

Liebe  
Lust &  
Leidenschaft

erotische imaginationen

klaus w.vopel

iskopress

Klaus W. Vopel: Liebe, Lust und Leidenschaft

ISBN 978-3-89403-434-4

1. Auflage 2016

Copyright © iskopress, Salzhausen

Internet: [www.iskopress.de](http://www.iskopress.de)

Covergestaltung: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd

Druck und Bindung: Strauss GmbH, Mörlenbach

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie;

detaillierte bibliografische Daten sind im Internet

über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

## Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>Erotische Imaginationen</b> .....	31
Am Strand .....	32
Der heilende Garten .....	33
Herz im Glück .....	35
Meine Weisheit .....	36
Präsent sein .....	38
Vergnügen schenken .....	40
Zu viel ist zu wenig .....	42
Mein Refugium .....	44
Sexuelle Harmonie finden .....	46
Freundlichkeit und Vertrauen .....	48
Die emotionale Basis .....	50
Adieu .....	52
Wenn eine Beziehung endet .....	54
Entschlusskraft .....	56
Eifersucht .....	58
Untreue .....	60
Ein offenes Herz .....	62
Ärger auflösen .....	64
Stress .....	66
Empathie .....	68
Slow Sex .....	71
Begeisterung .....	73
Sinnlichkeit .....	75
Ozeanisches Empfinden .....	77
Naturliebe .....	79
Das türkische Bad .....	81
Verjüngung .....	83
Das Geschenk der Windmühlen .....	85
Respekt .....	87
Nonverbale Kommunikation .....	89
Gesunde Skepsis .....	91
Gleichgewicht .....	93
Harmonie .....	95

Berührungen.....	96
Der Kirschgarten.....	98
Die innere Stimme.....	100
Einen Konflikt lösen.....	102
Überflüssig.....	104
Langsame Liebe.....	106
Sexuelle Wünsche wecken.....	107
Hohn und Spott.....	109
Verbale Rache.....	111
Impotenz.....	113
Gemeinsamer Orgasmus.....	115
Vorspiel.....	117
Göttliche Liebe.....	118
Die Muschel.....	119
Der sexuelle Fahrplan (für die Frau).....	121
Blockierte Gefühle (für Frauen).....	123
Nymphomanie.....	125
Liebe und Intuition.....	127
Meine persönliche Entwicklung.....	129
Erotisches Vergnügen.....	131
Orgasmusphantasie.....	132
Die vertauschten Körper.....	134
Potenz ohne Viagra.....	136
Das rote Zimmer.....	138
Erotische Wünsche.....	140
Vertrauen.....	142
Unvergängliche Liebe.....	144
Sexuelle Phantasie.....	147
Dschungelphantasie.....	148
Fremde in der Nacht.....	151
Die Gummipuppe.....	154
Madonna.....	155
Erotische Inspiration.....	157
Erotische Phantasien von Frauen.....	159
Gruppensex.....	162
Eine romantische Phantasie.....	164
Liebe und Gewalt.....	165

Beim Sex zuschauen.....	167
Ein gutes Gefühl erleben.....	169
Die große chinesische Mauer.....	171
Sich selbst verzeihen.....	174
Magnetische Liebe.....	176
Alte Fesseln lösen.....	179
Neue Liebe.....	181
Geduld.....	184
Das Herz öffnen.....	186
Vergebung.....	188

## Einleitung

In den letzten hundert Jahren hat sich unser Verständnis von Liebe und Sexualität stark verändert. Vor der feministischen Bewegung waren die Geschlechterrollen für Männer und Frauen relativ starr definiert. Der Mann war das Alpha-Tier außerhalb des Haushalts und die Frau hütete und pflegte das Nest. Diese Rollenverteilung änderte sich durch ein neues Selbstverständnis der Frau. Die Frauen begannen, ihre vorher wenig ausgedrückte männliche Seite stärker zu betonen. Und die Männer wagten es, ihre liebevolle und weiche Seite offener zu zeigen. Beide Geschlechter machten einen großen Schritt in Richtung Ganzheitlichkeit. Die Geschlechterrollen wurden flexibler und kreativer. Besonders die 60er Jahre des letzten Jahrhunderts brachten die Erlaubnis zum Experimentieren. Die Frauen zeigten im Bett mehr Selbstbewusstsein. Besonders wichtig war die Einführung der Pille. Die Angst vor unerwünschten Schwangerschaften ging zurück und die Frauen bekamen Lust, sexuell mehr zu experimentieren.

Leider führte diese Befreiung auch zu neuen Schwierigkeiten. Die Frauen waren bereit, den Männern sexuell mehr zu geben, aber sie wollten auch mehr zurückbekommen. Die Männer versuchten, bessere Liebhaber zu werden und auf die Wünsche der Frauen einzugehen. Sie versuchten, sensibler und warmherziger zu werden als ihre Väter. Die Qualität des erotischen Lebens in langfristigen Beziehungen wurde dadurch jedoch nicht besser. Die Männer beklagten sich über die Forderungen und Beurteilungen ihrer Frauen und die Frauen klagten über schwache und wehleidige Männer. An diesem Zustand hat sich bis heute nichts geändert. Oft leidet ein Partner oder beide unter schwacher Libido oder unter sexueller Langeweile. Der Westen erlebt eine Midlife-Crisis der sexuellen Beziehungen. Viele Männer und Frauen klagen darüber, dass sie nicht bekommen, wonach sie sich sehnen.

### **Eine kulturelle Krise**

Männer und Frauen sind sich einig, dass ein gutes Intimleben wichtig ist für eine glückliche Beziehung. Allerdings finden beide Geschlechter es schwer, das zu realisieren.

Sexualität gehört zu unseren Grundbedürfnissen, ähnlich wie Essen

und Trinken, Schlafen und Atmen. Diese Aktivitäten bestimmen auch das Leben von Primaten und anderen Säugetieren. Und in jedem dieser Bedürfnisse scheinen wir heute von unserem Körper weit entfernt zu sein, unsere sinnliche Verbindung, unsere körperliche Wahrnehmung ist schwach. Wir bewegen uns zu wenig, wir atmen flach und ungenügend. Unser Geruchssinn ist schwach ausgebildet und uns zu entspannen fällt uns genauso schwer, wie richtig in Schwung zu kommen. Wir sind weit entfernt von den Rhythmen unseres Körpers und wir spüren nicht, in welchem Zustand unsere wichtigen Organe sind. Diese Wahrnehmungsstörung wirkt sich auch auf unser Sexualleben aus. Sex ohne sinnliche Begleitung ist langweilig und mechanisch.

Es gibt allerdings eine Ausnahme, eine Situation, in der unser Körpergefühl doch noch überraschend gut funktioniert, dann nämlich, wenn wir uns frisch verlieben. Hier setzt ein genetisch verankertes Programm ein, das unsere Hormone und Synapsen wieder in Schwung bringt. Der Organismus bereitet sich auf seine von der Evolution vorgezeichnete Aufgabe vor, neues Leben zu zeugen. Die natürlichen Neurotransmitter sind so stark, dass sie unseren Organismus zum blühenden Leben erwecken. Darum genießen es viele von uns, sich frisch zu verlieben. Sie fühlen sich dann wie neu geboren. Jetzt ist es uns möglich, leidenschaftliche Liebe zu spüren, sexuell zu experimentieren und zu genießen. Es gibt zwischen den Partnern noch keine negativen Erwartungen und keine chronischen Enttäuschungen und Verletzungen. Der ganze Ballast alter Verletzungen und Grausamkeiten fehlt. Verliebt sein bedeutet frei sein für einen attraktiven Partner und für die wohltuende Wirkung unserer Hormone.

Hinzu kommt ein zweiter Faktor: Wenn wir verliebt sind, dann denken wir nicht viel nach. In unserer Kultur haben wir gelernt, ständig auf die Zeit zu achten, zu planen, zu analysieren, zu organisieren, zu kritisieren, zu vergleichen und zu berechnen. Auf Schritt und Tritt sind wir damit beschäftigt, Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten. Unsere Aufmerksamkeit gehört ironischerweise stärker all den fremden Botschaften und weniger den Wahrnehmungen unseres Körpers. Dabei ist es doch der Körper, durch den wir unsere Instinkte und die Essenz unserer Persönlichkeit erleben. Und auch wenn wir versuchen, etwas für unseren Körper zu tun, dann geht es dabei oft weniger um Wahrnehmung und Gefühl, als um Aussehen und Leistung. Es sind immer noch

zu wenig Menschen, die jene sanften Aktivitäten schätzen, die wir leicht nutzen könnten: Yoga, Meditation, Massage.

### **Die Revolutionen der Frau**

Innerhalb weniger Dekaden haben die Frauen in den westlichen Industrieländern eine Menge erreicht. Sie haben ihre Passivität aufgegeben und Selbstvertrauen und Stärke entwickelt. Die Pionierinnen des Feminismus haben hart gekämpft und die Weichen für eine gerechtere Zukunft gestellt. Aber die Entwicklung ist nicht zu Ende. Ein weiterer Schritt muss erfolgen und diesmal geht es um eine Balance zwischen der weiblichen Seite und der männlichen Seite. Nur wenn diese Balance erreicht wird, werden Langzeitbeziehungen bestehen und sich entwickeln können. Und vieles spricht dafür, dass es die Frauen sind, die zeigen können, wie diese Balance zu erreichen ist.

Frauen sind im Vergleich zu Männern stärker beziehungsorientiert. Sie spüren leichter, was sich in einer Beziehung gut und was sich schlecht anfühlt. Sie finden eher heraus, wenn in der Beziehung etwas nicht stimmt und sie versuchen auch schneller, Lösungen dafür zu finden. Männer nehmen leichte Spannungen in der Beziehung nicht so ernst, oft ist es dann zu spät, während Frauen häufig aktiv werden, solange noch etwas zu retten ist.

Frauen leiden darunter, wenn in ihrer Beziehung die Sinnlichkeit zu kurz kommt. Wenn Frauen sich von ihrem eigenen Körperempfinden abgeschnitten fühlen, haben sie auch keine Lust auf Sex. Denn es gelingt ihnen dann nicht, mit ihrem Körper zu genießen. In ähnlicher Weise reagieren Frauen, die sich mit ihrem Partner nicht emotional verbunden fühlen, auch sie vermeiden es, mit ihm zu schlafen. Männer sind im Allgemeinen toleranter gegenüber atmosphärischen Störungen, sie wollen trotzdem Sex haben. Frauen vermeiden Sex sehr schnell, wenn die Beziehung zum Partner gestört ist.

Es kommt hinzu, dass die meisten Frauen stärker daran interessiert sind, sich auf Dauer zu binden. Oft sind es die Frauen, die zögernden Männern Mut machen, den Sprung zu wagen und zusammenzuleben oder zu heiraten.

Auf der anderen Seite sind es eher die Frauen, und zwar vor allem die Frauen mit guter Ausbildung, die bereit sind, eine Beziehung zu be-

enden. Diese Frauen haben hohe Erwartungen an die Beziehung. Wenn Frauen enttäuscht sind und sich ökonomisch unabhängig fühlen, neigen sie dazu, sich zu trennen. Männer dagegen warten länger, ehe sie für eine Scheidung plädieren.

Für diese Tendenzen gibt es evolutionäre Gründe. Im Leben von Frauen spielten Beziehungen von Beginn an eine zentrale Rolle, denn sie bekommen die Kinder und in der Regel sorgen sie für den Nachwuchs. Diese Aufgabe ist anspruchsvoll und erfordert großes Einfühlungsvermögen.

Außerdem sind Frauen wählerisch bei der Partnerwahl. Sie prüfen meist gründlich, mit wem sie Sex haben wollen. In dieser Beziehung können die Männer viel von ihren Partnerinnen lernen.

### **Der neue Feminismus**

Nachdem die Frauen in der Gesellschaft viel gewonnen haben, müssen sie jetzt darauf achten, ihre innere Weiblichkeit zu bewahren. Jetzt haben sie die Gelegenheit, in der Sexualität aktiv und experimentierfreudig zu sein und sich ihrem Genuss und dem Partner hinzugeben. Es gehört Mut dazu, sich fallen zu lassen, um wirklich genießen zu können, denn dann zeigen wir uns verletzlich.

Von dieser Entwicklung werden auch die Männer profitieren. Sie haben dann das Vergnügen, mit einer Frau zusammen zu sein, die gleichzeitig stark und verletzlich sein kann. Diese Frauen haben Spaß, mit ihrem Liebhaber zu schlafen, weil sie ihre Hingabe voll genießen können. Wenn eine Frau so flexibel und weich sein kann, dann macht sie es dem Partner auch leichter, seine Männlichkeit zu spüren. Er kann dann Stärke zeigen, ohne tyrannisch zu sein.

Von einer solchen Entwicklung wird auch die Gesellschaft als Ganzes profitieren, denn den westlichen Gesellschaften fehlt vor allem eine gesunde Balance. Die männliche Energie tobt sich an vielen Stellen aus und zerstört mehr, als wünschenswert ist. Frauen können den Männern zeigen, wie man stark sein kann und liebevoll zugleich.

### **Eine Herausforderung für die Frauen**

Für viele Frauen ist es schwierig, in einer Gesellschaft mit patriarchalischen Strukturen in der Sexualität ihre verletzliche und sanfte Seite zur Geltung zu bringen. Dazu müsste sich die Frau einem Mann öffnen, der entschiedener und robuster vorgeht als sie selbst. Viele Frauen fühlen sich in dieser Rolle unwohl und haben Angst, sich dem Mann zu öffnen. Sie fühlen sich ungeschützt und preisgegeben. Sehr selten beklagen sich Männer darüber, dass sie sich im Bett verletzlich fühlen, darum besteht hier die größere Herausforderung für die Frau. Auf der anderen Seite wünschen sich die Männer nichts mehr, als zu spüren, dass sich die Frau ihrem Werben instinktiv öffnet. Wenn die Frau dem Mann zeigen kann, dass sie das Liebesspiel uneingeschränkt genießen kann, dann ist auch der Mann glücklich und betrachtet das als positives Feedback.

Viele Männer wünschen sich, dass ihre Partnerin beim Sex expressiver, hemmungsloser, leidenschaftlicher reagiert. Sie genießen es, wenn eine Frau sexuell selbstsicher agiert. Auf diese Weise trägt auch die Frau dazu bei, dass das Liebesspiel variationsreich bleibt. Außerdem entlastet es den Mann, wenn die Frau die Initiative ergreift. Und viele Frauen genießen es, ihre sexuelle Energie auszudrücken.

### **Die sexuelle Revolution des Mannes**

Wenn sich ein Partner entwickelt, dann führt das automatisch zu Veränderungen beim anderen. Wenn nun Frauen häufiger den Mut haben, ihre traditionell eher gedämpfte sexuelle Rolle aufzugeben, dann kann das den Mann ermutigen, ebenfalls authentischer und leidenschaftlicher zu agieren. In der Regel schätzen es Frauen, wenn ein Mann seine Maskulinität zeigt, ohne zu dominieren. Die Frauen wollen keinen schwachen, passiven oder gehemmten Mann. Sexuell passive Männer sind nicht in der Lage, eine Beziehung über längere Zeit dynamisch und abwechslungsreich zu gestalten. Vor allem kommt es den Frauen darauf an, dass der Mann in der Lage ist, einen emotionalen Dialog mit ihr zu führen und sexuell mit ihr zu kooperieren. Darum wünscht sich die Mehrzahl der Frauen einen Mann, der nicht nur bei der Arbeit erfolgreich und stark ist, sondern sich auch im Verhältnis zu ihr wach, dynamisch und neugierig zeigt. Dann fühlt sich die Frau gut aufgehoben und sicher genug, um sich sexuell gehen zu lassen.

Nach wie vor sind aggressive und kontrollierende Männer als Liebhaber unerwünscht. Bei ihnen haben die Frauen Angst, ihre verletzliche Seite zu zeigen. Und es war genau diese aggressive maskuline Energie, die von der feministischen Bewegung bekämpft wurde. Die Frauen wollten keine Männer mit einem Herzen aus Stein, sondern mit der Fähigkeit, die ganze Skala von stark bis verletzlich auszudrücken. Heute wird der Mann begehrt, der in der Lage ist, auf sein Herz und seine Instinkte zu hören. Sobald eine Frau das spürt, gibt sie auch sich selbst die Erlaubnis zu experimentieren.

Im Kern geht es immer darum, dass in einer lebendigen Beziehung ein emotionaler Dialog geführt werden kann. Das ist manchmal anstrengend, aber es ist die einzige Möglichkeit, eine langfristige befriedigende Beziehung zu führen.

Unsere Kultur verlangt heute mehr von den Männern. Diese erleben die Erwartungen der Frau oft als Leistungsdruck und reagieren mit Angst. Viele Männer glauben, dass sie immer zum Sex bereit sein sollen. Sie spüren eine Verpflichtung, ihre Partnerin sexuell zu befriedigen und dafür zu sorgen, dass sie zum Orgasmus kommt und mit dem Liebesakt zufrieden ist. Darum versucht der Mann, seine Erektion zu kontrollieren und sich an das Tempo der Frau anzupassen. Das empfinden viele Männer als Stress und Belastung. Außerdem soll der Mann noch seine Gefühle kontrollieren und in der Lage sein, sie auszudrücken. Alle diese Anforderungen können zu sexueller Angst und Lustlosigkeit führen. Der Körper reagiert darauf oft mit einem Verlust an Libido, mit vorzeitiger Ejakulation und Erektionsstörungen, die das Problem vergrößern. Und viele Männer sind enttäuscht, dass auf die Glücksgefühle der Verliebtheit schon bald der Absturz in ein gestörtes Sexualeben folgt. Dabei geht es nicht nur um ein persönliches Versagen des Mannes. Die Veränderungen in der Gesellschaft, in der Familie und im Berufsleben haben die Liebe häufig in eine Kampfzone verwandelt.

### **Ist eine neue Balance möglich?**

Die neue Herausforderung für Männer und Frauen ergibt sich aus dem Verzicht auf traditionelles Rollenverhalten und aus der Bereitschaft, die Stimme der eigenen Instinkte zu hören und die damit verbundene Verletzlichkeit zu riskieren. Wenn Paare, die langfristig in einer monoga-

men Beziehung zusammenleben wollen, dazu bereit sind, dann haben sie die Chance, eine lebendige und interessante Beziehung zu genießen. Das bedeutet für Mann und Frau eine gewisse Anstrengung und Risikobereitschaft. Immer wieder entstehen neue Herausforderungen, weil unsere sexuellen Instinkte keinem vorhersehbaren Muster folgen. Dabei ist es für die Frau wichtig, dass sie sich auf ihre feminine Seite verlassen kann und gleichzeitig über eine belastbare maskuline Seite verfügt. Das gibt ihr die Stärke, ihre Verletzlichkeit zu erleben und auszudrücken.

Ähnlich ist es für den Mann. Er braucht Kontakt zu seiner femininen, empfindsamen Seite, um die eigenen Gefühle und die Gefühle der Partnerin deutlich spüren zu können. Dadurch wird es ihm möglich, seine maskulinen Instinkte in sicheren Grenzen auszudrücken.

Mann und Frau sind also aufgefordert, eine innere Balance herzustellen zwischen ihren männlichen und weiblichen Anteilen. Diese Elastizität gibt uns das Gefühl, auch als Persönlichkeit zu wachsen. Insofern ist eine anspruchsvolle Liebesbeziehung gleichzeitig ein wirksames Mittel für die Persönlichkeitsentwicklung.

### **Ein kritischer Blick auf die Kultur**

Ein nicht unerheblicher Teil unserer Beziehungsprobleme ist der Kultur des Spätkapitalismus geschuldet. Unser Grundgesetz sagt uns, dass Monogamie unser sexuelles Ideal sein sollte, aber von früh bis spät werden wir mit Botschaften überschwemmt, die nicht zu diesem Ideal passen. Wir lernen nicht, wie wir gute Liebesbeziehungen entwickeln können oder wie wir eine befriedigende, monogame sexuelle Beziehung intakt halten können. Wir bekommen viele falsche Informationen darüber, wie normale Sexualität funktioniert und wie Intimität mit einem Partner erreicht werden kann. Es ist hilfreich, diese kulturellen Vorurteile und Mythen zu erkennen:

1. Besonders schädlich ist die Behauptung, dass es leicht wäre, eine befriedigende monogame Beziehung zu führen, wenn wir nur den richtigen Partner gefunden haben. Diese Erwartung ist gefährlich, denn sie führt zu Schamgefühl, zu Vorwürfen und zu Untreue. Monogamie funktioniert nicht von selbst und nicht ohne Anstrengung.
2. Viele glauben, dass es so etwas wie eine sexuelle Kompetenz gibt, eine angeborene Begabung für Liebe und Leidenschaft. Ab und zu

gibt es vielleicht ein besonderes erotisches Talent, aber die meisten von uns müssen auch in der Liebe lernen zu geben und zu empfangen. Und wir müssen Geduld haben und damit rechnen, dass wir dafür viel Zeit brauchen. Außerdem müssen wir verstehen, dass auch in der Liebe ein persönlicher Stil wichtig ist, eine persönliche Handschrift.

3. Das Schönheitsideal unserer Kultur behindert das sexuelle Selbstbewusstsein von Frauen wie von Männern. Es begrenzt ihre Bereitschaft, sich ungeschützt und verletzlich zu zeigen, ohne Scham und Schuldgefühle.
4. Die Esskultur in den westlichen Ländern, insbesondere das Vordringen von Fastfood hat ebenfalls schädliche Folgen. Industriell gefertigte Lebensmittel führen zu einem Verlust an Urteilskraft und Genussfähigkeit. Die Folgen sind zunehmendes Übergewicht, Diabetes und Kreislaufprobleme. Diese Erkrankungen gehen oft mit einer verringerten Libido, mit Depressionen und Erektionsschwäche einher.
5. Unsere Kultur ist überwiegend kopfgesteuert und von Abstraktionen beherrscht. Unser Wahrnehmungsvermögen, der Kontakt zu unserem Körper, die Fähigkeit zum sinnlichen Genuss, all das ist dadurch eingeschränkt. Gleichzeitig haben wir die Fähigkeit verloren, auf die Stimme unserer Instinkte zu hören. Wir denken mehr, als dass wir fühlen, wir vertrauen mehr auf unser Gehirn statt auf unseren Körper. Auch unsere Fähigkeit zum erotischen und sexuellen Genuss ist dadurch reduziert. Das ist besonders für monogame, langfristige Beziehungen ein Problem.
6. Schädlich ist schließlich unsere Neigung, bei Problemen einen Schuldigen zu suchen. Wenn das Sexualleben eines Paares nicht funktioniert, dann wird nach einer psychologischen oder physischen Ursache geforscht. Wir suchen nach Ursachen aus der Vergangenheit und konzentrieren uns weniger auf die Möglichkeit, wie wir eine positive Entwicklung einleiten können. Ein Ziel für die Zukunft könnte es z.B. sein, dass Männer und Frauen den Mut fassen, ihre eigene Verletzlichkeit nicht zu verstecken.

Wenig sinnvoll ist es, wenn ein Partner seine Schwierigkeiten dem anderen anlastet. Wer kritisiert wird, der verschließt sich in der Regel und wird dadurch in seiner Entwicklung und in seinen Lernmöglichkeiten behindert. In einer Paarbeziehung sind Mann und Frau gemeinsam

verantwortlich, sie leiden gemeinsam und sie genießen gemeinsam. Darum ist die langfristige monogame Beziehung eines der besten Arrangements gegen Einsamkeit.

### **Emotionaler Kontakt und Harmonie**

Harmonie bedeutet nicht Konfliktlosigkeit, vielmehr bedeutet Harmonie, dass es einen offenen, emotionalen Dialog gibt. Auf dem westlichen Buchmarkt gibt es Tausende von Selbsthilfebüchern für gute Beziehungen. Einige besonders wichtige Grundsätze der Paarkommunikation sollen hier kurz skizziert werden:

- Sexuelle Schwierigkeiten beginnen nicht im Bett, sondern am Tisch. Wenn das Vertrauen fehlt oder beschädigt wird, hat das gravierende Auswirkungen auf die Fähigkeit zu leidenschaftlicher Liebe.
- Das Herz öffnen! Manchmal verhaken wir uns mit dem Partner, wenn wir verschiedener Meinung sind. Wir spüren vielleicht, dass wir auf der Stelle treten und nicht weiterkommen. Dann kann uns eine Kurzmeditation helfen: Wir machen eine kurze Pause und konzentrieren uns auf unsere innere Welt. Zunächst konzentrieren wir uns auf unseren Atem bzw. auf die Pause zwischen Ausatmen und Einatmen. Dadurch entlasten wir unser Gehirn und nehmen Kontakt zu unserem Körper auf. Indem wir auf unseren Atem achten, leiten wir eine erste Entspannung ein. Die Öffnung gelingt problemloser, wenn wir uns an ein positives Gefühl erinnern, an eine Situation, in der wir Liebe, Wertschätzung, Fürsorge und Mitgefühl gegenüber dem Partner/der Partnerin gespürt haben.
- Positiv beginnen! Wenn wir ein delikates Thema besprechen wollen, dann ist es weise, nicht mit der Tür ins Haus zu fallen. Das gilt auch, wenn wir einen Wunsch an die Partnerin/den Partner haben oder einen heiklen Entschluss mitteilen wollen. Wir betonen, was uns mit unserem Gegenüber verbindet. Wir beginnen mit einer positiven Bemerkung über unsere Beziehung. Dabei sorgen wir für Transparenz, indem wir per Ich sprechen und nicht per Du. Wenn wir unser Anliegen vortragen, dann verzichten wir auf Anklagen und Vorwürfe. Außerdem sollten wir betonen, dass unser Standpunkt subjektiv ist und keine absolute Wahrheit beansprucht. Auf diese Weise treiben wir den anderen nicht in die Enge.



- Dankbarkeit ausdrücken! Wir leben in einer Kultur der Ansprüche. Die historische Entwicklung hat uns Rechte zugesprochen, auf die unsere Vorfahren lange verzichten mussten. Leider geht dadurch oft die Sensibilität verloren, die Wertschätzung für all das, was wir anderen verdanken. Sie/Er hat uns für ein gemeinsames Leben ausgewählt. Darum ist ihr/ihm unsere Wertschätzung so wichtig. Unsere Lebenspartner brauchen unser positives Echo, die Bestätigung, dass sie eine wichtige Quelle unserer Lebensfreude sind. Oft tendieren wir dazu, uns auf das zu konzentrieren, was nicht so gut und was zu verbessern ist.
- Hilf mir auf die Sprünge! Manchmal sind wir blind und einfallslos, wenn wir dem Partner ein Kompliment machen wollen. Dann können wir in aufrichtiger Bescheidenheit bitten: «Sag mir, was du von mir hören willst.»
- Einen Streit abbrechen! Der gefährlichste Augenblick in der Kommunikation eines Paares kommt dann, wenn ein Partner oder beide von Ärger überwältigt werden und gleichzeitig glauben, dass sie Recht haben und dass der Partner im Unrecht ist. Dann kann es zu einer Eskalation kommen, die Wunden hinterlässt. Wer immer in Gefahr ist, sich blindem Zorn zu überlassen, der kann folgende Technik anwenden: Stell dir die entscheidende Frage: «Was fürchte ich, welche Angst macht mich so wütend oder vorwurfsvoll?» Unter unserem Ärger liegt fast immer eine Befürchtung und wenn wir diese unseren Partnern mitteilen, zeigen wir ihr/ihm unsere Verletzlichkeit. Auf diese Weise entsteht eine neue Möglichkeit der Verbindung.
- Eine sanfte Berührung! Häufig fehlt es an Körperkontakt zwischen Partnern, die lange zusammen sind. Der physische Kontakt ist eine wunderbar einfache Möglichkeit, sich wortlos miteinander zu verbinden, ohne irritierende Worte. Anschließend fällt es uns in der Regel leichter, komplizierte Dinge zu besprechen.

### Leidenschaft

Wenn die körperliche Leidenschaft in einer Beziehung schwindet, dann ist das ein natürlicher Vorgang. Allerdings ist dieser Zustand stigmatisiert und niemand gibt gern zu, davon betroffen zu sein. Daher halten wir den Verlust an sexuellem Appetit geheim, besonders vor der Part-

nerin/dem Partner. Die meisten wissen nicht, was sie jetzt tun sollen. Wie kann das sexuelle Verlangen gerettet werden? Oft wird vergessen, dass Leidenschaft und Begehren auch davon abhängig sind, wie ein Paar seine Beziehung gestaltet, wie die Partner Differenzen und Konflikte handhaben, wie sie sich miteinander menschlich weiterentwickeln. Viele von uns ignorieren die simple Tatsache: Heiße Liebe im Bett hängt von der Temperatur der Beziehung im Alltag ab. Zum Glück ist unser Gehirn flexibel. Unsere sexuelle Leidenschaft kann immer neu entzündet werden. Das Problem der schwindenden sexuellen Lust gibt vielen Paaren den Anstoß, den nächsten wichtigen Schritt in ihrer Beziehung zu gehen und eine neue Balance zu finden für die beiden Grundbedürfnisse: Individualität und Gemeinsamkeit. Sexuelle Probleme sind ein Alarmzeichen, dass es an der Zeit ist, eine neue Balance zu finden. Leider reagieren viele Paare ungeduldig und kommen zu der Überzeugung, dass sie nicht mehr zusammenpassen und sich deshalb trennen sollten. Dabei wird übersehen, dass im Laufe der Jahre eine breite und belastbare Verbindung entstanden ist, die durch eine neue Beziehung nur schwer zu erreichen ist. Das bedeutet allerdings nicht, dass der Status quo akzeptabel wäre. Die Beziehung muss wieder in Schwung gebracht werden und zwar auf zwei Wegen:

- Der Funke der Leidenschaft muss neu angefacht werden.
- Die Partner müssen sich neu entdecken.

Der leidenschaftlichen Sexualität kommt eine hohe Bedeutung zu. Die Partner können ein gemeinsames Bewusstsein dafür entwickeln, das aus dem Abstand eine Brücke macht. Durch Sex können sich die biologischen, psychischen und spirituellen Energien der Partner wieder verbinden. Dabei entsteht nicht nur eine größere Harmonie, sondern Verletzungen können geheilt werden und die Kreativität beider bekommt einen neuen Impuls.

Sex ist auch eine Medizin der Natur, die Paare physisch und psychisch heilen kann. Diese wunderbare Wirkung wird oft übersehen. Die leidenschaftliche körperliche Liebe kann Genuss, Heilung und Transformation schenken. Es gibt allerdings eine Voraussetzung: Die Partner müssen sich gegenseitig vergeben und alten Groll über Bord werfen.

### **Die Kunst des Vorspiels**

Für die meisten Paare besteht Einigkeit, dass guter Sex ein Vorspiel braucht. In allen Kulturen gibt es diese Einsicht und tausend verschiedene Methoden dafür. Am besten ist es, wenn die Paare bereit und in der Lage sind, eigene Einfälle für ihr Vorspiel zu erfinden. Das gemeinsame Experimentieren sorgt für Abwechslung und einen Hauch von Abenteuer. Im Folgenden wird eine Möglichkeit für das Vorspiel skizziert.

Teil 1: Ablenkungen ausschalten – Oft gibt es Ablenkungen und Gedanken an unerledigte Aufgaben, die für emotionales Chaos sorgen. Wenn das der Fall ist, können die Partner einander offen und ehrlich ihre Ablenkung und Störung mitteilen: «Was mein Verlangen nach dir im Augenblick stört, ist vor allem...» Diese Mitteilung wirkt entlastend.

Teil 2: Einen gemeinsamen Rhythmus finden – Die Partner stehen einander gegenüber und halten Augenkontakt. Einer beginnt sich zu bewegen und übernimmt die Führung, während der andere ihn spiegelt. Wir unterstützen die gemeinsame Aktivität durch Musik, die zur Bewegung animiert. Wir kreuzen beide Hände vor der Brust und halten Blickkontakt. Ein Partner beginnt die Bewegung zur Musik und der andere folgt. Nach einer Weile übernimmt der andere Partner die Initiative.

Auf diese Weise entsteht ein Spiel, bei dem Bewegungen und Geschwindigkeit variiert werden. Der Blickkontakt verbindet, aber beide vermeiden es zunächst, einander zu berühren. So wird langsam Anziehungspotenzial geweckt.

### **Berührungen**

Wenn wir die Partnerin/den Partner berühren, dann stellen wir auch emotionalen Kontakt her. Wir bekommen Zugang zu den Gefühlen des anderen. Aber manchmal verbessert die Berührung den Kontakt nicht, sondern führt zu mehr Distanz, besonders wenn die Berührung zu schnell ist, zu heftig, zu indiskret oder zu mechanisch.

Dasselbe gilt für eine der intimsten Formen der Berührung, für den Kuss. Auf Lippen und Zunge gibt es besonders viele Nervenzellen, so dass ein Kuss eine Kaskade von Gefühlen auslösen kann. Darum kommt es auch hier drauf an, sensitiv und mit Bewusstsein zu küssen. Es macht durchaus Sinn, wenn sich Paare detailliert mitteilen, wie sie berührt und wie sie geküsst werden möchten.

Das Vorspiel ist nur dann erfolgreich, wenn die erotischen Wünsche beider Partner dabei erfüllt werden. Auch Paare in langfristigen Beziehungen haben jedoch oft Schwierigkeiten, sich ihre Wünsche klipp und klar mitzuteilen. Doch das sollten wir unbedingt üben, denn niemand ist in der Lage, uns unsere Bedürfnisse von den Augen abzulesen.

### **Sexuelle Energie**

Liebe und Sex sind Himmelmächte, die uns auf den Gipfel der Glückseligkeit führen können. Aber merkwürdigerweise hat die Evolution es so eingerichtet, dass die erotische Energie außerordentlich störanfällig ist. Die Erwartungen, die wir an uns selbst haben, bzw. unsere Phantasien über den Partner, entscheiden darüber, wie erfolgreich eine sexuelle Begegnung verläuft. Darum sollen einige mögliche Missverständnisse kurz aufgeklärt werden.

1. Ignoriere die Statistik – Zufriedenheit mit dem eigenen Sexualleben ist für jedes Paar wichtig. Der Vergleich mit anderen kann da oft verunsichernd wirken. Viele Paare haben ein Mal in der Woche oder ein Mal im Monat Sex, immer in derselben Position und sind zufrieden damit. Andere fühlen sich ungeliebt, wenn sie nicht an jedem Tag begehrt werden. Vergleiche und falsche Vorstellungen davon, was «normal» ist, stören die Illusion, dass die eigene Beziehung die schönste ist.
2. Keine sexuelle Kritik – Kritik an der sexuellen Begabung oder am sexuellen Verhalten der Partnerin/des Partners ist taktlos und führt unvermeidlich zu Verletzungen. Wir müssen also andere Wege finden, wie wir uns gegenseitig unsere Wünsche mitteilen, mit Worten und ohne Worte, mit Seufzern oder mit Berührungen.
3. Langsamkeit – Es gibt das Missverständnis, dass Leidenschaft vor allem nach der eingesetzten Kraft zu beurteilen ist. Dabei vergessen wir leicht, dass es auch behutsame Leidenschaft gibt mit zarten und langsamen Berührungen, die bewirken, dass unser Bewusstsein jede kleinste Veränderung bemerken und genießen kann. Wenn wir auf die Gefühlswelt der Partnerin/des Partners feinfühlig eingehen wollen, dann müssen wir uns Zeit lassen. Aber das können wir nur, wenn wir uns sicher fühlen.

4. Lächelndes Vorspiel – Gerade in einer langfristigen Beziehung ist die Vorbereitung wichtig. Und die Vorbereitung beginnt nicht erst im Schlafzimmer. Eine liebevolle Berührung, eine Umarmung oder ein Lächeln erzeugen positive Gefühle bei Männern wie bei Frauen. Liebevolle Worte und ein langer Blick in die Augen können ebenfalls Teil des Vorspiels sein. Auch unsere Versprechen zu halten und uns die Zeit und den Raum für die gemeinsame Intimität zu nehmen, gehört zum Vorspiel. Durch Zuverlässigkeit vermitteln wir Vertrauen und Sicherheit. Das gilt sowohl für Frauen als auch für Männer. Nur wer sich sicher fühlt, kann sich dem Genuss und der Leidenschaft öffnen. Und er kann die Kontrolle aufgeben, die den Orgasmus stört. Das Gefühl der Sicherheit gestattet es uns, dass wir uns verletzlich machen und bereit zur Hingabe.
5. Übereinstimmung – Wenn wir mit unserem Partner in Harmonie sind, wenn wir im selben Rhythmus atmen, wenn unsere biologischen Rhythmen übereinstimmen, dann können wir uns für die gemeinsame Intimität öffnen. Dann können wir uns leicht verständigen und die Nähe des anderen genießen. Aus einer solchen Übereinstimmung heraus empfinden wir die Intimität des Liebesspiels als vollkommen natürlich und ohne Scham. Wenn diese Übereinstimmung fehlt, dann bleibt trotz physischer Nähe ein Gefühl der Distanz.
6. Vorspiel im Bett – Auch hier geht es darum, dass beide Partner sich gegenseitig Wertschätzung und Bewunderung ausdrücken. Jeder braucht Zeit, um sich wirklich geliebt zu fühlen. Eine voreilige Inbesitznahme der erogenen Zonen ist kontraproduktiv. Behutsamkeit und Langsamkeit sind der kürzeste Weg zum Ziel. Jeder muss bereit sein, das Tempo des anderen zu respektieren und zeitweise zu übernehmen. Dann erst entsteht das Wunder der Gleichzeitigkeit.
7. Was macht die Phantasie beim Sex?

Manche Paare sind in der Lage, ihren Geist relativ leer zu machen und sich vollständig auf das Erlebnis der beiden Körper zu konzentrieren. Viele entwickeln dabei erotische Phantasien, die das Ziel haben, sexuelle Hemmungen abzubauen, alte Tabus aufzulösen und die erotische Neugier zu wecken. Dabei geht es nicht darum, diese imaginativen Abenteuer zu realisieren.

### **Verletzlichkeit**

Sexuelle Intimität ist immer mit emotionaler Verletzlichkeit verbunden. Wenn wir uns bedroht, kritisiert oder missbraucht fühlen, dann sind wir nicht in der Lage, sexuell zu genießen.

Wenn einer der Partner nur die Verführung und danach seinen Rückzug im Auge hat, dann besteht die Möglichkeit, dass der/die andere sich missbraucht fühlt. Wenn er/sie neben dem sexuellen Vergnügen Verlässlichkeit und Sicherheit sucht, wird er/sie sich betrogen fühlen und sich nicht wirklich für den gemeinsamen Genuss öffnen können.

### **Sexuelle Phantasie und Psychotherapie**

Alle Menschen kennen sexuelle Phantasien, Männer und Frauen in gleicher Weise. Viele von uns genießen ihre erotischen Imaginationen, während für andere das sexuelle Phantasieleben eine Quelle von Irritation und Verlegenheit ist. Viele Religionen beurteilen unsere sexuellen Phantasien kritisch und sehen in ihnen eine potenzielle Quelle der Sünde. Die Psychologie hat sich verhältnismäßig spät diesem Thema zugewendet, weil Psychologen und Therapeuten mit denselben Vorurteilen kämpfen mussten wie der Rest der Bevölkerung. Allmählich verstehen wir, dass diese Phantasien ein Fundament unserer Persönlichkeit sind und ein Fenster, durch das wir unser inneres Selbst betrachten können.

In der Psychotherapie müssen die meisten Klienten zunächst eine Schwelle der Scham überwinden, doch früher oder später sprechen fast alle über ihre Sexualität. Viele sind frustriert, weil sie zu viel oder zu wenig Lust empfinden und sie sind unzufrieden mit der eigenen erotischen Performance. Viele möchten mehr experimentieren, schämen sich aber, mit dem Partner darüber zu sprechen.

Für die meisten Menschen ist das Thema Sex ausgesprochen konfliktbeladen, weil sie ihr erotisches Vergnügen leidenschaftlich lieben und gleichzeitig davor zurückschrecken, weil es voller Tabus und Verbote ist. Gleichzeitig ist Sexualität eine Möglichkeit für emotionalen Kontakt und eine Bestätigung unserer Männlichkeit oder Weiblichkeit. Und viele Paare machen die traurige Erfahrung, dass ihr schwächer werdendes sexuelles Vergnügen ein Zeichen für gravierende Beziehungsprobleme ist.

Eine Reihe von Psychoanalytikern hat sich intensiv mit der Erfor-

schung der sexuellen Lust beschäftigt. Dazu gehören in letzter Zeit besonders Robert Stoller, Ethel Person, Jessica Benjamin, Nancy Chodorow und Christopher Bollas. Einen entscheidenden Beitrag hat auch der amerikanische Analytiker Joseph Weiss geliefert.

### **Wie Sex funktioniert**

Im Zentrum unseres Gefühlslebens spielt die Sicherheit eine große Rolle. Unser Unbewusstes akzeptiert unsere erotischen Wünsche und Leidenschaften, aber es achtet gleichzeitig darauf, dass unsere Sicherheit garantiert wird. So sichern wir unser Überleben. Schon das Kleinkind hat die Fähigkeit, zu dem menschlichen Wesen Kontakt herzustellen, das sein Überleben am besten sichert. Und wir alle sind bereit, die Menschen zu lieben, die für unser Wohlbefinden sorgen. Um das Wohlwollen ihrer Eltern zu erhalten, sind Kinder bereit, vieles zu tun, was Vater und Mutter glücklich macht. Wenn ein Elternteil schwach, ängstlich oder unglücklich zu sein scheint, dann versucht das Kind, ihm zu helfen. Das Kind ist bereit, die Eltern zu entschuldigen und die Ursache von Schwierigkeiten bei sich selbst zu suchen. Auf diese Weise entwickeln viele Kinder eine übertriebene Fürsorge für ihre Eltern. Sie sorgen sich sogar um das Selbstwertgefühl der Erwachsenen und haben bisweilen Angst, erfolgreicher zu sein als ihre Eltern. Sie haben Angst, glücklicher zu sein als Vater und Mutter und sie haben Schuldgefühle, wenn sie die Eltern im Stich lassen. Auch als Erwachsene sind viele nicht in der Lage, ein besseres Leben zu genießen als die Eltern, weil sie befürchten, sich auf diese Weise von der Familie zu isolieren.

Das heranwachsende Kind muss mit einem schwierigen Konflikt zurechtkommen. Sein Wunsch nach erotischem Vergnügen lässt sich nicht unterdrücken. Andererseits zahlt das Kind einen Preis für seine sexuellen Wünsche. Es fühlt sich schuldig, es möchte nicht glücklicher sein als die Eltern und es hat Angst davor, als selbstsüchtig und egoistisch zu gelten. Diese Befürchtung kann sich äußerst negativ auswirken. Für sexuellen Genuss ist es wichtig, dass wir uns ohne Schuldgefühle unserem Vergnügen, unserer Leidenschaft überlassen können. Schuldgefühle oder auch nur Rücksichtnahme auf Außenstehende kann den erotischen Genuss stören. Das zeigen z.B. die sexuellen Phantasien, die Nancy Friday gesammelt hat. (My secret garden, Forbidden Flowers etc.)

Das bedeutet natürlich nicht, dass wir in einer sexuellen Phantasie auf Empathie und Kontakt zum Partner verzichten. Wir brauchen die Spannung zwischen unserem eigenen Genuss und der Bereitschaft, zum Genuss des Partners beizutragen. Aber wenn wir genießen wollen, müssen wir uns von der Verantwortung für das Glück anderer Menschen lösen. Dieser Zusammenhang wirft ein interessantes Licht auf Unterwerfungsphantasien. Hier ist es ein starker Partner, der so mächtig ist, dass die Frau ganz sicher ist, ihn nicht zu verletzen. Und wenn der Mann selbst egoistisch und rücksichtslos agiert, dann kann die Partnerin endlich dasselbe tun und sich ihrer Leidenschaft überlassen, ohne den Stachel von Schuld und Verantwortung. Das ist eine andere Dynamik, als es der traditionelle Begriff des «Masochismus» nahelegt.

### **Scham, Hilflosigkeit und Zurückweisung**

Diese Gefühle vertragen sich nicht mit dem Gefühl sexueller Leidenschaft. Andererseits gibt es so gut wie niemanden, der in seiner Kindheit von diesen Gefühlen frei war. Unsere Eltern zürnten uns, sie kritisierten uns, sie waren launisch und manchmal mochten sie uns nicht besonders. Wenn ein Kind eine solche Zurückweisung erlebt, dann fühlt es sich schuldig und wertlos. Daher leben viele von uns unbewusst in dem Glauben, unwürdig oder wertlos zu sein. Das hat Konsequenzen für die erotische Entwicklung. Gefühle der Wertlosigkeit vertragen sich nicht mit sexueller Leidenschaft. In der Phantasie haben wir dann die Möglichkeit, den Spieß umzudrehen, indem wir den Partner entmachten und dominieren. In der sexuellen Phantasie können wir Gefahren neutralisieren, Sorgen über Bord werfen und Gefühle der Wertlosigkeit auf magische Weise eliminieren, um uns ganz dem erotischen Vergnügen hinzugeben.

### **Identifikation**

Kleine Kinder fügen sich in ihr Familiensystem ein, indem sie sich mit ihren Bezugspersonen identifizieren. Sie sind noch nicht in der Lage, eine klare Grenze zu ziehen zwischen sich und den Eltern. Bis zu einem gewissen Grad identifizieren wir alle uns mit beiden Eltern, um an deren Stärke und Macht teilzuhaben. Auf diese Weise stärken wir die Verbin-

dung zu ihnen. Dies geschieht paradoxerweise manchmal umso mehr, je liebloser und zurückweisender Vater oder Mutter ist. Den Vorgang der Identifikation üben wir also früh ein und benutzen ihn auch in unseren erotischen Phantasien. Die Identifikation spielt eine Rolle in der Phase des Verliebtseins, aber auch in der sexuellen Ekstase. Die Identifikation hilft uns, mit dem Partner/der Partnerin zu verschmelzen. Wir sehen und erleben uns dann in der Person des anderen.

Identifikation spielt auch eine große Rolle im Prozess der Idealisierung, wenn wir verliebt sind. Am Beginn einer leidenschaftlichen Beziehung stellen wir die geliebte Person mit zahllosen Idealen aus. Wir sehen nur ihre positiven Wesenszüge. Der Körper des/der Geliebten erscheint uns makellos und der Geist aufregend. Unsere Leidenschaft macht uns blind. Wir möchten dem anderen so nahe wie möglich sein und hoffen unbewusst, dass die Qualitäten des Partners/der Partnerin auf uns übergehen. Natürlich hat die Identifikation auch ihre Schattenseiten. Wenn die Partnerin/der Partner z.B. depressiv ist, dann fällt es uns schwer, unsere gute Laune zu behalten. Wir lassen uns auch von dem Leid des anderen anstecken.

Unsere Fähigkeit zur Identifikation ermöglicht ein kompliziertes seelisches Manöver: die Übertragung. Wir übertragen dann Gefühle und Gedanken, die wir einem Elternteil entgegengebracht haben, auf den Partner. Mehr oder weniger erleben wir alle diesen Prozess der Übertragung. In unseren sexuellen Phantasien können wir die Übertragungen neutralisieren, die uns einschränken, ängstlich machen, hilflos oder aggressiv. Es geht darin oft um Schuld und Ängste, um Scham, Hilflosigkeit und Zurückweisung, um übertriebene Identifikation und um frühkindliche Abhängigkeit. Viele Phantasien erfüllen mehrere Funktionen gleichzeitig:

- Sie helfen uns, Schuldgefühle zu überwinden, nach dem Muster – Ich will dir nicht wehtun, sondern dir helfen.
- Eine Rettungsphantasie gibt uns das Gefühl, eine wichtige Rolle zu spielen und etwas Wertvolles zu vollbringen. Wir zeigen dadurch unsere Kompetenz.
- Wenn wir uns in der Phantasie dominiert fühlen, dann ist das oft ein Manöver gegen das Gefühl von Schuld und Rücksichtslosigkeit.
- Exhibitionistische Phantasien sind oft der Versuch, Gefühle von Scham und Zurückweisung auszulöschen.

### **Sexuelle Phantasien gegen Schuldgefühle und Skrupel**

Jeder von uns kennt Schuldgefühle. Wir haben den Tod eines Geschwisterkindes überlebt, wir haben uns von den Eltern getrennt und sind in die Ferne gezogen. Wir genießen das Leben, auch wenn es der Mutter/dem Vater schlecht geht. Wir verhalten uns rücksichtslos, machthungrig oder egoistisch. Wir suchen unser Vergnügen, lieben unsere Freiheit und möchten trotzdem die innere Verbindung zur Familie nicht aufgeben. Besonders anfällig für Schuldgefühle scheinen Frauen zu sein. In ihrer Sozialisierung haben sie gelernt, sensibel auf die Bedürfnisse anderer einzugehen. Frauen empfinden eher Selbstachtung, wenn sie geben als wenn sie nehmen, wenn sie selbst das Objekt der Begierde sind und nicht die Jäger des Vergnügens. Das macht es für Frauen manchmal schwer, egoistisch zu sein und sich ihrem Vergnügen zu überlassen. Die Fähigkeit zur Empathie unterminiert dann die sexuelle Beziehung. Bei solchen Schwierigkeiten können sexuelle Phantasien helfen. Sie bieten einen Ausweg, so z.B. die Unterwerfungspantasie. Wenn sie von einem starken Mann beherrscht wird, kann die Frau sich hemmungslos der eigenen Lust überlassen.

Unsere sexuellen Phantasien entstehen völlig unbewusst und sie können oft ein psychologisches Problem lösen, das durch eine pathologische Bewertung entstanden ist. Weil sie so effizient sind, halten wir so lange an denselben Phantasien fest. Wenn wir uns über ihre Funktion klar werden, dann können wir den Spielraum gewinnen, um mit anderen Phantasien zu experimentieren.

Eine besondere Problemlösung ist der sogenannte Fetisch. Ein Fetisch wird oft benutzt, um erotisch in Stimmung zu kommen. Entweder verwandeln wir in der Vorstellung etwas Menschliches in ein Objekt oder wir geben einem Objekt menschliche Qualitäten. Besonders häufig dient Kleidung als Fetisch. Eine besondere Rolle spielen Fuß und Schuh. Ein Mann kann von einem Frauenschuh erregt werden, der auf eine starke Frau hinweist. Dann muss sich der Mann keine Sorgen machen, dass seine erotische Leidenschaft die Partnerin verletzen könnte.

Für andere wirken besondere Körperteile als Fetisch. Fetische spielen eine große Rolle in der Werbung. Sie haben die Aufgabe, unser kritisches Gewissen zum Schweigen zu bringen, damit wir uns unseren Kaufimpulsen überlassen.

Der Fetisch ist eine visuelle Abkürzung, ein Symbol, das es uns gestattet, Erregung ohne Schuldgefühle zu genießen. Wir entlasten unser Gewissen, indem wir uns davon überzeugen, dass wir nicht Gefahr laufen, den anderen mit unserer Leidenschaft zu verletzen.

Wir leben in einer Kultur der offenen Möglichkeiten. Wir werden ohne Pause zu Genuss und Konsum angeregt. Und man könnte meinen, dass das Gefühl sexueller Schuld keine große psychologische Rolle mehr spielt. Das ist jedoch ein Irrglaube. Vielleicht ändert sich die Form der Schuldgefühle, aber die Dynamik bleibt. Im Unbewussten fühlen wir uns abhängig und verantwortlich. Wir möchten familiäre Bande nicht verletzen und wir möchten nicht die Qualen der Einsamkeit erleiden. Wie unsere Vorfahren wissen wir, dass wir auf andere angewiesen sind, um zu überleben und um zu genießen. Die sexuellen Phantasien bleiben deshalb wichtig für uns, sie geben uns Sicherheit und die Genehmigung für Genuss und Ekstase.

### **Ein Quantum Optimismus**

Wir können unsere Beziehungen wieder lebendig und respektvoll gestalten, wenn wir bei uns selbst anfangen und dafür sorgen, dass unsere erotische Phantasie neuen Schwung erhält. Wenn wir bereit sind, neue Wege zu gehen, um die Welt zu erkunden, dürfen wir auch erwarten, dass unsere Neugier aus ihrem Dornröschenschlaf erwacht. Wenn wir unsere Neugier auf unseren Partner/unsere Partnerin richten, dann wächst die Hoffnung, dass wir ihn/sie aus einem neuen Blickwinkel betrachten. Wir werden feststellen, dass seine/ihre Persönlichkeit viele Facetten besitzt, die wir bisher vielleicht noch gar nicht kennengelernt haben.

Aber die Wiederbelebung der erotischen Phantasie ist nicht genug, denn in vielen von uns gibt es einen harten Kern von Bitterkeit. Irgendetwas ist geschehen, wir wurden verletzt und haben diese Verletzung ignoriert. Und nichts lähmt unser Herz nachhaltiger als Schmerzen, die nicht heilen konnten. Eine sehr wirksame Möglichkeit, eine tote Beziehung wiederzubeleben, besteht in der Bereitschaft zur Vergebung. Alter und verdrängter Ärger können jede Beziehung lähmen. Ihn können wir nur durch Vergebung aus der Welt schaffen. Und zwar nicht durch schnell dahingesprochene oberflächliche und selbstgerechte Großzügig-

keit, die uns das Gefühl der Überlegenheit gibt, sondern durch die hart erkämpfte Bereitschaft, auf Bestrafung und Rache zu verzichten.

Vergebung verlangt von uns, dass wir uns mit unserem Schmerz konfrontieren, dass wir uns dafür entscheiden, unsere Verletzungen zu akzeptieren und keine «Rechtsmittel» einzulegen. Vergebung ist nichts für Ängstliche, aber sie ist die beste Investition in den Fortbestand einer Beziehung. Wer eine gute Beziehung genießen möchte, der muss vergeben können. Auch wenn wir große Fortschritte machen in der Kommunikation, im Umgang mit persönlichen Unterschieden, bei der Verteilung von Geld und häuslichen Aufgaben, wir werden es nie schaffen, fehlerfrei zu leben und wir können das auch von unserem Partner/unsere Partnerin nicht erwarten. Die einzige Möglichkeit, mit unseren Schwächen und unserer eigenen Lieblosigkeit zu leben, liegt in der Bereitschaft zur Vergebung.

Vergebung ist eine individuelle Entscheidung. Wir beschließen, unser natürliches Bedürfnis nach Rache nicht zu realisieren. Wir verabschieden uns von der alten Maxime – Auge um Auge, Zahn um Zahn. Wenn wir den Übeltäter nicht vor unser moralisches Gericht zerren, erhalten wir dafür eine neue emotionale Freiheit. Damit dies möglich wird, müssen wir uns zuvor dem ganzen Ausmaß unserer Verletzungen und unserer Schmerzen stellen.

Indem wir vergeben, befreien wir uns in erster Linie selbst von dem Fluch der Rache. Der Schuldige braucht noch nicht einmal zu wissen, dass wir ihm vergeben.

Vergebung bedeutet nicht, dass wir das Verhalten unseres Schuldigers verleugnen oder rechtfertigen. Vergebung ist ein Akt des Herzens.

Oft genügt es nicht, dass wir nur ein Mal vergeben. Es kann sein, dass wir das wieder und wieder tun müssen. Immer wenn wir Rachegefühle spüren, müssen wir uns neu entscheiden zu vergeben.

Vergebung bedeutet nicht, dass wir nachgeben, aber wir räumen ein großes Hindernis aus dem Weg, das unsere eigene Entwicklung blockiert. Wir vergeuden nicht länger unsere Ressourcen für endlose Auseinandersetzungen. Die frei gewordenen Energien können wir anderweitig investieren: in unsere Kreativität, in unsere Persönlichkeitsentwicklung und in unsere Liebe.

Wenn wir einem Partner vergeben, mit dem wir weiter zusammenleben wollen, dann brauchen wir eine besonders anspruchsvolle Art der

# Erotische Imaginationen

Vergebung. Wir sprechen dann von Versöhnung. In diesem Falle brauchen wir die Kooperation desjenigen, der uns verletzt hat. Diese tiefe Form der Vergebung setzt drei Dinge voraus:

1. Sie beginnt mit der Konfrontation mit den eigenen verletzten Gefühlen, aber auch mit der Angst, der Frustration und dem Schamgefühl, das entsteht, wenn wir uns unsere Schwäche und Verletzlichkeit eingestehen.
2. Versöhnung setzt die Bereitschaft unseres Gegenübers voraus, unsere verletzten Gefühle zu verstehen und uns keine neuen Schmerzen mehr zufügen zu wollen.
3. Tiefe Versöhnung ist nur möglich, wenn wir fest davon überzeugt sind, dass der Partner/die Partnerin versteht, welchen Kummer er uns bereitet hat.

Wenn diese drei Dinge zusammenkommen, dann kann eine haltbare Versöhnung stattfinden und die Partner können ein neues Band der Liebe knüpfen, das vielleicht noch stärker ist als vor dem Trauma.

## Am Strand

Mach es dir auf deinem Platz bequem und schließ die Augen. Atme ein Mal langsam aus.

Stell dir vor, dass du an einem sonnigen Strand bist. Der Himmel ist blau. In der sanften Brise segeln Seeschwalben. Kleine Wellen brechen sich am Ufer, in immer gleichem Rhythmus. Die Sonne wärmt deine Haut und der feuchte Sand erfrischt deine Füße. Du malst mit dem großen Zeh Bilder in den Sand.

Du schaust dich um und entdeckst einen Felsen. Du möchtest ihn anschauen und trittst näher heran. Die Sonne scheint jetzt auf deinen Rücken.

Mit jedem Schritt, der dich zu dem Felsen führt, spürst du, wie du dich mehr und mehr entspannst. Jeder Schritt schenkt dir Wohlbefinden. Du fühlst dich frei, beinahe schwerelos.

Als du den Felsen erreicht hast, bemerkst du, dass Stufen nach oben führen und du beschließt, hinaufzugehen. Während du emporsteigst, kommt dir eine Frage in den Sinn, die dich schon lange begleitet. Vielleicht bist du einer Antwort sehr nahe.

Oben angekommen überblickst du den Strand und genießt die Schönheit der Natur. Es kommt dir so vor, als ob in dem Felsen eine Melodie erklingt, die dich an Zeiten der Liebe erinnert.

Du bist so entspannt, dass du jetzt an eine romantische Begegnung denkst, wie du sie dir schon lange gewünscht hast. Du malst dir diese Begegnung aus: Ein Sommerrendezvous... Zwei Menschen, die es magnetisch zueinander zieht... voll Neugier. Beide verstehen die Körpersprache des anderen und fühlen sich eingeladen näherzukommen... Diese Begegnung könnte der Beginn einer wunderbaren Liebe sein... Lass dir Zeit, dir diese Szene auszumalen... (1 Min.)

Und wenn du dazu bereit bist, kannst du jetzt wieder zu deinem Tagesbewusstsein zurückkehren. Du kannst die Erinnerung an diese beglückende Begegnung bewahren und mit neuer Hoffnung in deinen Alltag gehen. Du fühlst dich stärker als zuvor und du glaubst daran, dass die Welt noch Gutes für dich bereithält. Öffne die Augen in deinem Rhythmus und sei wieder hier, erfrischt und wach.

## Der heilende Garten

*Hier können positive Gefühle entstehen. Die Vergangenheit bleibt zurück, Verletzung und Enttäuschung können heilen. Wer hier verweilen darf, spürt: Schönheit ist eine starke Medizin.*

\*\*\*

Mach es dir auf deinem Platz bequem, schließ die Augen und atme ein Mal langsam aus.

Stell dir vor, dass du vor einer großen Tür stehst, hinter der ein ganz besonderer Ort ist, den die Menschen aufsuchen, wenn sie Hilfe und Heilung wünschen. Die Tür ist massiv und reich verziert. Ein Wächter steht davor. Er begrüßt dich und fragt, was dich hierher geführt hat. Du antwortest spontan und bist überrascht von deiner eigenen Antwort.

Der Wächter lächelt dich freundlich an und gibt dir dann die Erklärung: Hinter der Tür wirst du einen prächtigen Garten finden, in dem Wünsche wahr werden.

Nun nickt dir der Wächter aufmunternd zu, die Tür öffnet sich und du kannst den Garten der Wünsche betreten. Seine Schönheit übersteigt jede Vorstellung.

Vor dir siehst du einen Bach, der in ein Becken mündet. Du legst deine Kleider ab, die Kleider der Vergangenheit. Jetzt betrachtest du dein Spiegelbild in dem klaren Wasser, das dir zuflüstert: «Komm zu mir.» Du nimmst die Einladung an und steigst in das Wasserbecken.

Alle Belastungen, alle Sorgen, aller Kummer werden hier von dir abgewaschen. Alle Ängste, alle traurigen und unglücklichen Gefühle fallen hier von dir ab. Zweifel und Unsicherheiten vergehen. Gefühle von Schuld oder Scham lösen sich in dem Wasser auf. Du fühlst dich wie neu geboren. Und nun öffnet sich in dir ein Fenster der Erinnerung und dir fällt all das Positive ein, das dir in deinem Leben begegnet ist, all die Zuwendung, Fürsorge, Anerkennung und Liebe, die dir jemals geschenkt wurden. Du spürst, wie sich dein Herz öffnet.

Nun bist du bereit, wieder aus dem Becken herauszusteigen. Du setzt dich auf den Boden unter ein warmes, goldenes Licht.

Dieses Licht hat die Kraft, tief in dich einzudringen, bis in dein Herz. Es schenkt dir ein ganz besonderes Wissen: das Geheimnis der wahren



## Herz im Glück

Liebe. Und du spürst dieses Geschenk. Ein Strom der Liebe fließt durch deinen ganzen Körper und füllt dich an mit Zuversicht. Eine heilsame Energie pulsiert in dir und weckt Kräfte, die bisher geschlafen haben. All das spürst du wie lange vermisste Freunde.

Du hörst, wie du deinem neu gewonnenem Glück Ausdruck gibst: «Es geht mir gut, ich bin voller Optimismus, von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt.»

Du spürst deine Bereitschaft, die Menschen, die dir nahestehen, zu umarmen.

Du hast selbst nicht gedacht, dass du so starke positive Gefühle erleben könntest. Nimm sie mit, wenn du dich jetzt von dem Garten verabschiedest und mit deiner Aufmerksamkeit hierher zurückkehrst.

Öffne nun in deinem eigenen Rhythmus die Augen und sei wieder hier, erfrischt und wach.

*Wir glauben, dass Liebe uns glücklich macht. Meist ist es jedoch umgekehrt: Wer glücklich ist, kann besser lieben. Wahre Liebe ist nichts für Unzufriedene.*

\*\*\*

Mach es dir auf deinem Platz bequem und schließ die Augen. Atme ein Mal langsam aus.

Wenn du willst, kannst du mit mir auf eine Reise gehen, die dir die Welt in einem neuen Licht zeigen wird.

Stell dir vor, dass du über eine Wiese gehst. Diese Wiese ist so schön, wie du noch keine gesehen hast. Überall Blumen in allen Farben und jede Blüte mit ihrem besonderen Duft. So viel Schönheit, so viele anregende Farben, so viele bezaubernde Gerüche! Mit allen Sinnen öffnest du dich dem Wunder der Natur. Jetzt kannst du alles loslassen, was dich beschäftigt, was dir Sorgen macht, und du kannst die Entspannung genießen, die sich mit jedem Atemzug, mit jedem Herzschlag in deinem Körper ausbreitet. Du hörst eine Stimme in dir, die leise flüstert: «Das Leben ist schön!»

In der Ferne hörst du das Plätschern eines Bachs, gesäumt von Erlen, die in der sanften Sommerbrise leise rascheln. Du hast Lust, dorthin zu gehen und auf dem Weg fallen dir die Farben der Blumen auf, die dich an Liebe und Zuneigung erinnern. Am Bach schöpfst du etwas Wasser und trinkst davon. Du bemerkst, dass du jetzt ganz tief atmen kannst.

Dann wird deine Aufmerksamkeit von einem Vogel geweckt. Er singt eine Melodie, die dich an schöne Tage erinnert und an glückliche Zeiten. Ein Gefühl der Zufriedenheit durchströmt dich und ein tiefes Vertrauen in die Welt. Die Zeit bleibt stehen und du kannst dich den höheren Mächten anvertrauen, die über dein Schicksal wachen. Du bist bereit, die guten Tage zu genießen und über graue Tage nicht zu murren. Du fühlst dich stark genug, Freude und Leid hinzunehmen und dankbar zu sein.

Sag nun der Natur Adieu, die dir so gutgetan hat. Öffne in deinem Rhythmus die Augen und sei wieder hier, erfrischt und wach.

## Meine Weisheit

*Wenn wir erwachsen werden, beginnen wir nachzudenken, und mit etwas Glück entdecken wir, dass es in uns eine weise Stimme gibt, die alle die positiven Qualitäten verkörpert, auf die es im Leben ankommt: Mut, Geduld, Weisheit, Durchhaltevermögen. Diese weise Stimme hat unser Wohlergehen im Auge. Sie versteht uns und sie stärkt uns. Diese weise, innere Stimme können wir immer um Rat fragen, wenn unser Liebesleben gestört ist.*

\*\*\*

Mach es dir auf deinem Platz bequem und schließ die Augen. Atme ein Mal langsam aus und spüre deinen Körper von Kopf bis Fuß.

Atme weiter locker und erfrischend und bemerke, dass du dich mehr und mehr entspannst und sanft in einen Zustand des Wohlbehagens hineingleitest.

Stell dir nun vor, dass du am Strand bist. Schau dich um und bemerke alles, was du dort sehen und hören, riechen und schmecken kannst.

Und wenn du bereit bist, kannst du dir vorstellen, dass du ganz in der Nähe den Ort findest, wo deine weise, innere Stimme wohnt.

Bemerke, wo deine innere Stimme lebt: in einem Haus, in einer Hütte, in einer Höhle... Dort besuchst du deine innere Stimme. Achte darauf, wie sie dich begrüßt. Kommt sie nach draußen, um dir die Hand zu geben? Lädt sie dich ein, ihre Wohnung zu betreten? Umarmt sie dich?

Und nun stell dir vor, wie du mit deiner weisen inneren Stimme zusammensitzt und dich mit ihr unterhältst. Wie fühlst du dich in ihrer Gegenwart? Wie empfindest du ihre Energie? Jetzt kannst du deine innere Stimme auch fragen, wie sie zu dem wurde, was sie heute ist. Was hat ihr am meisten geholfen? Du kannst sie auch um ihre Meinung fragen zu einer besonderen Herausforderung, der du gerade im Leben gegenüberstehst.

Dein Besuch geht dem Ende entgegen. Stell dir vor, dass deine weise, innere Stimme dir ein Geschenk machen will – ein Objekt, ein Symbol, ein Wort – damit dein Leben gelingt, damit die Liebe dich begleitet. Nimm dieses Geschenk an und bedanke dich.

Und während du deinen Abschied vorbereitest, atmest du noch ein Mal langsam aus, um diese Verbindung mit deiner inneren Weisheit zu

besiegeln. Du kannst deine persönliche Weisheit jederzeit wieder treffen. Danke ihr für die Zeit, die du mit ihr verbringen durftest und sage ihr Adieu.

Kehre nun mit deiner Aufmerksamkeit hierher zurück und öffne in deinem eigenen Rhythmus die Augen.