

## Sexualität in der Partnerschaft Mythen, Vorurteile, Einschränkungen

**Es ist ein Irrtum zu meinen**, es gäbe (z.B. sexuelle) Themen, über die Menschen nicht reden sollten.

**Es ist ein Irrtum zu meinen**, der Mann müsse aktiv, die Frau passiv sein, oder das Sexualbedürfnis eines Mannes sei stets grösser als das einer Frau, es ist höchstens unterschiedlich.

**Es ist ein Irrtum zu meinen**, Sexualität könne nur im Bett stattfinden.

**Es ist ein Irrtum zu meinen**, es liege nur am «richtigen Gegenüber». Mit Partner\*innen-Wechsel, mit einem\*einer «Idealpartner\*in» (aus der Traumwelt) lassen sich Sexualprobleme nicht lösen.

**Es ist ein Irrtum zu meinen**, sexueller Genuss oder ein Orgasmus kommen spontan, intuitiv, automatisch, von selbst. Man müsse einfach darauf warten, dass «es passiert».

Sexualität ist immer auch ein Spiel und benötigt Information, Übung, Gedankenaustausch, Zusammenarbeit, Anpassung, Kompromisse. Praktisch alle Paare haben (auch auf diesem Gebiet) divergierende Neigungen und Abneigungen. Dies gibt ihnen die lustvolle Möglichkeit, die grösstmögliche gemeinsame Sexualität zu finden.

**Es ist ein Irrtum zu meinen**, sexuelle Fantasien seien verboten. Erotisch-sexuelle Gedanken können beim Vorspiel und beim Beisammensein hilfreich und stimulierend wirken.

**Es ist ein Irrtum zu meinen**, der Mann sei für den Orgasmus der Frau allein verantwortlich. Frauen wie Männer können, sollen und dürfen intensiv Sex und einen Orgasmus wollen.

Damit Mann und Frau sich gegenseitig befriedigen können, benötigen sie Informationen darüber, was sie sich wünschen, bzw. Rückmeldungen darüber, wie sie Zärtlichkeiten empfinden. Menschen, die unerfahren oder schüchtern sind, finden anfänglich meist ungestörter am eigenen Körper heraus, was ihnen wohl tut oder sie erregt. Jedes Paar lernt ein ganzes Leben lang, auch auf sexuellem Gebiet. Liebeskunst, nicht Liebestechnik ist wirksam. Leistungsgedanken und Leistungszwänge hemmen jede Sexualität.

**Es ist ein Irrtum zu meinen,** dass Probleme bezüglich Sexualität im Schlafzimmer besprochen werden sollen. Es hilft gelegentlich, an einem anderen Ort und zu einem anderen Zeitpunkt darauf zurückzukommen.

**Es ist ein Irrtum zu meinen,** Sexualität bestehe nur im Geschlechtsverkehr, nur der Höhepunkt beim Koitus sei normal. Sexuelle Beziehungen und Gefühle reichen über den Koitus hinaus. Fantasien, Träume, Liebesgeschichten, Streicheln, Küssen, Petting ... können ebenfalls sexuellen Genuss verschaffen.

**Es ist ein Irrtum zu meinen,** der Vaginalorgasmus sei das erstrebenswerteste Ziel partnerschaftlicher Sexualität. Praktisch alle Frauen benötigen Reizungen der Klitoris, um zum Orgasmus zu gelangen. Bei den meisten Frauen ist der Kitzler das Organ, welches auf Berührungen hin die stärksten sexuellen Lustgefühle auslösen kann (auch während dem Geschlechtsverkehr).

**Es ist ein Irrtum zu meinen,** beide müssten den Orgasmus gleichzeitig, gemeinsam in einer explosiven Spannungslösung erreichen. Wenn das zufällig eintritt, ist es zweifellos schön. Es enthebt die «schnellere» Person der Rücksicht auf die «langsamere». Die Unzufriedenheit aber, weil das selten oder nie eintritt, ist falsch. Mit geringerem Energieaufwand ist ein beglückendes Nacheinander erreichbar.

**Es ist ein Irrtum zu meinen,** dass sexuelle Beziehungen mit zunehmendem Alter gleich bleiben. Sie entwickeln sich mit dem\*der jeweiligen Partner\*in und der entsprechenden Lebensphase anders.

**Es ist kein Irrtum,** dass lebendige, für beide zufriedenstellende Sexualität in der Partnerschaft Energie, Wohlbefinden und Freude bringen.

Zu diesem und weiteren Themenkreisen bieten wir Beratungen und fachliche Unterstützung an. Unsere Erfahrung zeigt, dass Paare, die frühzeitig eine Beratung in Anspruch nehmen, ihre Chance erhöhen, eine Veränderung in ihrer Beziehung zu bewirken.