

Mich verstehen

Wie sage ich, dass ich es im Bett gerne anders hätte?

Die meisten Deutschen haben nur einmal in der Woche Sex. Wir fragten den Berliner Sexualwissenschaftler Christoph Joseph Ahlers: Was kann man tun, wenn das Sexuelleben Wünsche offen lässt?

Sie haben Ihre große Liebe gefunden und eine aufregende Zeit mit ihr verbracht. Doch nach einigen Monaten stellen Sie fest, dass in Ihrer Beziehung in puncto Sexualität nicht alles so läuft, wie Sie sich das wünschen. Was jetzt? Sich Hollywood zum Vorbild nehmen und Dessous kaufen oder ein neues Parfum? Versuchen, mit Kerzenlicht und sanfter Musik eine Atmosphäre aufzubauen, die die Leidenschaft der ersten Zeit wieder zum Leben erweckt? Über den richtigen Weg zu einem lustvollen Sexleben haben wir mit Christoph Joseph Ahlers, Klinischer Psychologe und Sexualtherapeut am Institut für Sexualwissenschaft und Sexualmedizin der Berliner Charité, gesprochen.

Sind Taten nicht besser als Worte?



Bild: © Corinna Staffe

Er will kuscheln, sie träumt vom Tiger im Mann: Darüber sollte man reden!

Die Medien zeigen Sexualität in immer gleichen Bildern. Wer sich an diesen Klischees orientiert, wird im Bett allerdings kaum Erfüllung finden. Denn Verführung nach den Rezepten von Kinofilmen funktioniert ausschließlich über Äußerlichkeiten. Deshalb ist Sex, wie er in den Medien dargestellt wird, oft ganz anders als der, den die Menschen in ihren wirklichen Beziehungen erleben. Für die meisten haben all diese Bilder nichts mit Sexualität zu tun, die zufrieden macht. Im Gegenteil: Die wichtigste Grundlage für ein ausgefülltes Sexuelleben ist das Wir-Gefühl, das die Partner sich gegenseitig vermitteln: Wir gehören zusammen. Erst auf dieser Ebene ist Sexualität mit ganz neuer Lust erlebbar. Erotische Erfüllung ist also nur möglich, wenn die inneren Bedürfnisse das Wichtigste sind - und über die muss man sprechen.

Was man im Fernsehen oder Kino sieht, sollte man also vergessen?

Braucht man wirklich das Paar aus dem Film als Vorbild, das beim Sex fünfmal die Stellung wechselt? Sind Meldungen wie "In Deutschland schlafen Paare im Schnitt einmal pro Woche miteinander" für das eigene Sexualleben interessant? Die Antwort lautet: Nein. "Was es gibt, sind statistische Durchschnittswerte, und jeder Mensch kann für sich entscheiden, ob er sein Erleben und Verhalten an statistischen Durchschnittswerten messen möchte. Oder ob er nicht lieber anfängt, sich für sich selbst zu interessieren und sich selbst zum Maßstab seiner Bedürfnisse zu machen", betont Ahlers.

Wie kann ich mich auf das Gespräch mit meinem Partner vorbereiten?

Bevor man mit dem Partner spricht, sollte man sich selbst einige Fragen stellen: Was gefällt mir? Was will ich nicht? Die wichtigste lautet aber: Was tut mir gut? Die Erfahrungen der Sexualmedizinischen Ambulanz der Charité zeigen, dass die Menschen bei der Suche nach einer Antwort auf diese Frage ausnahmslos bei den gleichen Punkten landen - bei den Grundbedürfnissen nach Bindung, Beziehung, Zugehörigkeit, Geborgenheit und Sich-angenommen-Fühlen. Sexualwissenschaftler Ahlers erklärt: "Sexuelle Kontakte ermöglichen das Erleben dieser Gefühle auf einzigartige Weise. Das ist die wichtigste Ebene der Sexualität." Entscheidend ist also, sich zunächst darüber klar zu werden, dass Sex mehr ist als Erektion, Stellungen oder ein Orgasmus. Da darüber hinaus die Grundbedürfnisse bei allen Menschen ähnlich sind, wird man auch auf Wünsche stoßen, die beide Partner haben. Sie sind beim Gegenüber vielleicht weniger stark ausgeprägt oder es fällt ihm schwer, sie ausdrücken. Ist man sich aber erst einmal über die eigenen Interessen im Klaren, kann man im Gespräch beginnen, das sexuelle Miteinander nach und nach zu verbessern.

Wie überwinde ich meine Unsicherheit, über Sex zu sprechen?

Wie bei allen wichtigen Dingen im Leben ist das im Grunde ganz einfach. Der Psychologe betont: "Es geht beim Gespräch mit dem Partner ja nicht um komplizierte Vorgänge, sondern um die elementare Botschaft: Nimm mich wahr! Setz dich mit mir auseinander."

Wie fange ich das Gespräch am besten an?

Sätze, die mit Drohungen und Vorwürfen beginnen, werden das Gespräch sofort zum Scheitern bringen. Also bringt es wenig zu sagen: Du willst es immer nur so und so. Oder: Mit

dir kann man so schwer reden. Stattdessen sollte man von sich selbst sprechen, von den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen. Danach kann man den anderen dann einladen, das Gleiche zu tun - nicht indem man fordert, sondern indem man Fragen stellt: Was willst du? Wie erlebst du das eigentlich? "Im Hintergrund steht die Botschaft: Ich interessiere mich für dich. Das wird selten zurückgewiesen", so Ahlers.

Was, wenn mein Partner sich diesem Thema nicht öffnet oder sagt:

Ich bin so aber zufrieden?

Man sollte sich nicht davon abschrecken lassen, wenn der Partner das Gespräch am Anfang abblockt. Bleibt die Situation aber über Wochen unverändert, muss man ihm klar machen: Für mich ist das Thema sehr wichtig. Wenn wir uns da nicht verständigen können, ist das für mich ein Problem - und keine Grundlage für eine Beziehung. Dann wird sich zeigen, was passiert. "Manche Paare finden eine Verständigungsebene, andere trennen sich", beschreibt der Psychologe die Möglichkeiten. Letzterer Fall ist ein trauriges Beispiel dafür, wie aus einem lösbaren Kommunikationsproblem eine unlösbare Beziehungskrise wird. Das muss nicht sein!

Weitere Informationen

Institut für Sexualmedizin des Universitätsklinikums der Charité: www.sexualmedizin-charite.de

Text von Anne Siemems

Illustrationen von Corinna Staffe

karlita.kardel@bluewin.ch

Druckversion von <http://www.emotion.de/verstehen/andersimbett.html>

17.02.2006