

1 Wo ist sie hin, die Lust?

Genervt, gestresst, gelangweilt, glanzlos: Wenn wir durch die Fußgängerzonen streifen, sind wir immer wieder erstaunt darüber, wie wenig die Augen und die Körperhaltung der Paare, die uns begegnen, einander zu sagen haben. Als wäre Beziehung eine Art selbst auferlegte Strafe. Dieses Phänomen betrifft Jung und Alt gleichermaßen. Wir wissen nicht so genau, in welchem Fall wir das distanzierte Verhalten trauriger finden sollen. Fast schon erstaunt blicken wir auf, wenn das eine oder andere Pärchen sichtbar Liebe ausstrahlt, Küsse austauscht, sich im Café nicht hinter Smartphones versteckt oder sich einfach nur innig umarmt. Keine zwei Mal dürfen Sie raten, wie es wohl in den Schlafzimmern der Paare aussieht, die sichtlich wenig Freude empfinden. Wahlweise dominieren dort Serien-Streaming bis zum Abwinken, gegenseitige Vorwürfe, der Stillstand jeglicher Kommunikation oder liebloser Pornosex nach Vorlage aus dem Netz, der rein der Triebabfuhr dient und nach dem dann beide Partner mit einem schalen Gefühl einschlafen.

Das kommt Ihnen bekannt vor und Sie fühlen sich ertappt? Dann schämen und ärgern Sie sich nicht, sondern atmen Sie tief durch und lesen Sie weiter. Sie haben ja bereits den ersten Schritt gewagt und dieses Buch in die Hand genommen. Sie werden sicher den einen oder anderen Impuls mitnehmen können – und vielleicht am Ende erfüllter und zufriedener sein. Selbst Liebespaare, die mit Freude durchs Leben gehen, kennen den Effekt, dass das gegenseitige Verlangen mit der Zeit nachlässt. Viele setzen sich dann erstmals intensiv mit der Frage auseinander, was ihre Intimität ausmacht und wie sie tiefer gehen kann.

Sexualität als Schlüsselfaktor in einer Partnerschaft

Natürlich gibt es noch weit mehr Faktoren, die Partnerschaften ins Straucheln bringen, als das Thema Sex. Doch aus unserer Erfahrung heraus spielt die Sexualität in den meisten Fällen, in denen sich Paare an uns wenden, eine zentrale Rolle. Zu viel, zu wenig, zu einseitig, zu unachtsam, zu lieblos, zu unbefriedigend – auch hier sind die Attribute vielfältig, die Situationen verfahren, die Vorstellungen und Sehnsüchte driften oft auseinander.

Doch es gibt einen Ausweg aus diesem Dilemma. Das wissen wir aus unseren eigenen Beziehungen: All die großen und kleinen Dramen passieren uns genauso, aber inzwischen können wir sie erkennen und auflösen – meistens zumindest. Das erfahren auch die Frauen und Männer in Beziehung, die wir begleiten dürfen. Genau deswegen gibt es diesen Ratgeber.

*Die Schlüssel zum Reset der Liebesbeziehung
funktionieren recht einfach: aufeinander zugehen,
mehr Kommunikation, Berührung und Intimität neu
erlernen, gemeinsame Visionen entwickeln, Vertrauen
wiederherstellen – zu sich selbst und zum Gegenüber.*

Spruch: es braucht mehr Achtsamkeit. Das hört sich wenig spektakulär an im Vergleich zu Anleitungen der Art »größer, schneller, länger«. Doch der Baukasten der achtsamen Sexualität ist erstaunlich wirksam. Vor allem bereitet er – nach ein wenig Gewöhnungszeit – große Freude. Das Wissen um den bewusst erlebten Sex hält ganz praktische Übungen bereit, nicht nur Worthülsen, wie so mancher befürchten mag. Damit sorgt die bewusste Intimität für neue, anhaltende und bislang unbekannte Formen der Lust und Ekstase. Was eine achtsame Sexualität konkret ausmacht, dazu kommen wir gleich.

Das gesellschaftliche Leistungsstreben macht auch vor unseren intimsten Bereichen nicht Halt. Es vereinnahmt uns immer mehr und

sagt uns, wie »es im Bett zu sein hat«. Wir legen Ihnen deshalb wärmstens ans Herz, intuitiv zu entscheiden, welchen Weg Sie in Ihrer Partnerschaft einschlagen möchten, hin zu mehr Bewusstheit und Offenheit im Hinblick auf Ihre gemeinsame Sexualität.

Hilfe von außen kann unterstützen

Sollten Sie allein nicht weiterkommen, dann scheuen Sie sich nicht, kompetente Paartherapeuten, Sexualtherapeuten oder Sexualcoaches um Rat zu fragen. Letztere nennen sich manchmal auch Sexological Bodyworker, also »Lehrer für Körper und Sexualität«. Das, was wir in diesem Buch mit Ihnen teilen, bildet lediglich einen Ausschnitt an Möglichkeiten ab, den wir auf unseren ganz eigenen Wegen (die übrigens ebenfalls sehr individuell sind) als hilfreich und unterstützend erlebt haben. Und natürlich das, was wir aus der Praxis und den Begegnungen mit den Menschen lernen, die uns um Rat und Hilfe bitten.

Begeben Sie sich auf Entdeckungsreisen! Nehmen Sie Ihr sexuelles Wohlbefinden und Ihre partnerschaftliche Lust gemeinsam selbst in die Hand. Nicht verbissen, sondern mit viel Lust, Freude, Humor sowie Leichtigkeit. Genuss und Sinnlichkeit stehen dabei ganz oben auf der Liste. Nun aber los, hinein in den äußerst menschlichen Reigen aus Lust und Frust, Hingabe und Unsicherheit. Denken Sie immer daran: Ohne das jeweils eine könnte das andere nicht existieren. Wenn Sie offen für neue Denkweisen sind, dann geschieht Veränderung. Wir wünschen Ihnen von Herzen viel Spaß dabei!

Lustkiller und andere Hindernisse

Sexuelle Reize begegnen uns heutzutage an allen Ecken, ob wir wollen oder nicht. Aber sie kommen nicht mehr an. Wir spüren uns oft schlicht nicht mehr, ebenso wenig wie unser Gegenüber. Das hat zum einen mit der Überfrachtung an Reizen zu tun, aber auch mit dem steigenden Erwartungsdruck durch Pornos & Co. (»Solch einen ekstatischen Orgasmus muss ich doch auch hinbekommen«, »Ich muss auch

stets und ständig feucht und willig sein.«) Zum anderen tun sich viele Paare schwer damit, ihre Sexualität vielfältig und achtsam zu gestalten. Als wir heranwuchsen, wurden wir meist nur über den mechanischen Akt aufgeklärt. Oder darüber, wie wir unerwünschte Nebenwirkungen abwenden (eine Schwangerschaft, sexuell übertragbare Krankheiten etc.). Was die wahre Magie von Liebe und daraus entstehender Intimität ausmacht oder wie sich Sex in Liebe und Liebe in Sex ausdrückt, darüber wird deutlich seltener gesprochen.

Stolpersteine in Ihnen und in Ihrer Beziehung

Unabhängig davon, wie lange Ihre Partnerschaft bereits besteht oder welche Erfahrungen Sie zuvor gesammelt haben, können folgende Faktoren die Lust langsam, aber stetig weniger werden lassen.

In Bezug auf sich selbst:

- mangelndes Selbstvertrauen, Unsicherheit, fehlende Selbstliebe
- Schwierigkeiten damit, sich berühren zu lassen oder Berührungen anzunehmen
- Stress und Konflikte in der Partnerschaft, in der Familie oder bei der Arbeit
- körperliche Veränderungen, ein gestörter Hormonhaushalt, Medikamente, eine Schwangerschaft, die Wechseljahre beziehungsweise die Midlife-Crisis
- körperliche und psychische Krankheiten, sexuelle Funktionsstörungen
- nicht erfüllte Wünsche und Sehnsüchte, Weiterentwicklung oder Veränderung der sexuellen Interessen
- Leistungsdruck im Bett, Vergleiche mit unrealistischen Darstellungen in Pornos

In Bezug auf Ihre Beziehung:

- Automatismen, die sich in das Liebesspiel einschleichen (»Wenn ich ihn/sie so berühre, dann kommt er/sie immer zum Orgasmus.«)
- Fokus auf »das Eine« (meistens Geschlechtsakt, Penetration und/oder Orgasmus), wenig Zärtlichkeiten oder intensive Nähe

- verschiedene Vorstellungen von Tempo und Erregung, unterschiedliche Vorlieben
- nachlassendes Interesse an der anderen Person und am Körper des anderen
- Ablenkungen (z. B. durch das Smartphone) und zu wenig Möglichkeiten für die ungestörte Intimität (etwa durch Kinder)
- fehlende Kommunikation darüber, was sich Mann und Frau in Bezug auf Sexualität wünschen
- Bequemlichkeit, keiner übernimmt die Führung/Initiative, und Resignation

Je mehr dieser Hemmnisse gleichzeitig auftreten und je weniger Sie als Paar darüber sprechen, umso höher ist das Risiko für eine ausgemachte Beziehungskrise. Die Liste ist lang, und sie ließe sich sicher noch fortführen.

Natürlich ist es sinnvoll zu prüfen, welche der genannten Faktoren auf Sie selbst oder auf Ihre Beziehung zutreffen. Manche Baustellen können Sie nur mit professioneller Hilfe angehen – etwa all das, was Sie körperlich oder psychisch funktional einschränkt. Auch wenn Sie sich im Alltag überhaupt nichts mehr zu sagen haben oder wenn die Fronten verhärtet sind, sollten Sie zunächst therapeutische Hilfe suchen. Sonst fehlen die Basis und die Energie, um gemeinsam am Projekt »erfüllender Sex« zu arbeiten. Ideen wie »Wenn es erst mal im Bett wieder klappt, dann funktioniert auch alles andere« sind hierbei wenig hilfreich, eher blauäugig und lassen die Situation oft noch verfahrenere und leidvoller werden. Gleichzeitig geht es darum, nicht allzu sehr darauf zu schielen, was in der Vergangenheit alles nicht geklappt hat. Auch Vorwürfe an den Partner wie »du willst ja immer nur/nie ...« sind kein guter Start. Konzentrieren Sie sich vielmehr auf all das, was zusammen gut funktioniert und was neuen Schwung in eingefahrene Muster bringen könnte. Schaffen Sie sich eine Vision für die Zukunft.

Wie geht es Ihnen mit Ihrer Intimität?

Und genau da kommt die achtsame Sexualität ins Spiel. Ihre Möglichkeiten haben den Vorteil, dass sie sich in nahezu jeder Situation anwenden lassen und dass sie stets für Veränderung sorgen, wenn man »dranbleibt«. Zunächst in kleinen Bereichen mit neuen Empfindungen oder sachten neuen Handlungsoptionen, später, mit dem veränderten Erleben in den neuen Erfahrungsräumen potenziert und auch im »Großen« erlebbar. Doch dazu mehr im nächsten Kapitel. Beginnen wir zum Einstieg mit einer ersten kleinen Übung, um den Status quo Ihrer Intimität herauszufinden:



Übung: Lustogramm

Machen Sie eine Bestandsaufnahme, eine Art Lustogramm. Zunächst jeder für sich allein, damit die Antworten möglichst von der Paardynamik unbeeinflusst bleiben, dann besprechen Sie miteinander die Antworten, die Sie jeweils für sich gefunden haben. Beantworten Sie hierzu folgende Fragen:

- Wie haben sich Ihre Lust und Ihre gemeinsame Sexualität in den letzten Monaten und Jahren entwickelt?
- Wann war sie besonders stark oder kreativ, wann weniger?
- Lassen sich den Ausschlägen nach oben und unten einzelne Ereignisse zuordnen? Oder was hat sich in diesen Phasen generell in Ihrem Leben verändert, das das Feuer neu angefacht hat? Oder das zu neuen Spielarten geführt hat? Gab es Impulse, die zu Rückzug führten?
- Was genau war in Ihrer Intimität und/oder in Ihrer Liebe anders, als Sie sich kennengelernt haben?
- Welche Auswirkungen hatten Punkte in Ihrer Vita, die Ihr Leben nachhaltig geprägt haben? Das kann die Geburt von Kindern ebenso sein wie der Verlust von Angehörigen, schlechte Erfahrungen in der Sexualität, eine sonstige Lebenskrise oder ein Vertrauensbruch in der Beziehung.

Nachdem Sie die Lustogramme gemeinsam betrachtet und ausgewertet haben: Wo gibt es Überschneidungen der Kurven? Und wo deutliche Differenzen? Besprechen Sie die Ergebnisse. Was wirkt bis heute nach, welche Rückschlüsse ziehen Sie daraus? Was lässt sich verändern? Was können Sie zukünftig in schwierigen Phasen anders machen?

Unsere Erfahrung

Alma: Ein Paar mittleren Alters (zwischen 30 und 40 Jahre alt) kommt zu mir in die Praxis und berichtet, dass die intimen Momente zwischen ihnen oft durch Unsicherheiten und Missverständnisse »gestört« werden. Die gemeinsame innige Zeit endet dann häufig in Diskussionen statt in körperlicher Nähe und Sex. Im Laufe des ersten Gesprächs kristallisiert sich heraus, dass die Frau viele Unsicherheiten hat, ob sie ihn »richtig« berührt, weil er bereits mehr – und zudem sehr erfüllende – Erfahrungen mit anderen Frauen vor ihrer gemeinsamen Partnerschaft hatte. Ihre Begegnungen mit den Männern vor ihm waren eher verunsichernd und verstörend für sie. Für ihn stellt das alles jedoch »gar kein Problem« dar, er winkt beinahe ab. Er liebe sie und sagt: »Sie ist halt so, wie sie ist.«

Hier können wir bei genauerem Hinsehen Uneinigkeit darüber feststellen, ob es überhaupt ein Problem gibt. Das hören wir sehr häufig von Paaren. Dann geht es zunächst darum, dass jeder seine individuelle Wahrnehmung und seine Meinung haben darf, ohne dass der andere sich schuldig oder zuständig fühlt. Das bedeutet, es ist zuallererst hilfreich, dass Sie sich und Ihren Partner klar als »Ich & Du« und »Er & Sie« (als Mann und als Frau) wahrnehmen können. Das heißt, als ein Gegenüber, das mitunter andere Empfindungen und Vorstellungen hat als Sie, und dass Sie sich Ihrer Individualität bewusst werden. Erst dann können Sie beginnen, auf das Wir zu schauen. Oft geht nämlich durch den übergroßen Wunsch nach einem harmonischen Wir der Blick auf die eigenen Themen und Bedürfnisse verloren.

Unsere Erfahrung

Alma: Eine Frau Ende 50 kommt zunächst allein zu einem Beratungsgespräch, um ein paar Fragen zum Umgang mit ihrem Ehemann zu klären. Sie erzählt, dass sie immer eine erfüllte und ausgelassene Sexualität gelebt hätten. Das Paar hat alle möglichen Spielarten ausprobiert und auf Initiative des Mannes auch Partner-tauschabende und Swingerclubs besucht. Sie sagt, dass es ihr immer Freude bereitet habe und auch teilweise herausfordernd war. Aber am Ende immer im besten Sinne neu, aufregend und sehr bereichernd. Seit einiger Zeit spüre sie jedoch, dass sie oft keine Lust mehr auf die ausschweifenden Treffen mit anderen habe oder auf die »übertrieben kreativen« Spielideen ihres Mannes.

Im Gespräch mit ihr antwortet er immer wieder: »Aber es hat dir doch immer Spaß gemacht?« Das zermürbt sie sehr, wie sie sagt. Im Laufe der Sitzung erkennt sie, dass sie sich nach »Normalität, Ruhe und Bodenständigkeit« in ihrem Sexleben sehnt, dass sie sich nicht in der Lage fühlt, dies ihrem Mann zu vermitteln. Der »lässt sich gar nicht mehr berühren, ohne dass er gleich mehr (Anmerkung: Sex) daraus macht«. Sie sagt, sie fühle sich überreizt, müde und wünsche sich mehr »Intensität und Tiefe«.

Sprechen Sie offen miteinander

Auch hier zeigt sich ein häufig auftretendes Schema. Die Kommunikation eines neuen oder anderen Fokus als bisher gestaltet sich schwierig. Sätze wie »... aber das hat dir doch immer Spaß gemacht...!?« sind gerade in Langzeitbeziehungen häufig. Dem Partner zu vermitteln, dass sich manchmal Dinge verändern, auch Wünsche und Lust, ist ein Schritt, der einige Fragen nach sich zieht: Ist der Partner offen dafür? Wie gut sind unsere Kommunikationsstrukturen? Was ist der Inhalt des Wunsches an sich? Ist das Angesprochene mit der bisherigen partnerschaftlichen Idee vereinbar? In dem eben geschilderten

Fall erkennt der Mann in einer der nächsten Sitzungen, dass er »auf einem sexuellen Film« ist bzw. war, wie er selbst sagt. Er denke immer an Sex, auch während der Arbeit, und nutze die Arbeitspause, um sich bei Gedanken an Sex zu entspannen sowie den beruflichen Druck zu mindern. Als ihm das bewusst wird, ist er sehr berührt. Er beginnt zu realisieren, dass er viele Dinge von seiner Frau erwartet hat, ohne sie mit ihren Wünschen wirklich zu sehen und zu spüren. Sie wiederum hat es »ihm zu Liebe« nicht gewagt, Nein zu sagen. Hier beginnt in diesem therapeutisch begleiteten Beispiel eine spannende Entwicklung, in der sich das Paar ganz neu kennenlernt – und mit viel Achtsamkeit wieder liebevoll zueinanderfindet. Es gibt also Hoffnung und Wege, auch für Sie und Ihre ganz individuelle Reise.

Hinweise zu den Übungen

Bevor wir nun tiefer in die Materie einsteigen, noch ein paar Hinweise zum Umgang mit den Übungen in diesem Buch. Wir arbeiten hier – wie auch in unserer Praxis – viel mit Übungen und Beispielen, wie sich die Ideen in den Alltag übertragen lassen, um einen neuen gemeinsamen Weg zu finden. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie immer wieder auf innere Widerstände oder scheinbare äußere Probleme stoßen, z. B. in der anfänglich neuen Kommunikation. Das ist ein normaler Teil im Prozess, alte Gewohnheiten loszulassen und neue Möglichkeiten zu etablieren. Vergleichen Sie es mit folgendem Beispiel: Eine alte Gewohnheit ist wie ein fortwährender Juckreiz, der sich immer wieder zeigt, der uns – wenn wir nicht achtsam mit uns sind – dazu verleitet, dem alten Muster zu folgen, weiter zu kratzen. So halten wir die wunde, juckende Stelle offen und verhindern den Heilungsprozess. Was hilft, ist das wachsende Bewusstsein für diesen Juckreiz und die bewusste Entscheidung, dem Kratzen – also der alten Gewohnheit – zu widerstehen. Und gleichzeitig Raum für etwas Neues zu eröffnen, um einen anderen, neuen Weg einzuschlagen.

Im Alltag können Sie derlei Mechanismen der schnellen, gewohnheitsmäßigen Reaktion im Affekt gut beobachten. So gibt es z. B. Menschen, die grundsätzlich die »Schuld« für alles bei sich suchen. Wenn etwa im

Büro jemand fragt: »Wer hat denn seine Kaffeetasse nicht weggeräumt?«, kommt dann sofort die Antwort: »Ich nicht!« Oder wir werden wütend, fühlen uns angegriffen, wenn jemand etwas tut, das wir nicht verstehen, statt dass wir uns oder den anderen fragen, warum er/sie so gehandelt hat. Und dabei immer wieder üben innezuhalten, um das Prinzip dahinter zu erkennen. Seien Sie geduldig mit sich. Suchen Sie gegebenenfalls therapeutische Unterstützung, wenn Sie feststecken und allein nicht weiterkommen.