

LIEBE, LUST UND STOLPERSTEINE (50)

Von Stefan Eigenmann, Paarberater in Bülach

Das Vorspiel findet immer statt



Anfänglich machte es den Anschein, als ob die Frau keine Lust auf Sex verspürte. Im Verlauf des Gesprächs stellte sich dann aber heraus, dass sie sich sehr wohl vorstellen konnte, mit ihrem Mann zu schlafen. Nur eben nicht in

der Art und Weise, wie das bisher in ihrer Beziehung abgelaufen war. „Mein Mann ist vor allem daran interessiert, möglichst schnell zur Sache zu kommen und in mich einzudringen. Das macht mir Druck und dann mache ich zu“, erklärte mir die Frau. Der ebenfalls anwesende Mann hörte die Worte seiner Frau als Vorwurf. „Immer hat sie etwas an mir auszusetzen. Ich bin ihr offenbar nicht gut genug“, klagte er ärgerlich.

Das Vorspiel ist die Phase, in der wir bewusst oder unbewusst aushandeln, welche Art von Sex sich abspielen soll. Und das Vorspiel findet immer statt, egal ob es sanft oder stürmisch ausfällt, ob es sich lange hinzieht oder ob es im Nu vorüber ist. Paare können also gar nicht anders: Nach dem Sex ist vor dem Sex, sozusagen. Hinzu kommt die Behauptung, dass die Liebe nur blind macht, wenn wir das unbedingt wollen. Mit anderen Worten sind wir eingeladen, das Vorspiel - und das schliesst das Küssen ausdrücklich mit ein -, zuweilen auch mit offenen Augen zu gestalten. Das ist ein möglicher Schlüssel zu nährender Intimität beziehungsweise leidenschaftlicher Sexualität.

„Sie meinen, ich soll meinem Mann in die Augen schauen, wenn wir uns küssen oder wenn er mich intim berührt?“, fragte mich die Frau ungläubig. Ich nickte stumm. Uns mit offenen Augen zu begegnen mache uns der eigenen Person und der Nähe zum Partner bewusst, erklärte ich ihr mit ruhiger Stimme. Dabei würden wir Macht und Kontrolle abgeben und uns verletzlich zeigen, „Ja, ich

glaube schon, dass Sie mich richtig verstanden haben“, fuhr ich fort. „Dann kann es passieren, dass Sie sich tatsächlich völlig nackt fühlen. Möglicherweise tauchen dann Gefühle von Scham auf und Sie oder Ihr Mann werden den Impuls wahrnehmen: Nichts wie weg hier! Das braucht Sie aber nicht davon abzuhalten, diese Reaktion ist sehr menschlich.“ Nach einer Atempause ergänzte ich noch: „Es kommt immer wieder vor, dass wir nicht hinschauen, weil wir nicht genau wissen wollen, wie wir selber bzw. die Partnerin aussehen. So richtig beklemmend wird es aber erst, wenn wir uns dabei beobachtet fühlen, wie wir nicht hinschauen wollen.“

Sexmythen und Vorurteile

In der Sexualität geistern hartnäckig unzählige Mythen und stereotype Vorurteile herum. Zum Beispiel, dass Männer mehr Lust auf Sex haben. Oder dass gute Liebhaber wissen, was Frauen wollen. Oder dass Männer kein Problem damit haben, ihre Wünsche auszusprechen. Oder dass Frauen lieber Bindung als Sex wollen. Oder dass schöne Frauen besseren Sex haben. Oder dass die Frauen von heute wissen, was sie im Bett brauchen. Das Vorurteil, dass Frauen ein längeres Vorspiel brauchen als Männer, mag ich ebenfalls nicht bestätigen. Ich finde, es kommt viel mehr darauf an, wie die Partner am Geschehen emotional beteiligt sind und wie sie sich davon erotisch ansprechen lassen. „Und wenn meine Frau die Augen nicht öffnen will?“, fragte mich der Mann unsicher.

Ob und inwieweit jemand intim sein will, gehört in den Bereich der individuellen Freiheit. Vor diesem Hintergrund erklärte ich dem Mann trocken: „Sie können Ihre Frau auch dann anschauen, wenn sie das selber nicht macht. Damit sich in einer Partnerschaft nichts bewegt, braucht es zwei. Um eine Veränderung in Gang zu bringen, reicht einer aus.“