

7 gute Gründe, um als Paar die Erotik zu pflegen

Die Sexualität ist eine wunderbare Erfindung der Natur, die eine Quelle von Freude, Lust und Lebendigkeit mit unserem Partner sein kann. Sie wird aber auch schnell gestört, wenn Paare Beziehungsprobleme entwickeln. Gleichzeitig hat Sexualität eine enorme Kraft, um positive Veränderungen zu unterstützen. Die Erotik ist deshalb auch in unserer Paararbeit sehr wichtig.

In der Sexualität zeigt sich die Beziehung der Partner wie unter einer Lupe: Was fließt zwischen uns? Wie gehen wir aufeinander ein? Wie geben und nehmen wir? Wie sehr können wir uns füreinander öffnen?

Wir wollen Sie dazu ermutigen, Ihrer Sexualität an Hand unserer Thesen wieder einmal neu nachzuspüren:

1) Guter Sex ist gesund für Mann und Frau

Es ist nicht vollständig gesichert, welche Mechanismen dazu beitragen, dass „befriedigte“ Menschen ausgeglichener und gesünder erscheinen. Wir wissen, dass beim Geschlechtsverkehr nicht nur Sexualhormone wie Testosteron und Östrogen eine Rolle spielen. Auch eine Reihe weiterer Hormone wie Dopamin oder Oxytocin werden aktiviert. Diese wirken auf Körper und Psyche stimulierend und gleichzeitig beruhigend.

Andere Beispiele aus der Fülle positiver Wirkungen: Beim Mann trägt die Entladung von Spermien und Prostataflüssigkeit dazu bei, den Genitalbereich "staufrei" zu halten. Bei der Frau wiederum scheint es so zu sein, dass durch die sexuelle Vereinigung in der Vagina Reflexzonen aktiviert werden, die – analog zu den Reflexzonen an den Füßen, Händen, Ohren usw. – ganzheitlich auf den Körper wirken können. Damit sich diese wohltuende Wirkung aber einstellen kann, muss die Vereinigung eine bestimmte Zeit dauern und die entsprechenden Zonen sensibel aufgesucht und enerviert werden.

2) Guter Sex fördert die emotionale Verbindung zwischen den Partnern

Der erste gemeinsame Geschlechtsverkehr ist oft der Startschuss für die Beziehung. Er schafft eine besondere Nähe, wie sie durch nichts anderes erreicht werden kann. Im Verlauf der Beziehung muss diese Verbindung immer wieder neu gefestigt werden, weil diese wichtige Quelle der Gemeinsamkeit sonst "austrocknet".

Wenn dieses wichtige Beziehungsritual vernachlässigt wird, besteht die Gefahr, dass die Beziehung zu einer reinen Wohn- und Arbeitsgemeinschaft verkommt.

3) Guter Sex mit dem Partner fördert das Selbstbewusstsein

Wer mit dem Partner guten Sex erleben kann, fühlt sich angenommen, begehrt und geliebt. Es gibt keine andere Form zwischenmenschlicher Zuwendung, die so intensiv wirkt. Man kann sich hingeben an den Augenblick, man kann geben und nehmen ohne Berechnung oder Vorbehalt.

Es gibt kaum deutlichere Zeichen dafür, dass man als Mensch angenommen wird, wie die Aufmerksamkeit, die Hingabe, die Behutsamkeit und die Leidenschaft des Partners während des gemeinsamen Liebesspiels. Vor, während und nach der Vereinigung.

4) Guter Sex entspannt und harmonisiert die Energien

Durch einen ganzheitlichen Orgasmus werden alle Körperzellen wie mit frischer Energie durchgeblasen. Vor allem Frauen verspüren durch guten Sex oft einen deutlichen Zugewinn an Energie und fühlen sich angeregt und aktiviert.

Männer fallen mit dem Orgasmus sowieso sehr leicht in totale Entspannung und schlafen gerne ein :-). Sex kann aber auch so ausgeführt werden, dass er für den Mann Kraft spendet.

5) Guter Sex ist vielfältig

Der Bogen der sexuellen Möglichkeiten spannt sich vom zärtlichen Kuseln über einen belebenden Quicky zwischendurch bis zum ausführlichen Ritual mit allen Facetten des Erlebens. Die innere Erfahrung kann vom einfachen die körperliche Nähe genießen bis zum explosiven Gipfel-Orgasmus oder zum meditativen Tal-Orgasmus reichen.

Ein Vergleich mit der Ernährung bietet sich an: Gesunde Hausmannskost, aber zwischendurch auch einmal schnell zum Würstelstand, und dann wieder fein essen gehen. Das Schöne daran: in einer lebendigen sexuellen Beziehung wird alles mit dem eigenen Partner möglich.

Wie praktizieren Sie Ihren Sex? Spielerisch, wild, einfühlsam, konzentriert, ausgelassen, lustig, kreativ, meditativ, leidenschaftlich ...?

6) Guter Sex ist mehr als nur Geschlechtsverkehr

Wenn Sex auf Akrobatik oder Fingerfertigkeit im Bett reduziert wird, ist man ziemlich weit von ganzheitlicher Befriedigung entfernt. Gelungene Erotik beginnt mit Zeit füreinander, mit der emotionalen Atmosphäre in der Beziehung. Es ist für die Meisten schwer, mit jemandem intim zu sein, mit dem es emotionale Spannungen gibt. Deshalb ist das gegenseitige Verstehen so wichtig, das Ausreden können der Gegensätze, das Abbauen der Spannungen, und die kleinen Berührungen des Alltags.

Das Herz und der Kopf sind für eine gelungene Erotik genauso wichtig wie die Genitalien.

7) Guter Sex braucht Entwicklung

Wir haben in unterschiedlichen Phasen unseres Lebens und unserer Beziehung andere Voraussetzungen für die Sexualität. Sexuelle Erfahrung kommt erst langsam und auch das Vertrauen zum Partner braucht Zeit, um zu wachsen.

Auch unser Körper, unsere Sensibilität und unsere hormonellen Voraussetzungen ändern sich im Laufe der Jahre. Bei der Frau kommt es in den Wechseljahren zu einem massiven Umbau des Hormonhaushalts, der sich natürlich ebenfalls auf ihr Erleben auswirkt. Der Mann hat den Höhepunkt seiner Testosteronproduktion mit etwa 25 Jahren, was für entsprechend großes Interesse sorgt. Mit 50 produziert er nur mehr 30% seines Sexualhormons. Das nimmt viel Druck aus dem System, und er kann Sex spielerischer und weniger zielorientiert genießen.

Für junge Menschen ist die neue Erfahrung mit dem anderen Geschlecht meist ausreichend, um Sex sensationell zu finden. Zehn Jahre später haben die Meisten schon ein viel ausgeprägteres Wissen um ihre sexuellen Zwischentöne, ihre Mechanismen und Bedürfnisse. Durch Experimentieren finden sie heraus, wie sie zur bestmöglichen Befriedigung kommen können. Später sollte sich daraus eine erotische Kultur entwickeln, weil Sex sonst eintönig wird oder austrocknen kann. Nach neuen Studien klagen in über 70% aller Beziehungen nicht die Männer, sondern die Frauen über zu wenig oder zu eintönigen Sex.

Chemische Täuschungsmanöver mit Viagra und ähnlichen Präparaten sind unseres Erachtens für den gesunden Menschen keine gute Wahl. Sie fixieren die Aufmerksamkeit auf die Genitalien und verringern letztlich die Sensibilität noch weiter, anstatt sie zu verstärken. Alles was wir brauchen, haben wir in uns.

Wenn Sie sich gemeinsam Zeit dafür nehmen und gut aufeinander hören, werden Sie in jeder Phase der Beziehung Ihren Weg zu einer immer schöneren Sexualität finden. Wenn Sie sich dabei ein wenig unterstützen lassen wollen, dann kommen Sie einfach in eines unserer Seminare.

Hinweis: Schmerzen oder starke Abneigung in Zusammenhang mit Sex

Bitte nehmen Sie es als Mann und Frau ernst, wenn in Zusammenhang mit Sex Schmerzen auftreten. Diese sind entweder Hinweise auf ein falsches Vorgehen oder auf körperliche Umstände, die medizinisch abgeklärt werden sollten. Eine starke Abneigung eines Partners gegen ein sexuelles Miteinander in einer sonst guten Beziehung sollte psychologisch abgeklärt werden.

Schmerzen und starke innere Widerstände in einem natürlichen Vorgang sind immer wichtige Signale, denen nachgegangen werden sollte. Zwingen Sie sich nicht zu etwas, sondern spüren Sie gemeinsam mit Fachleuten diesen Hinweisen nach. Oft findet sich die wahre Ursache erst hinter der Oberfläche des Symptoms.

Sie können darauf vertrauen: Es gibt für fast jedes Problem eine angemessene Lösung. Je früher Probleme lokalisiert werden, umso einfacher sind sie auch aufzulösen.

Bei Bedarf begleiten wir Sie gerne auf Ihrem Weg zu einer lebendigen Sexualität in unserer Praxis oder in einem unserer Seminare zu Lust und Liebe in einem schönen Wellnesshotel.

Dr. Maximilian und Christine Schallauer