



Sexualität ist viel mehr als eine einfache Suche nach körperlicher Befriedigung oder ein mechanischer Akt der Fortpflanzung. Sie ist untrennbar verbunden mit unserer emotionalen und affektiven Welt, und oft ist es diese Dimension, die ihr ihre wahre Bedeutung und Tiefe innerhalb einer Partnerschaft verleiht.

Gefühle spielen eine zentrale Rolle in Begierde und sexueller Erregung. Freude, Zärtlichkeit, Leidenschaft, aber manchmal auch Traurigkeit oder Wut, können mächtige Triebkräfte der erotischen Lust sein. Einige Menschen müssen sich besonders emotional mit ihrem Partner verbunden fühlen, um sich nach Sex zu sehnen und sich im Genuss fallen zu lassen. Ein einfacher verständnisvoller Blick, eine sanfte Berührung, ein Liebeswort flüsterte ins Ohr kann daher viel erregender sein als direkte physische Stimulation.

Umgekehrt wirken nicht ausgedrückte negative Emotionen wie Groll, Ressentiments oder Verachtung wie wahre Liebeskiller. Wenn die emotionale Verbindung abbricht, wenn Verletzungen und Konflikte nicht gelöst wurden, wird es sehr schwierig, sich in den Armen des anderen fallen zu lassen. Körper und Herz können nicht gut so tun als ob: emotionale Spannungen äußern sich oft durch sexuelle Blockaden.

Über erotische Empfindungen hinaus ist Sexualität auch ein wunderbares Mittel, um Bindung innerhalb einer Partnerschaft auszudrücken und zu stärken. Sinnliche Gesten, Streicheln, Umarmungen von nackten Körpern sind ebenso viele Wege zu sagen "Ich liebe dich", "Ich brauche dich", "Ich will für dich sorgen". Liebe machen ermöglicht es, sich geliebt, geschätzt und sicher in der einzigartigen Position bei der geliebten Person zu fühlen. Es ist ein besonderer Moment, Haut an Haut und Herz an Herz wiederzufinden, um die Komplizenschaft und das gegenseitige Engagement wieder zu entfachen.

Wie Philippe Brenot, Psychiater und Sexologe, betont, "Sex ist ein wunderbarer Zement in einer Partnerschaft, wenn alles gut geht, aber er kann explosiv werden, wenn Konflikte aufkommen". In der Tat sind sexuelle Schwierigkeiten oft Symptome tieferer emotionaler Leiden. Ein Verlust an Verlangen kann eine Liebesenttäuschung, Kommunikationsschwierigkeiten, das Gefühl, nicht mehr für den anderen zu zählen, verbergen. Erektionsprobleme oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr können mit Leistungsangst, Verlassensangst oder der Angst vor Ablehnung zusammenhängen.

In der Paartherapie ist es daher wesentlich, die emotionale Dimension zu erforschen, die in der Sexualität zum Tragen kommt. Dies ermöglicht es, den Symptomen einen Sinn zu geben, zu verstehen, was sie über die emotionalen Bedürfnisse jedes Einzelnen offenbaren. Der Therapeut hilft den Partnern, ihre Gefühle in Worte zu fassen, ihre Verletzungen, Ängste und Erwartungen auszudrücken. Er begleitet sie dabei, eine Atmosphäre von Vertrauen und Freundlichkeit wiederherzustellen, damit sie sich wieder sicher genug fühlen, sich einander hinzugeben.

Übungen in gewaltfreier Kommunikation, ausgetauschte Briefe zur Gefühlsäußerung, Momente des positiven Teilens können vorgeschlagen werden, um die emotionale Verbindung zu stärken. Der Therapeut ermutigt die Partner auch dazu, einander mehr Zuneigung im Alltag durch sanfte Gesten, liebe Worte und liebevolle Aufmerksamkeiten zu zeigen. Es geht darum, eine intime Komplizenbeziehung in und außerhalb des Schlafzimmers zu pflegen.

Parallel dazu ermöglicht eine sexualpädagogische Arbeit, die Bedeutung der "Pannen" zu relativieren und das Ausmaß der Leistung zu relativieren. Die Herausforderung besteht darin, das erotische Repertoire der Partnerschaft zu erweitern, indem man eine sinnlichere und kreativere Sexualität erforscht, bei der Genuss viele Formen annehmen kann. Übungen zur sinnlichen Entdeckung, sinnlichem Berühren, Massieren können vorgeschlagen werden, um eine zartere und spielerischere Intimität wieder zu erlangen.

Wie die Schriftstellerin Anaïs Nin poetisch zusammenfasst: "Ein Kuss ist ein Fragezeichen in Form von einem Mund. Ein Fragezeichen, das die Frage der Liebe stellt." So muss die Sexualität des Paares immer wieder neu erfunden werden, im Laufe der Emotionen und Stadien des gemeinsamen Lebens. Indem sie sich um ihre emotionale Verbindung kümmern, sich trauen, ihre Herzensimpulse zu äußern und zu zeigen, können Liebende ihre Liebesspiele zu einem wertvollen Ort des emotionalen Austauschs und der intimen Erholung machen.

Zusammenfassung:

- Sexualität ist eng mit Emotionen und Affekten verbunden, die ihr innerhalb einer Partnerschaft Sinn und Tiefe verleihen.

- Emotionen, positiv oder negativ, spielen eine zentrale Rolle in Begierde und sexueller Erregung. Die emotionale Verbindung ist wesentlich, um sich im Genuss fallen zu lassen.
- Sexualität ermöglicht es, Bindung in einer Partnerschaft auszudrücken und zu verstärken, durch sinnliche Gesten und Umarmungen. Liebe machen erfüllt die emotionalen Bedürfnisse, sich geliebt, geschätzt und sicher in der Position bei der geliebten Person zu fühlen.
- Sexuelle Schwierigkeiten sind oft Symptome tieferer emotionaler Leiden (Enttäuschung, Kommunikationsschwierigkeiten, Ängste, usw.).
- In der Paartherapie ist es entscheidend, die emotionale Dimension der Sexualität zu erforschen, um den Symptomen einen Sinn zu geben und eine Atmosphäre von Vertrauen und Freundlichkeit wiederherzustellen.
- Der Therapeut bietet Übungen an, um die emotionale Verbindung zu stärken (Kommunikation, positives Teilen, tägliche liebevolle Gesten) und das erotische Repertoire in Richtung einer sinnlicheren und kreativeren Sexualität zu erweitern.
- Die Sexualität der Partnerschaft ist ein Entwicklungsprozess, der ständig neu erfunden werden muss, im Laufe der Emotionen und Lebensphasen, während man die emotionale Verbindung pflegt.