

Sexualität: In einer guten Beziehung spielt Intimität und körperliche Vertrautheit eine wichtige Rolle

Tipps zum Höhenflug im Ehebett

Erfüllende Sexualität in einer Ehe kommt nicht von allein. Wie Sie am gemeinsamen Glück arbeiten und dabei selbst ernsthafte Krisen überwinden können, zeigen die Paartherapeuten Christa und Dr. med. Wilf Gasser in ihren Seminaren.

Wilf Gasser, Sie bieten Ehepaaren Kurse an, die Wege zu einer erfüllenden Sexualität aufzeigen sollen. Was hat Sie dazu bewogen?

Meine Frau und ich interessierten uns schon früh für allgemeine Ehe-themen und so machte ich eine Familientherapie-Ausbildung. Vor etwa 10 Jahren haben wir die amerikanischen Sexualtherapeuten Joyce und Clifford Penner kennen gelernt. Dadurch fanden wir den Einstieg, selbst sexualtherapeutisch tätig zu werden. Wir adaptierten ihre Seminare für europäische Verhältnisse.

Wieso wenden Sie sich nur an Ehepaare?

Aus der therapeutischen Arbeit wissen wir, dass das Eheversprechen Sicherheit gibt. Verheiratete Paare streiten deshalb offener als Unverheiratete, weil letztere oft stärker um den Fortbestand der Beziehung fürchten. Diese sichere Basis der Ehe ist ein wichtiger Aspekt unseres „Intimitätskonzepts“. Unverheiratete oder gleichgeschlechtliche Paare würden sich deshalb bei uns wahrscheinlich schlecht repräsentiert fühlen.

Fällt es den Teilnehmern leicht, über Sexualität und ihre diesbezüglichen Wünsche zu sprechen?

Es kommen sowohl frisch Verheiratete, wie auch Paare mit 40 Ehejahren, und für viele ist Sexualität ein schwieriges Thema. In der Anleitung zum offenen Gespräch liegt wohl der grösste Gewinn des Seminars. Am meisten aber profitiert, wer bereits mit einer gut entwickelten Gesprächskultur zu uns kommt.

«Die Männer sagen sich, es müsste noch etwas mehr drin liegen.»

Sind es eher Männer oder Frauen, die das Seminar besuchen wollen?

Erstaunlicherweise ist das Interesse beim Thema Sexualität recht ausgeglichen. Es melden sich sehr viele Männer, die durch ein Seminar auf neuen Wind hoffen. Die sagen sich, es müsste noch etwas mehr drin liegen, und nehmen dann sogar ein Wochenendseminar in Kauf... Bei allgemeinen Ehe-Themen sind es aber meist die Frauen, die ein solches Angebot nutzen wollen, und manchmal dafür auch Druck machen.

Private Angelegenheiten werden im Kurs nicht in der Gruppe besprochen. Erst anschliessend an die Referate zieht man sich zurück und spricht mit dem Partner. Kommen dabei Emotionen auf? Wird geweint oder gestritten?

Das kommt natürlich vor und ist auch in Ordnung. Denn oft werden sehr schmerzhaft Themen angesprochen. Druck, Missbrauch, Ehebruch, Sexsucht etc. Die Teilnehmer können dann auch mal Abstand gewinnen und spazieren gehen. Durch den Stil des Seminars werden verfahrenere Muster und Tabus aufgebrochen, und so kann auch wieder Neues wachsen.



Traurige Realität in so manchem Ehebett: Der Zahn der Zeit nagt unweigerlich an der Libido. Die sexuelle Lust auf den Partner (ver-)schwindet. (istockphoto)

Bekommen Sie Rückmeldungen von Paaren, die durch das Seminar wieder Schwung in ihre Bettaktivitäten bringen konnten?

Sehr oft sogar. Jugendliche Teilnehmer und Senioren sind gleichermaßen begeistert, dass so direkt und unverkrampft über Sexualität gesprochen werden kann. So erleben gelegentlich selbst langjährig frustrierte Paare wieder einen zweiten Frühling.

Gute Sexualität hat man nicht, man muss sie sich erarbeiten, haben sie geschrieben. Wie sehr ist das den Leuten bewusst?

Die wenigsten wissen das. Solange die Leidenschaft der Motor ist, läuft die Sexualität wie von selbst. Schwierig wird es erst, wenn dieser Antrieb nachlässt und Sex eher im Dienst der Beziehung steht. An diesem Wechsel kann man arbeiten und seine Entwicklung beeinflussen. Das haben im Seminar sehr viele Paare begriffen und erleben jetzt eine neue Welt.

Das heisst, es sollte nicht bloss auf den schnellen Höhepunkt gesteuert werden, sondern dem „Pleasuring“ mehr Beachtung geschenkt werden. Was versteht man unter diesem Begriff?

Pleasuring spricht die Wellness-Dimension in der Sexualität an. Es gibt dafür leider keinen treffenden deutschen Ausdruck. Es geht nicht um den simplen Orgasmus oder den schnellen Kick, sondern mehr um eine Vertrautheit, um ein gemeinsames Geniessen, man soll sich dabei richtig wohl fühlen.

Sie plädieren für hemmungsloses Ausdrücken der sexuellen Wünsche. Was, wenn der Partner ob der Ideen vor den Kopf gestossen ist und unter Druck kommt, sich in einer Richtung auszuleben, die ihm nicht liegt?

Darüber reden wir natürlich offen im Seminar. Das hemmungslose Ausdrücken von Wünschen heisst nicht, dass sie auch ausgelebt werden müssen. Aber ein Gespräch über solche Fantasien ist schon an sich sehr befreiend und kann die Vertrautheit stärken. Problematisch wird es, wenn der Partner (und das sind meist die Frauen) merken, dass die Wünsche des Mannes aus Pornographie genährt sind und sie dann etwas «ausfressen» müssen, das von ausserhalb in die Beziehung kommt. Das sind heikle Themen, die ausführlich behandelt werden müssen.

In vielen Fällen existiert eine enge Verbindung zwischen sexuellen Störungen und Beziehungsfragen. Mit welcher Art von Störungen haben Sie es oft zu tun?

Am häufigsten sind Lustlosigkeit bis hin zu strikter Ablehnung jeder Zärtlichkeit. Hier müssen die körperliche und die emotionale Ebene als Ganzes betrachtet werden. Wir pflegen deshalb einen verhaltenstherapeutischen Ansatz, indem wir Übungen geben, welche die Wellness-Dimension entwickeln helfen. Oft zeigen sich dann aber Blockaden, welche im Gespräch aufgearbeitet werden müssen.

«Voraussetzung ist, dass der Gesprächsfaden noch nicht gerissen ist.»

Ein oft angesprochenes Problem bei Frauen und Männern ist die Lustlosigkeit. Wie kann sie überwunden werden?

Pauschal kann man das nicht sagen, denn Lustlosigkeit hat verschiedene Ursachen. Müdigkeit oder mangelnde Energie ist während der Schwangerschaft- oder in der Kleinkinderphase weit verbreitet. Menschen, die im Beruf stark absorbiert sind, haben ebenfalls oft keine Energie mehr frei für eine sexuelle Begegnung. Frauen verlieren oft die Lust, weil sie das Gefühl haben, er kümmere sich nicht um sie. Sie sei bloss in seinen Gedanken, wenn er Sex will. Hier stellt sich dann für ihn die Herausforderung, sich auf seine Frau einzulassen. Sie will ja auch die emotionale Seite gepflegt haben. Bei Männern ist oft Pornographie der Grund für Lustlosigkeit, weil man sich leichter selbst befriedigt, als sich auf die Partnerin einzulassen. Es gibt jedoch Dutzende Aspekte, von denen wir im Seminar die Wesentlichen thematisieren.

Was soll man tun, wenn die Lust auf eine sexuelle Begegnung zeitlich selten übereinstimmt? Agenda-eintrag: 21.00 Sex? Das ist sehr unromantisch, ein Lustkiller!

Es macht durchaus Sinn, eine sexuelle Begegnung zu planen. Man sagt sich: Ich möchte das so, weil es für unsere Beziehung gut ist. Die Leidenschaft kommt dann im Schlepptau

und ist nicht die Lokomotive. Die Erwartung, dass beide zur gleichen Zeit leidenschaftlich genug wären, um ein sexuelles Zusammenkommen zu versuchen, sollte man sich abschminken. Und zudem: Wer seine sexuellen Begegnungen „plant“, schafft gemäss unserer Erfahrung damit eine gute Basis für Spontaneität.

Kommen auch Paare zu Ihnen, die dieses Seminar als letzten Rettungsversuch betrachten?

Das erleben wir immer wieder und ist schwierig für uns. In der Ausschreibung haben wir diesen Satz eingefügt: «Voraussetzung ist allerdings, dass der Gesprächsfaden nicht schon gerissen ist.» Manche denken, wir kommen jetzt einfach, um die letzte Chance zu packen. Sie sind aber derart verbittert, dass die Fähigkeit miteinander zu sprechen verloren ging. Dann nützt auch unser Seminar nichts mehr.

Sie bezeichnen sich als Christ. Im Seminar in Rapperswil arbeiten Sie in der Kirche im Prisma. Nehmen sie auch religiöse Aspekte auf?

Wir erzählen einfach an verschiedenen Punkten im Seminar, wo für uns Aspekte des Glaubens hilfreich waren. Zum Beispiel im Bereich Konfliktbewältigung und Vergebung. Das Seminar ist jedoch so gestaltet,

dass keinerlei religiöse Voraussetzungen nötig sind. Man soll für sich herausfinden können, wie an den persönlichen Lösungen zu arbeiten ist.

Dr. med. Wilf Gasser (1957) ist Arzt, Paartherapeut, EVP-Politiker im Grossrat des Kantons Bern und Präsident des Männerforums Schweiz. Er wohnt in Bern, ist 25 Jahre verheiratet und hat drei Kinder. Seit zehn Jahren bieten er und seine Frau Christa Seminare zum Thema Sexualität an. Infos unter www.intimitaet-sexualitaet.ch

GOTTESDIENST-SERIE

Sonntag, 30. März, 10 Uhr:
Eine Affäre – na und?
mit Peter Brüttsch

Sonntag, 06. April, 10 Uhr:
Wie (über)lebe ich in einer sexualisierten Welt?
mit Wilf & Christa Gasser

Sonntag, 13. April, 10 Uhr:
Homosexualität – mein Coming out
Talkgottesdienst mit Rolf Rietmann
(Leiter Beratungsstelle)

Für Kinder und Teens wird parallel ein altersgemässes und abwechslungsreiches Programm angeboten.

Mehr Informationen finden Sie unter: www.prisma-online.org

SEMINAR IN RAPPERSWIL

Thema: Wachsende Intimität in der Ehe
Seminarziel: Neue Impulse zu einer erfüllenden Sexualität

Seminarablauf: Der Anlass richtet sich an Paare jeden Alters, mit oder ohne Probleme. Die Privatsphäre bleibt gewahrt. Es werden keine Gruppengespräche abgehalten. Nach jedem Themenblock gibt es Anleitungen für ein Gespräch zu zweit.

Datum: Freitag, 4. April, 19.30 - 21.30 Uhr
Samstag, 5. April, 09.00 - 12.00 Uhr,
13.20 - 18.30 Uhr

Ort: kirche im prisma, Glärnischstr. 7, 8640 Rapperswil

Kosten: Fr. 130.- pro Ehepaar

Leitung: Christa und Dr. med. Wilf Gasser
Erfahrung: Seit 18 Jahren in Paar- & Sexualtherapie
Unterlagen: erhalten Sie unter Tel: 055 220 80 70 oder via E-Mail: info@prisma-online.org

Anmeldung unter:

Tel: 055 220 80 70 oder
E-Mail: info@prisma-online.org

Das Prisma möchte ein Platz sein, an dem Sie sich über brisante Fragen informieren, um sich anschliessend selber eine Meinung zu bilden.

prisma
kirche im prisma