequem.

Denkfehler Nr. 5: „Ich will hier raus.“

Eine langfristige, verbindliche partnerschaftliche Beziehung beruht für die meisten von uns auch auf dem sinnlichen Erfahrungsaustausch miteinander. Indem ausgesprochen wird, dass keine Lust mehr da sei, wird gewissermaßen das Ende eingeleitet. Man geht dann davon aus, dass Dinge unveränderlich sind, obwohl sie sich ja schon einmal verändert haben, wenn auch zum Negativen. In diesem Falle wird also eine negative Veränderung akzeptiert, aber eine positive Veränderung ausgeschlossen. Das ist der „Mechanismus“ von Denkfehler Nr. 5: Das Ende herbeiführen, um frei zu werden. Dem gegenüber steht der Glaubenssatz: „Ich werde mit einem anderen Partner ein erfüllteres Leben haben“ und damit der Traum, aus dem heraus viele Beziehungen beendet werden. Das Problem dabei ist, dass meistens das Kernthema der zugrunde liegenden Beziehung nicht bearbeitet wurde und deshalb mit der gleichen Wunde in eine neue Beziehung gesprungen wird.

DER WEG ZURÜCK INS BETT

Es ist schon eine enorme Erleichterung und kann schon für Entspannung in der Beziehung sorgen, wenn man sich klarmacht, dass der erste automatische Liebestaumel nicht das ist, was wir wiederherstellen müssen. Das nimmt eine Menge Druck raus, und die wachsende Beziehung muss nicht länger den nicht haltbaren Vergleichen vom Anfang standhalten, nach dem Motto „Früher war alles anders“. Zum Glück, könnte man fast sagen. Denn diese Extrovertiertheit des Inneren hält ja niemand auf Dauer durch, und sie verhindert zudem selbstvalidierte Intimität, die nicht nur die Gemeinsamkeiten feiert, sondern auch die Unterschiede.

Wir müssen der Anziehung vom Anfang nicht viele Tränen nachweinen, wenn sie nach und nach verschwindet. Wir können an ihrer Stelle vielmehr echte Verbin-

derung wachsen lassen, indem wir zwei Entscheidungen treffen: Die erste ist, uns unserem Partner endlich ganz zu zeigen, und die zweite besteht darin, uns für den anderen zu interessieren, so wie er oder sie sich uns zeigt. Dann entsteht Intimität auf eine bisher den meisten von uns unbekannte Weise – nicht durch eine Einigung auf den kleinsten gemeinsamen Nenner, sondern durch unser Interesse und unsere Neugier darauf, wie der andere tickt und wie das mit dem eigenen „Ticken“ zusammenpasst.

Und dann trägt dieses Kapitel zu Recht den Titel „Sinnlichkeit“: Wir widmen uns dem anderen mit all unseren Sinnen, ohne von Sinnen zu sein. Wir beginnen, vielleicht zum ersten Mal, unseren Partner nicht nur nackt zu sehen, sondern auch seine Wünsche zu hören und ihn oder sie überall zu riechen, zu schmecken, zu fühlen. Statt der alten Begierde laden wir die Neugierde ein. Es ist spannend zu beobachten, wie unsere eigene Attraktivität und die unseres Partners auf einmal auf ein viel höheres Niveau als zu Beginn der Beziehung klettern kann. Denn wir sind nicht mehr „halbe“ Personen, die den anderen brauchen, um sich ganz zu fühlen. Wir begegnen uns jetzt als ganze Persönlichkeiten. Das kann uns zunächst ein bisschen Angst machen, aber dadurch steigt tatsächlich auch das Lustniveau. Wir sehen unseren Partner mit neuen Augen. Dann muss sich mancher schon einmal die Frage stellen: Bin ich ihm/ihr gewachsen? Das Schöne ist: Ja, das sind wir, und zwar weil wir beide nicht die Bestätigung des anderen brauchen, sondern sie uns vorher selbst gegeben haben. Zu sich selbst zu stehen macht sexy.

Wir beginnen dann auch, unsere Entscheidung für einander aktiv zu leben und nicht als einmalig getroffenen Liebesvertrag verstauben zu lassen. Wir erneuern unser Versprechen Tag für Tag, ohne dabei unsere Beziehung auf die Probe zu stellen. Und dann ist Sex plötzlich keine Verpflichtung oder die reine Lustbefriedigung mehr, sondern der gemeinsame Tanz der Sinnlichkeit. Dann ist Sex plötzlich eine Verabredung, die man mit Freude trifft, weil man sich dort begegnen kann und zum Beispiel ein gemeinsames Essen mit Freunden ein Anlass sein kann, sich mal zwischendurch im Bad oder im Flur einen vielversprechenden Kuss zu geben – einen Kuss, der sagt: „Ich habe mich für dich entschieden. Damals. Und jetzt.“ Es kann bedeuten: Ich liebe und lebe diese Entscheidung jeden Tag. Ich möchte dir zeigen, wie viel mir das wert ist, indem ich mich um mich kümmere und dir Raum lasse, dich um dich zu kümmern, und ich immer wieder dafür Sorge, dass Raum für uns beide entsteht. Und das ist ein guter Punkt, um zu beginnen: den gemeinsamen Raum zu schaffen anstatt genau an dieser Stelle zu „sparen“.

Sinnlichkeit zu zweit kommt nicht von allein zu uns. Sie kann nur dann entstehen, wenn einer von beiden die Initiative dazu ergreift. Aber was ist, wenn einer von beiden das ständig tut und der andere blockiert? Dann braucht es Mut, die eigene Position zu halten. Denn wenn der Partner mit dem geringeren Verlangen durch Blockaden seine Position halten will, muss der Partner, der Lust auf die Lust hat, klar zeigen, dass er das für sein Leben braucht und sich in der Beziehung dahingehend etwas ändern sollte, weil die eigenen Bedürfnisse und auch die eigene Vorstellung von einer Beziehung auf diese Weise sonst nicht genährt und getragen werden. Dadurch wird sich der andere in irgendeine Richtung bewegen müssen, denn wem kann es schon egal sein, dass der Partner mit seinen Bedürfnissen im Regen steht? Hier Klarheit zu schaffen ist wichtig, egal in welche Richtung es von da aus geht.

Nur wer den Mut hat, für seine Bedürfnisse einzustehen, kann erwarten, dass diese gehört und erfüllt werden. Damit ist keine Drohung gemeint, und auch nicht, sich im erstbesten Fall, wenn es eine Zeitlang nicht läuft, woanders umzuschauen. Auch wenn etwas jahrelang brachlag und nun die süße Erlösung aus einer ganz anderen Ecke, von einem ganz anderen Partner winkt: Wir sollten unserem Partner erst die Chance lassen, mit uns zu gehen. Wir sollten uns immer zuerst an unseren Partner wenden, denn da gehören die Unzufriedenheiten hin. Und vielleicht hat auch der andere gute Gründe und sicher auch Bedürfnisse, die nicht gesehen werden.

LÄSST SEXUELLE ANZIEHUNGSKRAFT WIRKLICH NACH?

Was oft passiert, ist, dass wir plötzlich bemerken, dass von irgendwo anders her in unserem Leben ein Mensch in den Mittelpunkt unserer Wahrnehmung rückt, mit dem Sexualität wieder interessant werden könnte. Weil es zwischen uns und dem Liebsten nicht mehr „funkelt“, konzentrieren wir uns mehr und mehr auf diesen neuen Bereich, wo auf einmal Energie fließt und Anziehung entsteht. Die Krux dabei ist: Die Anziehungskraft unseres Partners sinkt für uns auch dadurch, dass wir uns kaum mehr aktiv um romantische Begegnungen und sexuellen Austausch mit ihm kümmern. Wenn wir nun auch noch den Fokus auf jemand anderen legen, dann fühlen wir uns nicht nur stärker zu diesem anderen Menschen hingezogen, sondern es sinkt dabei auch automatisch weiter die Anziehung zu dem Partner, dem wir eigentlich unser Beziehungsversprechen gegeben haben. Und je weiter sich diese Schere öffnet, desto unvermeidlicher ist irgendwann der „Point of no

Return“: Wir lieben unseren Partner, fraglos, aber wir können es uns wirklich nicht mehr vorstellen, noch sexuell aktiv mit ihm zu sein.

Und so werden wir immer weniger sichtbar für unseren Partner, weil wir uns ihm nicht mehr so zeigen, wie wir das früher getan haben. Wir sind dann auch weniger sichtbar für uns selbst, weil wir uns vor uns selbst verstecken. In unserem Kopf haben wir dann meist noch das Versprechen, das wir einmal gegeben haben, aber unser Verhalten passt nicht mehr so recht dazu. Und weil wir unterbewusst oft eine ziemlich starke moralische Instanz in uns haben – selbst wenn wir diese vernunftmäßig ablehnen –, nutzen wir jetzt einen inneren Persönlichkeitsanteil, der uns helfen soll, aus diesem Dilemma herauszukommen. Dieser Anteil sagt: „Sorge gut für dich! Nimm dir, was du brauchst! Du kannst ja trotzdem mit XYZ zusammenbleiben, aber fühl auch deine Lebendigkeit!“

Wenn wir sehr geschickt sind, dann schaffen wir es sogar, uns einzureden, dass unser Fremdgehen zum langfristigen Wohl der Beziehung oder der Familie beiträgt. Aber ein anderer Teil in uns weiß genau, was wir tun, und so sinkt nicht nur unser Selbstvertrauen, sondern es wächst auch unser Zynismus. Vielleicht gehört zu unserem Begründungssystem sogar das Argument, dass wir uns für die Liebe weiter öffnen wollen, indem wir uns auch einem anderen Menschen zeigen.

Letztlich bringt uns dann gerade der Wunsch nach Öffnung in eine engere Position als vorher. Denn weil wir wissen, dass wir jemanden verraten haben, sinkt unser Vertrauen in uns selbst, und damit auch unser Vertrauen in die Welt um uns herum.

Der Weg aufeinander zu erfordert ein aktives Bemühen. Wenn wir die Aufmerksamkeit auf unseren Partner lenken, dann steigt damit – und das können Sie leicht selbst ausprobieren – auch die sexuelle Anziehungskraft.