

# AUTHENTISCHE, LEBENDIGE SEXUALITÄT IN PAARBEZIEHUNGEN



WIE KANN  
DAS GELINGEN?

TEXT ELISABETH GATT-IRO, STEFAN GATT

„Sexuality is  
a way of being.”

Alexander Lowen

Innige, liebe- und lustvolle Sexualität auch nach der romantischen Phase miteinander zu erleben, ist eine große Sehnsucht vieler Paare und gleichzeitig eine der größten Herausforderungen in langjährigen Beziehungen. Bleiben Paare an diesem Thema konsequent dran, kommen sie dadurch mit ihrer Verletzlichkeit, alten Wunden und ausweglos erscheinenden Sackgassen in Kontakt. Stellen sie sich diesem Wagnis des gemeinsamen Weges durch so manche Hölle, werden sie letztendlich mit inniger, liebevoller körperlicher Verbindung belohnt, die ihnen ermöglicht, individuell und gemeinsam zu erblühen und ihr Potenzial zu leben. Das Thema Sexualität beschäftigt sehr viele Paare, die in unsere Seminare und in die Praxis kommen. Oft sind es die Frequenz und die Qualität der sexuellen Interaktion, die zu Konflikten, Frustration und in weiterer Folge zu Resignation führt. Hier ein paar Gedanken von uns dazu.

Es gibt ein Sprichwort, das besagt: „Unsere größten Wünsche sind gleichzeitig auch unsere größten Ängste“. Das trifft speziell auf unsere Lebendigkeit, Verbundenheit und Sexualität zu. Wir möchten uns lebendig, unbeschwert, frei, verbunden, sinnlich-sexuell fühlen, und gleichzeitig verbirgt sich hinter diesem Wunsch eine große Angst. Da wir von Natur aus auf Bindung und Verbindung ausgerichtet sind, opfern wir unseren authentischen Selbstaussdruck zugunsten der Bindung. Ohne dieses starke, biologisch angelegte Bedürfnis nach Bindung könnten



wir nicht überleben. Gleichzeitig erleben wir uns gerade im Ausdruck unserer innigen Bedürfnisse und Wünsche nach Nähe und Verbundenheit am verletzlichsten. Wir alle haben in unserer Kindheit und Jugend Erfahrungen gemacht, die mehr oder weniger schmerzhaft für uns waren. Auch jene unter uns, die eine wirklich geborgene Kindheit hatten, kennen zumindest mit hoher Wahrscheinlichkeit das Gefühl von Zurückweisung bzw. Herzschmerz durch (erste) Liebespartner\*innen. Zudem unterliegen wir in Europa einer kulturellen Prägung durch den Katholizismus. Die Kirche hat zumindest unsere Großeltern-Generation durch Lustfeindlichkeit und Beschämung ihrer Körperlichkeit stark geprägt. Darüber hinaus sind Frauenrechte im privaten Bereich erst seit den 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts in Österreich zunehmend gesetzlich verankert, und wir leben nach wie vor in einem patriarchalen System. Wenn wir also in unserer Beziehung über unsere Sexualität sprechen, darf uns bewusst sein, dass dieses Thema nicht nur ein individuelles, sondern auch ein kollektives, soziologisches und historisches ist. Diese Hintergründe und deren Auswirkungen auf den eigenen Beziehungsraum zu betrachten, entlastet viele Paare, da ihnen dadurch bewusst wird, dass es nicht an ihrem individuellen „Versagen“ liegt, warum ihre Sexualität nicht nur von Lust und Leichtigkeit geprägt ist. Wir möchten uns in diesem Artikel auf die individuelle, psychologische Ebene beschränken, denn am meisten beschäftigt uns bei dem Thema Lebendigkeit, Verbindung und Sexualität das Thema Scham (vgl. Heller 2020).

### Scham hat viele Gesichter

Scham bezieht sich nicht nur auf Scham in Bezug auf unsere Sexualität. Scham zeigt sich vor allem durch das tief empfundene Gefühl von Minderwertigkeit, das Gefühl nicht zu genügen bzw. etwas nicht zu schaffen. Unse-

re Scham drückt sich in Selbstzweifeln aus: „Ich bin nicht gut genug!“ „Ich schaffe das nicht!“ „Ich bin nicht OK!“, aber auch durch Gefühle der Verzweiflung, Resignation, Hilflosigkeit, Ohnmacht und Frustration. Internalisierte Glaubenssätze wie z.B. „Ich darf keine Bedürfnisse haben!“ „Ich muss mich um die anderen kümmern!“ „Ich darf nicht glücklicher als ... sein!“ „Nur wenn ich viel leiste, bin ich ok und werde geliebt“ usw. erinnern uns ebenfalls an Botschaften, die wir ausgesprochen oder unausgesprochen gehört oder mitbekommen haben.

Wenn wir dem Gefühl der Scham nachspüren und uns bewusst machen, wie oft wir im Alltag generell damit konfrontiert sind, bewirkt das bei vielen Paaren ein großes „Aha“-Erlebnis und erlaubt es, diesem Gefühl, das gerade in unseren innigen, intimen Beziehungen vermehrt auftaucht, bewusste Beachtung zu schenken. Es ist die Scham, die uns in unseren Machtkämpfen verzweifeln lässt, wenn wir nicht mehr weiterwissen und mit unseren Kernverletzungen in Kontakt kommen. Das Gefühl der Scham stammt aus frühen Erfahrungen und kann auch transgenerational über mehrere Generationen hinweg weitergegeben werden. Unsere Bezugspersonen konnten uns aufgrund ihrer eigenen Prägungen mit dem, was wir als Kinder gebraucht hätten, nicht abholen, nicht adäquat darauf reagieren. Das nennen wir Entwicklungstrauma, denn es gab eine beständige Prägung in dieser Zeit, die uns in der Entfaltung unseres Potenzials nicht unterstützt hat.

Scham hindert uns in weiterer Folge daran, als Erwachsene unserer Lebendigkeit und der damit verbundenen Sexualität spontan Ausdruck verleihen zu können. Dadurch, dass wir als Kinder so unglaublich abhängig von der Liebe und dem Wohlwollen, dem Gesehen- und Gehört-Werden durch unsere Bezugspersonen waren, gaben wir alles, um diese Bindung zu unseren Eltern aufrecht

„Unsere größten Wünsche sind gleichzeitig auch unsere größten Ängste“.

Das trifft speziell auf unsere Lebendigkeit, Verbundenheit und Sexualität zu.

zu erhalten. Wir verzichteten dabei auf unsere Lebendigkeit, den Ausdruck unserer Authentizität zugunsten der Bindung, denn diese brauchten wir zum Überleben. Dieses Verhalten setzen wir in unseren intimen erwachsenen Beziehungen fort, weil es unbewusst ist und wir Schutzmuster und Überlebensstrategien gegen dieses unangenehme Gefühl entwickelt haben.

Das heißt, unsere Scham schützt uns vor unserer größten Lebendigkeit! Wir können somit das Auftreten von Scham in ihrem vielfältigen Ausdruck als den roten Faden für unsere Ent-Wicklung wahrnehmen, da sie uns zielsicher zu unserer Lebendigkeit führt. Unsere Schutzmuster und Überlebensstrategien dienen dazu, unsere Scham abzuwehren. Durch Selbstmitgefühl und Mitgefühl mit unserer liebsten Person können wir erkennen, dass die Beschämung, die wir erlebt haben, nichts mit uns zu tun hatte, sondern mit der mangelnden Fähigkeit unserer Umwelt, uns positiv zu spiegeln und auf unsere Wünsche, Bedürfnisse und unsere Lebendigkeit angemessen zu reagieren. Als Kinder beziehen wir



**Je mehr du deinem\*deiner Partner\*in gefallen willst, desto unattraktiver bist bzw. wirst du für sie\*ihn.**

dieses Verhalten unserer Eltern auf uns und glauben, dass wir nicht richtig sind, dass mit uns etwas nicht stimmt, weil unsere Bezugspersonen uns nicht die Liebe geben, die wir brauchen.

Dabei haben wir normalerweise eine wichtige Reaktion auf die Unterbrechung von Verbindung in unserem Verhaltensrepertoire gespeichert: Protest. Wer Kinder hat, kennt sicherlich den starken Ausdruck von Babys, Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen, wenn sie sich nicht in ihren Bedürfnissen beantwortet fühlen – sie schreien, protestieren und geben ihrem Ärger darüber Ausdruck, dass ihre Bezugspersonen nicht ausreichend mit ihnen in Verbindung sind, denn sonst würden ihre Bedürfnisse wahrgenommen und beantwortet.

Als Erwachsene brauchen wir gerade diesen Zugang zu unserem Ärger und unserer Wut, um unsere Scham zu bewältigen. In diesen Gefühlen steckt unsere Lebenskraft, die

uns den Weg zeigt zu dem, was wir wollen und nicht wollen, wer wir letztendlich sind. Wenn wir uns erlauben, unserem Ärger und unserer Wut auf die Schliche zu kommen und diese letztendlich zu spüren, hilft dieses Gefühl uns, in unsere Selbstwirksamkeit zu kommen und Verantwortung für uns und unsere Beziehung zu übernehmen. Wenn wir uns selbst und unsere\*n Partner\*in ernst nehmen und lieb haben, dann drücken wir unsere Botschaft des Ärgers angemessen und erwachsen aus. Dadurch differenzieren wir uns von unserem\*unserer Partner\*in. Wir machen sie\*ihn nicht mehr für unser Verhalten verantwortlich, wie wir es in der Symbiose des Machtkampfes üblicherweise tun, sondern wir übernehmen Verantwortung für uns und muten uns zu mit dem, was oder wer wir gerade sind. Wir machen uns unabhängig von den Bewertungen der anderen Person und stehen für uns ein. Wir können uns selbst beruhigen und mit unseren Gefühlen angemessen umgehen. Wir schlucken unsere Gefühle nicht hinunter, agieren sie aber auch nicht unkontrolliert aus, sondern wir bringen unsere Themen auf angemessene Weise auf den Tisch und behandeln dabei uns selbst und unsere\*n Partner\*in wertschätzend und respektvoll (vgl. Schnarchs Konzept „Mein bestes Selbst“, 1997) Dadurch verlassen wir unsere Komfortzone und befinden uns in unserer Wachstumszone.

Denn: Je mehr du deinem\*deiner Partner\*in gefallen willst, desto unattraktiver bist bzw. wirst du für sie\*ihn.

D.h. du gibst dich nicht mehr mit dem kleinsten gemeinsamen Nenner in eurer Sexualität oder eurer Beziehung zufrieden, sondern du stehst zu dir, deinen Wünschen, Vorlieben, Wahrnehmungen, Gefühlen und Fantasien. Du mutest dich damit auf angemessene Weise zu und bleibst nötigenfalls auch gegen den Widerstand der anderen Person dran. Du lässt dich nicht abbringen von deinen Gefühlen, Wahrnehmungen, Wünschen, sondern nimmst dich selbst und deinen\*deine Partner\*in ernst.

Denn das ist gewiss: Wenn dich deine liebste Person wirklich liebt, wird sie mit dir wachsen, weil du ihr das wert bist. Und auch du wächst mit der Person, die du liebst.

Im Folgenden haben wir ein paar Tipps zusammengestellt für heterosexuelle Männer und Frauen, da unsere persönlichen Erfahrungen und der Großteil unserer beruflichen Erfahrungen sich in einem heterosexuellen Kontext bewegen.

## Tipps für heterosexuelle Männer:

Werde zum besten Liebhaber deiner Partnerin

Reflektiere und dekonstruiere deine persönliche Geschichte in einem Coaching, durch Selbsterfahrung oder Psychotherapie.

Nimm dir bewusst Zeit für dich und deine Partnerin.

Sag erst einmal „Ja!“ zu ihr! Ihr kommt aus dem Machtkampf raus, wenn du zu ihr „Ja“ sagst statt gleich auf vieles mit Widerstand zu reagieren. Natürlich geht es auch gleichzeitig um ein „Ja“ zu dir und die Bereitschaft, euer gemeinsames Wachstumspotenzial, das sich in eurer Sexualität zeigt, zu erforschen.

Dein „Ja“ führt zu deiner und eurer Entspannung.

Bedürftigkeit ist nicht sexy. Wenn du dich abhängig von deiner Partnerin fühlst bzw. ihr sexuellen Druck machst, solltest du dich mit deiner Bedürftigkeit auseinandersetzen. Meist führt uns das in unsere Kindheit und zu Erfahrungen, wo wir einfach zu wenig bekommen haben und dies nun von unserer Partnerin erfüllt haben wollen. Dafür ist sie aber nicht da. Vor allem gibst du dann deine Verantwortung ab und sie kommt in eine Position, die sich für sie nicht gut anspürt – nämlich eine allmächtige Person zu sein, die darüber entscheidet, ob Sex stattfindet oder nicht. Dabei hast du es genauso wie sie in der Hand und kannst es beeinflussen, wie eure sexuelle Verbindung sich gestaltet.

Mach dir jedes Mal, wenn du deine Partnerin berührst, bewusst, mit welcher Intention du ihr begegnest. Berührst du sie, weil du etwas von ihr bekommen möchtest, bedürftig bist – oder weil du ihr etwas geben magst? Wir haben alle eine sehr feine Kompetenz und sensible Antennen dafür, wenn Berührungen bedürftig sind und keine Energie geben, sondern etwas haben wollen. Das spürt sich für die empfangende Person unangenehm an. Hingegen wirken liebevolle Berührungen, die der anderen Person Gutes tun möchten, öffnend auf die empfangende Person.

Entwickle deine Verführungskompetenz: Wie hast du sie zu Beginn umgarnet? Wie sehr bemühst du dich um sie und behandelst sie wie deine Königin?

Deine Präsenz ist wichtig und sexy: Schenke ihr deine Ohren, deine Augen und vor allem dein Herz!

Rede mit ihr über dich, deine Gefühle und das, was dich wirklich beschäftigt. Lass sie in deinem Geist lesen, öffne dich ihr. Du willst ihr Bestes haben, also gib ihr auch dein Bestes – deine Verletzlichkeit, deine Hingabe, dein offenes Herz.

Es gibt kein Ziel, nur den Weg!

### Tipps für heterosexuelle Frauen:

Nimm dir Zeit für dich – und verbinde dich mit deinem erotischen Selbst. Was sind deine Wünsche, deine Fantasien? Was brauchst du, damit du bereit bist und dich öffnen kannst?

Wenn ihr ein „Lovedate“ vereinbart habt – denn oftmals ist es in der Hektik des Alltags nicht möglich, dass Sex spontan stattfindet –, dann nimm dir schon ein paar Tage vorher Zeit für dich, um dich aus dem Alltag auszuschwingen und dich mit deiner erotischen, sinnlichen, sexuellen Frau zu verbinden. . . (z. B. bei einem Pflegeritual, einem Bad, einem Spaziergang, erotischer Literatur. . .)

Besonders bei Paaren mit kleineren oder pubertierenden Kindern ist das unglaublich hilfreich – denn in der Hektik und mit den Anforderungen des Alltags verlieren wir meist die Verbindung zu unserer inneren Frau.

Äußere ganz klar deine Wünsche – und gib deinem Partner die Zeit zu lernen.

Nimm deine Sexualität wichtig und gib dich nicht mit den Krümeln (schlechtem Sex)

zufrieden, sondern mach dir bewusst, dass du ein Recht auf den ganzen Kuchen (inkl. Rosinen, falls du die magst) hast. Nämlich dass du genau den Sex haben möchtest und wirst, den du dir zutiefst erwünschst!

Nimm dir Zeit für dich zum Lesen, Tanzen, Schreiben, Singen, Zeit mit deinen Freundinnen und in der Natur. . . das hilft dir, bei dir anzukommen; und je entspannter du bist, desto lustvoller kannst du sein.

### Tipps für (heterosexuelle) Paare:

Bewegt euch immer wieder in eure Wachstumszone und mutet euch einander zu – das hält eure Beziehung lebendig und macht euch füreinander anziehend.

Nehmt euch Zeit für eure Liebe – egal was ihr dann mit eurer Zeit anfangt – es muss nicht immer Sex sein.

Macht euch alte Konditionierungen bewusst und werdet euch klar darüber, dass Sexualität so viel mehr ist als „Penis in Vagina“. Auch Umarmungen, Augenkontakt, Streicheln, Küssen, tiefe Gespräche und vieles mehr sind sexuelle Begegnungen. Es gibt so viele Möglichkeiten, wie wir einander Gutes tun können. Unsere Körper sind für die Liebe geschaffen.

Kommt immer wieder in einen Dialog darüber, was ihr an eurer Sexualität schätzt, was ihr mögt, was euch reizen würde auszuprobieren, wovon ihr gerne mehr möchtet, was euch ab-, und was euch antört . . .

Erlaubt euch, alles mit einem Augenzwinkern zu betrachten und in schwierigen Situationen euren Humor nicht zu verlieren. Schließlich geht es um euer gemeinsames Abenteuer und nicht um einen Wettkampf.



### Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Gatt-Iro

Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin, Coach, Autorin, Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Paarworkshops) und NARM

### Mag. Dr. Stefan Gatt

Sportwissenschaftler, Coach & Trainer für Team- und Führungskräfteentwicklung, Weiterbildungen in Imago (Facilitator, Paarworkshops)

A-4020 Linz, Tummelplatz 15  
Tel. 0664 1449746 (Elisabeth),  
Tel. 0664 2105095 (Stefan)

[www.elisabethgatt-iro.at](http://www.elisabethgatt-iro.at)

[www.challengeoflove.at](http://www.challengeoflove.at)

Seit 1998 sind Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt ein Paar und haben miteinander zwei wundervolle Töchter.

Wie alle Paare und Familien haben auch sie nicht nur viele Höhen durchlebt, sondern auch Tiefen. Sie haben erkannt, dass es wichtig ist, sich den Herausforderungen der Liebe jedes Mal aufs Neue zu stellen und entwickeln so ihr persönliches Potenzial und das ihrer Beziehung.

Seit 2008 arbeiten sie gemeinsam mit Paaren, die sie auf ihrer Abenteuerreise der Liebe unterstützen, und erleben diese Tätigkeit als große Bereicherung.



### Literaturhinweise:

- HELLER, L UND LAPIERRE, A (2013) *Entwicklungstrauma heilen*. München: Kösel  
HELLER, L UND DOERNE, A (2020) *Die Befreiung von Scham und Schuld*. München: Kösel  
SCHNARCH, D (1997) *Die Psychologie sexueller Leidenschaft*. Stuttgart: Klett-Cotta  
SCHNARCH, D (2020) *Braintalk – wie wir das Gehirn nutzen, um uns selbst und andere besser zu verstehen*. München: Kösel  
WOLF, N (2019) *Vagina. Eine Geschichte der Weiblichkeit*. Hamburg: rororo