



Die emotionale und sexuelle Bildung von Paaren ist ein essentieller, aber oft vernachlässigter Aspekt der Prävention und Paarentwicklung. Obwohl Sexualität im Herzen der Intimität und Verbindung eines Paares steht, bleibt sie ein Tabuthema, umgeben von vielen Mythen und Stereotypen. Dennoch ist eine erfüllende und befriedigende Sexualität ein Schlüsselfaktor für eheliches Wohlbefinden und die Langlebigkeit der Beziehung.

Das Hauptziel der emotionalen und sexuellen Bildung ist es, eine positive und respektvolle Sicht auf Sexualität zu fördern, die auf Zustimmung, gemeinsames Vergnügen und offene Kommunikation zwischen den Partnern basiert. Es geht darum, vorgefertigte Ideen und einschränkende Szenarien abzubauen, die seit der Kindheit verinnerlicht wurden, um jedem zu ermöglichen, seine eigene sexuelle Identität und seinen eigenen Liebesbindungsstil zu entwickeln.

Ein erster Ansatzpunkt besteht darin, Paare über die menschliche Sexualfunktion in ihren biologischen, psychologischen und relationalen Dimensionen zu informieren. Dies beinhaltet ein besseres Verständnis der Anatomie und der sexuellen Reaktion, der verschiedenen Phasen der Lust und Erregung, der Mechanismen des Orgasmus und der Auflösung. Paare entdecken die Vielfalt der Sexualverhaltensweisen und erotischen Praktiken, jenseits der traditionellen Skripte, die auf Leistung und Genitalität ausgerichtet sind.

Ein besonderer Fokus liegt auf dem Verständnis der Geschlechterunterschiede in Bezug auf Sexualität. Männer und Frauen erleben ihre Lust und ihr Vergnügen nicht auf die gleiche Weise, aufgrund von hormonellen Faktoren, aber auch wegen soziokultureller Konditionierung. Während Männer oft spontanes Verlangen und schnelle genitale Erregung haben, haben Frauen in der Regel ein Reaktionsverlangen zur Stimulation und diffusere

Reaktionen. Paare über diese Besonderheiten aufzuklären, kann viele Missverständnisse und Frustrationen vermeiden.

Jenseits der physiologischen Aspekte Hervorzuheben besteht die Sexualerziehung auch in der psycho-emotionalen Dimension der Intimität. Die Qualität des emotionalen Austausches, die Sicherheit der Bindung, das Selbstvertrauen und das Vertrauen in den anderen sind entscheidende Elemente der sexuellen Erfüllung. Die Partner lernen, ihre Emotionen zu erkennen und auszudrücken, ihre Verletzlichkeit und die des anderen zu akzeptieren und ein Klima der Wohlwollen zu schaffen, das zur liebevollen Entspannung förderlich ist.

Kommunikation ist eine grundlegende Säule der sexuellen Harmonie im Paar. Über seine Wünsche und Grenzen, seine Fantasien und Ängste zu sprechen, ist unerlässlich, um eine Sexualität nach seinem eigenen Bild zu schaffen. Paare trainieren, ihre intimen Erlebnisse in Worte zu fassen, klare Anforderungen zu stellen und die ihres Partners aufzunehmen. Sie lernen, Neins und Unterschiede im sexuellen Verlangen zu managen, ohne sie als Ablehnung zu erleben. Werkzeuge wie PLISSIT (Permission, Limited Information, Specific Suggestions, Intensive Therapy) helfen ihnen, ihre Hemmungen nach und nach zu überwinden.

Die Prävention von sexuellen Schwierigkeiten und Gewalt ist ein weiteres wichtiges Thema in der sexuellen Bildung. Die Information über Störungen des Verlangens, der Erregung und des Orgasmus ermöglicht es Paaren, diese frühzeitig zu erkennen und zu konsultieren. Die Erinnerung an die Regeln der Zustimmung und gegenseitigen Respekts hilft dabei, Missbrauch und sexuelle Übergriffe in der Partnerschaft zu verhindern. Es hilft, kontrollierendes Verhalten, emotionale Erpressung oder Manipulation zu benennen und sich davor zu schützen.

Schließlich ermutigt die Sexualerziehung Paare, Spiel, Kreativität und Freude in ihrer Sexualität zu kultivieren. Anstatt sich an Leistungsnormen zu orientieren, geht es darum, in Vertrauen eine vielfältige Sexualität zu erkunden, die offen für Phantasie, Überraschung und Humor ist. Sinnliche Massagen, erotische Rollenspiele, tantrische Praktiken, die Einführung von Neuem und die Vielfalt der Liebesszenarien, ob alleine oder zu zweit, sind wichtig. Wie die Sexologin Maïa Mazaurette sagt: "Das Paar, das zusammen spielt, bleibt zusammen!"

Zusammenfassend bietet die emotionale und sexuelle Bildung Paaren wertvolle Schlüssel zur Entwicklung einer nährenden und beständigen Intimität. Es kann ihre Komplizenschaft und Erfüllung stärken, indem es ihnen hilft, sich besser kennenzulernen, in Vertrauen zu kommunizieren und eine Sexualität nach ihrem eigenen Bild zu schaffen. Es ist ein mächtiges Werkzeug zur Vorbeugung von Konflikten und zur Bewältigung von Lebensrisiken. Integriert in einen umfassenden Ansatz zur Entwicklung der Partnerschaft, ist es ein wesentlicher Hebel für das langfristige Wohlbefinden zu zweit.

Wichtige Punkte:

- Emotionale und sexuelle Bildung ist wesentlich für das Wohlbefinden und die Langlebigkeit von Paaren, wird aber oft vernachlässigt.
- Ihr Hauptziel ist die Förderung einer positiven und respektvollen Sicht auf Sexualität, die auf Zustimmung, gemeinsames Vergnügen und Kommunikation basiert.
- Sie informiert über die menschliche Sexualfunktion, Geschlechterunterschiede in Bezug auf Sexualität und die psycho-emotionale Dimension der Intimität.
- Kommunikation ist eine grundlegende Säule, um eine Sexualität nach seinem eigenen Bild zu schaffen, seine Wünsche und Grenzen auszudrücken und Unterschiede im sexuellen Verlangen zu managen.
- Sexualerziehung hilft bei der Vorbeugung von sexuellen Schwierigkeiten, Gewalt und Missbrauch in der Partnerschaft.
- Sie ermutigt Paare, Spiel, Kreativität und Freude in ihrer Sexualität zu kultivieren, indem sie neue Praktiken erforschen und Liebesszenarien variieren.
- In einem umfassenden Ansatz zur Entwicklung der Partnerschaft integriert, stärkt die emotionale und sexuelle Bildung die Komplizenschaft, Erfüllung und Widerstandsfähigkeit von Paaren auf lange Sicht.