

PARTNERSCHAFT UND SEXUALITÄT

Sexualität gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Medien, Filme, Serien und insbesondere die Werbung arbeiten ohne Unterlass mit sexuellen Reizen und erotischen Bildern. „Sex sells“ heißt es in der Werbebranche: Sex treibt die Verkaufszahlen hoch. Es prägt aber auch das, wie sich Menschen Partnerschaft vorstellen oder was sie sich von Sexualität erhoffen. Da bleibt die persönlich erfahrene Realität oft hinter diesen Idealbildern zurück und es entsteht Enttäuschung.

Sexualität ist in unserer Gesellschaft stark schambesetzt und tabuisiert, so dass die Menschen viel zu wenig oder fast gar nicht darüber reden. Dabei würde genau das viele falsche Ideen oder Erwartungen über Liebe und Sex ins richtige Licht rücken, einige Missverständnisse klären und so eine tiefe Beziehung und erfüllende Sexualität ermöglichen.

ES WIRD NICHT DARÜBER GEREDET

„Liebe zu machen“ wird nirgendwo erlernt. Man geht davon aus, dass Partnerschaft und guter Sex einfach gelingt. Schließlich klappt das in Filmen, in Romanen und bei offenbar allen anderen Paaren ja auch. Funktioniert es bei einem selbst nicht, sucht man die Schuld bei seinem Partner oder in den Umständen. Dann wird auf bessere Zeiten gehofft oder der Partner gewechselt. Oder man fühlt sich selber als unzulänglich. In vielen Beziehungen wird es auch stillschweigend akzeptiert, wenn im Bett nichts mehr läuft.

Sexualität ist in unserer Gesellschaft ein gut geheutes Geheimnis. Sex ist mit vielen Tabus belegt, es wird nicht drüber gesprochen. Nicht zwischen Ehepartnern, oft aber auch nicht zwischen besten Freundinnen und besten Freunden. Erschwerend kommt hinzu, dass viele Männer keine besten Männerfreunde haben, mit denen sie sich über intime Fragen austauschen könnten.

Genau so, wie der Erfahrungsaustausch über Stallbau, Anbautechniken oder Mitarbeiterführung hilft, Fehler zu vermeiden oder Neues dazu zu lernen, sollte man auch offen über Gefühle oder über Sexualität reden.

EROTISCHER DAUERBESCHUSS:

Wir stehen unter einem „erotischem Dauerbeschuss“ der Medien. Das prägt uns. Es spricht nichts gegen schöne Körper und nichts dagegen, diese zu zeigen und anzusehen. Doch um zu einer eigenen, guten und wohltuenden Sexualität zu finden sind diese idealisierten Bilder nicht förderlich. Sie we-

cken falsche Erwartungen an Partnerschaft, Sexualität und Sinnlichkeit. Das macht uns so das Liebesleben unnötigerweise schwer.

FALSCHER VORSTELLUNGEN:

Durch die Verknüpfung der Sexualität mit jungen, makellosen Menschen bauen sich fatale falsche Vorstellungen auf:

- Die Qualität von Erotik und Sexualität sind von körperlichen Merkmalen abhängig,
- Sex geht spontan und von alleine,
- Sexualität ist Sache der „jungen Jahre“ und nimmt naturgemäß mit dem Älterwerden ab.

Darüber hinaus sind wir davon geprägt, dass richtig gute Storys mit einem „happy End“ aufhören. Im echten Leben sind aber funktionierende Partnerschaften nicht anhaltend happy und es hört auch nicht auf, wenn es am schönsten ist - Beziehung muss sich im Alltag bewähren, Tag für Tag.

Da wir uns über unsere eigene Partnerschaft und Sexualität nicht austauschen, bleiben die von außen übernommenen Vorstellungen ungeprüft bestehen.

MÄNNER UND FRAUEN :

Es gibt Unterschiede und Eigenheiten zwischen Männern und Frauen, die das Liebesleben erschweren. Ein großes Dilemma liegt darin, dass Männer oft über körperliche Nähe zu emotionaler Nähe finden. Für viele Frauen müssen jedoch zuerst die Gefühle stimmen, damit sie intimen Körperkontakt zulassen können. Auch unterscheiden sich Männer und Frauen in dem Bedürfnis, wie häufig und auf welche Weise sie Sex haben möchten.

Für manch einen Mann ist Sexualität mit Leistung verbunden, ähnlich wie Arbeit und Sport und dient zum Abbau von körperlicher Anspannung. Für sie ist es ungewohnt, dass Sex zweckfreier Genuss sein darf. Nicht zuletzt ist es so, dass fast allen Männern nach ihrem Höhepunkt die Energie weggeht. Frauen sind aber in der Lage, mehrere Höhepunkte hintereinander genießen zu können.

Damit aus Unterschieden nicht Missverständnisse werden ist es nötig miteinander zu sprechen und sich über die eigenen Bedürfnisse, Vorlieben und Abneigungen klar zu verständigen. Das ist nicht üblich und nicht gelernt. Dabei fehlt es meistens nur am Mut zu beginnen, denn Reden (z.B. über Fütterung oder Bodenleben) können wir. Oder es mangelt am Training. Übung macht den Meister - auch in Sachen Kommunikation und Verhalten.

SEX IST MEHR ALS MITEINANDER SCHLAFEN

Sexualität ist eine mächtige Triebfeder und gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Sie dient aber nicht nur der Zeugung von Nachkommen, sondern bietet auch das Erleben schönster Gefühle: Genuss, Geborgenheit, Zugehörigkeit, Freude, Spaß. Sex kann sanft sein, wertschätzend, zärtlich. Und er kann kraftvoll sein und herausfordernd - ein Ringen um Macht, Besitz oder Unterwerfung. Erotik und Sexualität spielen mit Grenzen. Beim Sex gewähren wir unserem Partner eine körperliche Nähe, die ansonsten nicht üblich und auch nicht gestattet ist. Sexualität ist etwas sehr Zerbrechliches. Sie braucht gegenseitige Achtsamkeit, Respekt und Vertrauen. Bei allem aber gilt: Es gibt kein Anrecht auf den Körper des Partners oder der Partnerin. Sexualität ist ein Geschenk. Geschenke kann man nicht einfordern. Sie begründen sich in der Freiheit der eigenen Entscheidung.

VERÄNDERUNGEN IN DER SEXUALITÄT

Naturgemäß altern wir, wobei sich Körper und Geist ebenfalls verändern. Während das körperliche Älterwerden nur in Grenzen zu beeinflussen ist, haben wir es sehr wohl in der Hand, in welche Richtung wir uns in unserem Denken oder unserem Verhalten entwickeln.

Die erste markanten Veränderungen im Leben als Paar sind Schwangerschaft, Stillzeit und die junge Elternschaft. Diese Phase geht mit großen körperli-

chen und hormonellen Veränderungen einher. Bei Frauen verringert sich das Bedürfnis nach Sex meist für eine gewisse Zeit. Nicht aber bei den Männern. Viele Paare mit Säuglingen und Kleinkindern stehen dann vor dem Problem der ungleichen Wünsche oder Bedürfnisse.

Danach folgen meist Jahre großer Leistungsanforderungen: Hofübernahme, Wachstum, Kindererziehung, Mitarbeiter führen.

Die nächste starke Veränderung ist die Zeit der Wechseljahre. Meist läuft sie zeitlich parallel zu anderen einschneidenden Prozessen: die Kinder sind groß, machen Ausbildung oder ziehen weg. Die betriebliche Entwicklung mündet oft in Konsolidierung und in ein ruhigeres Fahrwasser.

Eigentlich könnte dieser Lebensabschnitt eine entspannte Zeit sein. Partner könnten sich einander neu hingeben, wesentlich unbefangener und spontaner miteinander sein als zuvor. Doch statt dessen schlittern viele Paare in eine Ehekrise. Das, was bisher funktioniert hat, trägt nicht mehr. Das Gefühl, viel zu lange nur gegeben zu haben weckt das Verlangen, endlich mal selber dran zu sein.

PARTNERSCHAFT MIT 50

Rund um die 50 wird es oft notwendig, sich selber und sich als Paar neu zu definieren. Auch kündigt sich die Auseinandersetzung mit dem Alter und der Hofübergabe unausweichlich an.

Doch anstatt erfüllt und gelassen zu reifen, steht die Prägung unserer Gesellschaft auf „jung, sportlich und sexy“ im Weg. Während der silbermelierte Mann „in den besten Jahren“ ist, werden viele Frauen mit reiferen Körpern nicht mehr als Sexualpartner wahrgenommen.

David Schnarch, amerikanischer Sexualtherapeut, sagt: „Wer über fünfzig ist, hat seine beste sexuelle Zeit eher vor als hinter sich. Guter Sex braucht persönliche Reife.“

Eine gute Partnerschaft braucht reife Partner. Die Beziehung will beständig gepflegt werden wie ein Garten, einmaliges umgraben und einsäen reicht nicht aus. So kann Sexualität zum Spielfeld für die persönliche Entwicklung werden.

Dies geschieht aber nicht von alleine, dies muss man zusammen wollen. Dafür braucht es – vor allem Mut. Und viel miteinander reden!

Dann aber winkt reiche Ernte, die alle Mühen belohnt.

GLÜCKLICHES PAAR, GUTE ZAHLEN

Klappt es in der Partnerschaft, wird der Hof mit hoher Wahrscheinlichkeit auch wirtschaftlich erfolgreich sein. Die Freude und das Glück, das die Betriebsleiter „zu zweit“ erleben, sind der Grundstein für den Erfolg des Familienbetriebs. Dafür ist es notwendig, dass beide Partner für sich eigenständige, starke und glückliche Menschen sind. Darin kann man sich gegenseitig unterstützen!

Konfliktfreie Harmonie als Prüfmerkmal einer funktionierenden Partnerschaft ist ein falsches Ideal. Harmonie stellt sich ein, wenn das Paar seine „Hausaufgaben“ macht: lebendige Kommunikation, offenes Gespräch, konstruktives Streiten, gegenseitiges Verständnis, Respekt und Wertschätzung. Zeit füreinander haben, aufmerksam und interessiert sein, Freiräume für die Partnerschaft schaffen.

Eine gute Beziehung benötigt regelmäßige Aufmerksamkeit und Pflege.

REDEN, REDEN, REDEN!

Keiner kann wissen, was der andere fühlt, denkt oder sich wünscht .Man muss darüber reden.

- Reden Sie: Auch wenn es nüchtern klingt, ungewohnt ist oder sich hölzern anfühlt. Wenn Sie miteinander reden, werden Sie sich sicher. Mit Humor und Augenzwinkern geht es oft einfacher.
- Hören Sie zu: Während einer spricht, hört der andere nur zu. Er kommentiert nicht, bewertet nicht, erklärt oder rechtfertigt sich nicht und beginnt in diesem Moment keine Diskussion.
- Sprechen Sie von Ihren Bedürfnissen und Fantasien, sagen Sie, was Sie mögen und was nicht. Bedürfnisse, die man hat sind unantastbar, haben aber keinen Anspruch auf Erfüllung. Bedürfnisse werden nicht diskutiert, wohl aber die Frage, ob oder wie sie umgesetzt werden können.
- Würdigen Sie: Wertschätzung und Komplimente sind starke Türöffner und Balsam für die Seele.

EIN RAUM FÜR DIE LIEBE SCHAFFEN

Im betrieblichen und familiären Alltag fehlt oft Zeit für die Partnerschaft. Ungestörte Gelegenheiten füreinander ergeben sich aber nicht von alleine, die müssen in der Regel freigekämpft werden.

- Zu Paarzeiten verabreden: regelmäßige feste Zeiten sind sicherer als spontan auf Zuruf.
- Richtiger Rahmen: Schaffen Sie eine förderliche Atmosphäre (alleine, ruhig, ohne Unterbrechungen, ohne Handy&Co), die es ermöglicht, miteinander zu sprechen, oder sich näher zu kommen.
- Ins Reden kommen und einander verstehen mit dem partnerschaftlichen Zwiegespräch. (Erläuterung und Anleitung: Zwiegespräch.kompakt)
- Sex braucht Freiräume ohne Stress oder Zeitdruck. Es gibt keine Anforderungen zu erfüllen, keine Ziele zu erreichen, keinen Erwartungen zu genügen: Erotik ist zweckfrei und verspielt. Stress „kilt“ jede Form von Lust.
- Es geht nicht um ausgefallene Praktiken oder Stellungen, sondern darum, sich auf einander einzulassen und in aufmerksame Begegnung zu gehen. Ausprobieren, hinspüren, genießen. Einander mitteilen.
- Es muss aber auch körperliche Nähe geben, die nicht sexuell ist oder Sex nach sich zieht: eine Berührung, eine Umarmung oder absichtsloses kuscheln, aneinander geschmiegt liegen.
- Zwischendurch sich daran erinnern, dass man etwas kostbares miteinander teilt: eine Geste, ein liebevolles Wort oder ein anzügliches. Das geht auch als kurze Nachricht oder mit einem Sticker.
- Wertschätzen und Würdigen, was einem miteinander gelingt oder was man aneinander hat. Dafür dankbar sein und sich das gegenseitig auch sagen oder zeigen.