



Gabriela Kirschbaum

Praxis für Sexualtherapie und Paarberatung

Informationen zu sexuellen Problemen

Wenn eine/r „immer“ will und der/die andere „nie“

Hat ein Partner keine Lust auf Sex, so wird diese Unlust oft vorschnell in Desinteresse, in eine generelle Ablehnung uminterpretiert. Liebt mich mein Partner noch? Haben wir uns nichts mehr zu sagen? Findet er/sie mich nicht mehr attraktiv?

Hat ein Partner „immer“ Lust auf Sex, so kann dieses ständige Wollen als eine Bedrängung verstanden werden. Warum will der nur immer das eine? Bin ich eigentlich nur sexuell attraktiv? Habe ich nicht das Recht, meinen eigenen Gefühlen zu folgen?

Solche nahe liegenden Fragen stören eine gelingende Beziehung und Missverständnisse sind fast unvermeidlich: kaum ist man zärtlich, glaubt der andere, dass er/sie doch nur Sex möchte, man zieht sich zurück und die Frustrationen mehren sich auf beiden Seiten. Man beginnt sich etwas vorzuspielen, man erfindet Ausreden, um nicht zu verletzen. Die Lust kommt unter Leistungsdruck oder wird mit Scham verbunden. Es entsteht ein Kreislauf, den zu durchbrechen sich unbedingt lohnt.

Zwischen ganz wenig und sehr häufiger sexueller Lust liegt ein weites Spielfeld. PartnerInnen müssen sich in diesem weiten Feld immer wieder finden. Da gilt es Missverständnisse abzubauen, Bedürfnisse zu formulieren und Experimente zu wagen.

Häufig haben Partner unterschiedliche Vorstellungen bezüglich der Häufigkeit sexueller Kontakte. Und natürlich gibt es kein Richtig oder Falsch. Problematisch wird es erst, wenn Sexualpartner ganz verschiedene Bedürfnisse haben und diese Bedürfnisse nicht thematisiert werden können.

Dabei gilt unser Lusthaushalt als wenig beeinflussbar. Doch es gibt Gründe, die zu Appetitlosigkeit führen, und sie zu kennen ist hilfreich:

Appetitlosigkeit hängt oft mit der Vorstellung zusammen, unter Stress zu stehen. Sie fühlen sich müde und finden keine Zeit für gemeinsame Abenteuer mit ihrer Partnerin / ihrem Partner. Unterschwellig mag das Gefühl mitschwingen, dass grundsätzlich etwas in der Beziehung nicht mehr stimmt. Warum denn finden Sie plötzlich nicht mehr attraktiv, was ursprünglich einmal äusserst attraktiv war? Solche Beziehungsunsicherheiten anzusprechen braucht Mut und löst Angst aus. Vielleicht aber hat für Sie die Sexualität grundsätzlich nie einen sehr hohen Stellenwert eingenommen und Sie sind nicht mehr bereit, dem Frieden zu Liebe irgendetwas vorzuspielen. Wie aber soll ihr Partner das verstehen, wenn darüber nicht gesprochen werden kann?

Appetitlosigkeit hängt auch oft mit den Tücken des Alltags zusammen: Die Sexualität ist langsam zur Routine verkommen, in der Sie gefangen sind. Es fehlt an Phantasie. Die praktizierten Spielarten innerhalb der Sexualität befriedigen Sie nicht mehr.

Sexualität wach zu erhalten und zu entwickeln braucht Kreativität und vor allem Sprache. Keiner weiss für immer, was ihn selber, was den Partner oder die Partnerin erregt. Unsere Körper und Wesen verändern sich, und das bedingt, dass wir unsere Sexualität immer wieder neu gestalten. Eigentlich etwas unglaublich Interessantes!

Das heisst nicht, dass sie jetzt plötzlich ständig Seximpulse haben sollten. Aber schon das Sprechen über die Hintergründe von Lustlosigkeit kann eine Beziehung auf verschiedenen Ebenen verändern und beleben.

**Sexualtherapie
Paarberatung**

Gabriela Kirschbaum
Hauptstrasse 47
5200 Brugg

Telefon: +41 56 450 3027
info@praxis-sexualberatung.ch
www.praxis-sexualberatung.ch

Die Sexualtherapie hilft Ihnen, sich Ihre Befindlichkeit, Ihre sexuellen Bedürfnisse bewusst und damit veränderbar zu machen.

Mögliche Auswirkungen

- Spannungen in der Partnerschaft
- Missverständnisse in der Partnerschaft
- sich verletzt fühlen
- sich unter Druck fühlen
- mangelnde Nähe zum Partner / zur Partnerin
- Hoffnungslosigkeit

Was bietet Sexualtherapie?

- Erkunden der Hintergründe
- Verständnis vermitteln zwischen den Partnern
- Nähe und Distanz besprechen
- sich einbringen, öffnen können
- Stärkung der jeweils eigenen Integrität
- und der Verbundenheit zwischen den Partnern
- Druckabbau

Gerne unterhalte ich mich mit Ihnen über Ihre Fragen und Anliegen und erkläre Ihnen persönlich, wie eine Sexualtherapie durchgeführt wird. Ich freue mich sehr über ein unverbindliches Gespräch mit Ihnen.

Sexualtherapie Paarberatung

Gabriela Kirschbaum
Hauptstrasse 47
5200 Brugg

Telefon: +41 56 450 3027
info@praxis-sexualberatung.ch
www.praxis-sexualberatung.ch