

Liebesfrust statt Lust

Zu hohe Erwartungen an eine innige Sexualität können den Partner überfordern und Erektionsstörungen hervorrufen – Es braucht ein Abschalten des „Funktionsmodus“

Ich liebe meinen Partner (61) und bin seit 3 Jahren an seiner Seite. Er ist alleinerziehender Vater von drei Kindern, kümmert sich um seine kranke Mutter und hat einen anspruchsvollen Job. Nur schlafen wir leider nicht miteinander. Er hat Erektionsprobleme und ich hatte mit ihm noch nie einen Orgasmus. Versuche, es anzusprechen, scheitern. Ich bin ratlos. (Heike, 57)



KATHARINA
GRÜNEWALD

Menschen, die stark in der Eltern- oder Versorgungsrolle verankert sind und die Verantwortung für das Wohlergehen ihrer Liebsten als ihre Pflicht annehmen, verbrauchen viel Energie in diesem „Versorgungs- und Kümmermodus“. Das kann dazu führen, dass wenig für die eigenen Bedürfnisse und Sehnsüchte übrig bleibt. Liebe, Lust und Leidenschaft kommen als Energiequelle dann gar nicht oder nur wenig zu ihrem Recht. Stattdessen wird Sexualität dann oftmals nur als „Spannungsabfuhr“ genutzt.

Ihr Partner spürt nun vielleicht Ihre – aus seiner Perspektive - hohen Erwartungen an eine innige Sexualität, die ihn überfordert und es kommt zu Erektionsstörungen. Wenn er diese selbst als ein „Versagen oder Scheitern“ erlebt, ist ein Sprechen darüber womöglich eine zusätzliche Belastung, die er nicht eingehen will oder kann. Seine Herausforderung wäre es in diesem Fall, sich seine eigenen Ansprüche und Erwartungen bewusst zu machen und sich um seinen Energiehaushalt zu kümmern. Er hat die Verantwortung für seine Bedürfnisse – nicht Sie! Dazu müsste er bereit sein, Raum und Zeit zu schaffen für die Auseinandersetzung mit seinen Ansprüchen und Verantwortlichkeiten. Daraus könnte sich dann ein inniger gemeinsamer Prozess entwickeln.

Die Sexualität, die Sie sich ersehnen, hat als Basis eine Verbundenheit und Innigkeit, in der Sie beide – so wie Sie sind – sein dürfen und Platz haben. Und in einem liebevollen Miteinander und Aufeinander-

„**Innige Liebe und eine erfüllende Sexualität beginnen mit einer gesunden Selbstliebe**“



achten dürfen sich beide fallen lassen, neue Sphären kennen- und lieben lernen.

Liebe, Lust und Leidenschaft brauchen ein Abschalten des „Funktionsmodus“. Planen, Denken und Grübeln sind hier kontraproduktiv. Und das ist nun ebenso Ihre Herausforderung. Hier können Sie für sich anfangen, auch erstmal ohne Ihren Partner: Planen Sie „Me-Time“! Das könnte eine Verabredung zum „Solo-Sex“ sein. Sorgen Sie dafür, dass Sie ungestört sind und zum Beispiel in Ruhe baden, sich selbst erkunden und befriedigen können. Machen Sie es sich gemütlich, probieren Sie Sex-Toys aus oder lesen Sie ein erotisches Buch. Genießen Sie Ihren Orgasmus!

Holen Sie sich Unterstützung und lassen Sie sich inspirieren! Mittlerweile gibt es viele seriöse Angebote, etwa Massage- und Masturbationsworkshops für Frauen. Im Internet gibt es immer mehr Plattformen, die offen und selbstbewusst das Thema Sexualität aufgreifen und es aus der Tabuzone rücken. Hier erhalten Sie Rückendeckung für eine selbstbewusste Sexualität und lernen Worte und Wege, sich auszudrücken.

Beobachten Sie sich, und seien Sie achtsam! Was brauchen Sie, um loszulassen? Was bedeutet für Sie Verbundenheit? Wodurch spüren Sie diese? Was haben Sie beim Solo-Sex oder bei der Recherche erfahren? Wie haben die Informationen auf Sie gewirkt? Was gefällt Ihnen? Was löst Widerstände aus? Das könnten schon Themen sein, die vielleicht auch für Ihren Mann interessant wären? Laden Sie ihn zu einem „Sex-Talk“ ein. Als Entlastung und sicheren Rahmen hierbei könnte eine Regel helfen: Berührungen sind nicht zugelassen.

Wie in anderen Bereichen gilt auch für die Sexualität: Innige Liebe und eine erfüllende Sexualität beginnen mit einer gesunden Selbstliebe, die dann liebevoll zum Nächsten fließen kann.

Leserfragen

Unser Team von Expertinnen und Experten beantwortet Ihre Fragen in der Zeitung. Die Psychotherapeuten Désirée Beumers, Carolina Gerstenberg und Daniel Wagner sowie die Diplom-Psychologinnen Elisabeth Raffauf und Katharina Grünewald sind versiert in der Beratung rund um Liebe, Beziehung und Partnerschaft. Der Urologe Volker Witt-

kamp kennt sich mit allem aus, was Liebe mit unserem Körper macht – und umgekehrt. Schreiben Sie uns, was Sie in der Liebe bewegt! Ihre Zuschriften werden anonymisiert weitergegeben. Schicken Sie Ihre Frage an: » in-sachen-liebe@dumont.de