

Sexualität und Partnerschaft

*Nur ein mutiger Mensch ist fähig,
wirkliche Liebe zu erleben.*

(Rudolf Dreikurs)

Rudolf Dreikurs sagte:

Wir sehen, was wir sehen möchten.

Wir finden, was wir zu finden erwarten.

Die Lebensaufgabe Liebe und Sexualität ist daher am schwierigsten, weil sie das höchste Mass an Gemeinschaftsgefühl erfordert.

Gemeinschaftsgefühl ist mehr als ein Gefühl, es ist eine Lebensform im Sinn von:

*Mit den Augen eines andern zu sehen,
mit den Ohren eines andern zu hören,
mit dem Herzen eines andern zu fühlen.*

Gleichwertigkeit

Ich stehe dem Partner die gleichen Rechte zu und schaffe mir keine eigenen Privilegien. Ich respektiere den Partner so wie er ist und versuche ihn nicht zu manipulieren oder zu ändern. Achtung vor dem andern ist mir wichtig, denn dadurch nehme ich meinen Partner ernst. Gleichwertige Partner sind aus eigenem Willen und freiwillig miteinander verbunden.

In seiner letzten Schrift
1936 schreibt Alfred Adler:

„Moderne Liebe beruht auf gegenseitiger körperlicher und geistiger Hingabe. Wir sind nicht eher Liebende, bis wir wissen, dass es zwei braucht, um Liebe zu machen. So paradox es klingt, der Durchschnittsmensch begreift nicht, dass Liebe eine Aufgabe für zwei ist.“

(zitiert in Ansbacher 1989)

Intimität und Verbundenheit

*„in diesem Prozess lernen die Paare, dass sie wahrscheinlich nicht im Stande sein werden, Intimität und Verbundenheit mit dem Partner oder einem geliebten Menschen zu erreichen, wenn sie nicht die Fähigkeit entwickeln, eigenständige Individuen und sich selber ein Halt zu sein.
(David Schnarch, 1991, Weg zur Intimität)*

Schonen und Schweigen

Viele Menschen neigen dazu, durch Andeutungen die eigenen Wünsche zu kaschieren. Dabei sind sie in ständigem sondieren, was der andere möchte und ob der andere mit eventuellen Handlungen oder Wünschen einverstanden ist. Die sexuelle Orientierung läuft über mein Gegenüber und bringt mich weg von mir selbst.

Verschwiegenheit

Ich weiss was ich will, doch ich
sage es nicht. Ich will nicht, dass
der andere das von mir weiss.

Nachfragen

- Verstehe ich das richtig, dass sie mit ihrem Partner eine Liebesbeziehung haben möchten, ohne dass er ihnen erzählen kann, was er gerne hat.
- Verstehe ich das richtig, dass sie mit ihrem Partner sexuelle Erfüllung erleben möchten, ohne dass sie ihm sagen oder zeigen was sie gerne haben.

Sexuelle Intimität

„Reife Menschen haben sich selber kennen gelernt, ihr Selbstwert ist gewachsen, und dadurch können sie sich in die sexuelle Intimität einbringen. Sie besitzen mehr Differenzierung und inneren Halt, was ihnen ihre Offenbarung erlaubt.“

(David Schnarch, 1991, Weg zur Intimität)

Mut zur Veränderung

Wenn du wirklich an Veränderung interessiert bist, dann warte nicht auf den Anfang deines Partners, sondern fange selber damit an.

(Ulrich Clement)