

Jonny Hofer

HARMONISCHE SEXUALITÄT



„Durch die Leidenschaften lebt der Mensch, durch die Vernunft existiert er bloß.“

Als der französische Schriftsteller Nicolas Chamfort diesen Satz prägte, wusste er genau, wovon er sprach. Speziell in der Partnerschaft sieht und spürt man dies am stärksten

Wie war es noch vor ein paar Jahren, als man morgens gut gelaunt, immer schon etwas früher als notwendig wach wurde, noch etwas kuschelte oder sogar vor dem Frühstück leidenschaftlichen Sex hatte?

Leider kennen viele bereits den grauen Alltag, in dem nicht, wie in den Hollywoodfilmen, immer alles voller Leidenschaft ist und man morgens kraftlos aufwacht, das Aufstehen solange wie möglich hinauszögert, den Partner entweder weckt oder gar auffordert auch aufzustehen, die Kinder weckt, frühstückt und zur Arbeit geht – der alltägliche Trott eben. Manchmal ist das nur der Anfang, wenn beispielsweise noch finanzielle Probleme, Zeitmangel und unter Umständen physische und emotionale Probleme hinzukommen. Die Realität – keine Leidenschaft, eher etwas, das Leiden schafft. Die Zeit sorgt angeblich dafür, dass die

Leidenschaft durch die Realität ersetzt wird.

Aber ist das wirklich so? Nein, nicht die Zeit sorgt dafür, sondern unser Denken. In unseren unbewussten Gedanken verschieben sich mit der Zeit die Prioritäten. Was viele allerdings als normale Entwicklung in einer Partnerschaft empfinden, ist in Wirklichkeit eine verzerrte, meist von außen vorgegebene Wahrnehmung, dass es wohl schon immer und überall, in jeder Beziehung so war, ist und immer sein wird. Falls dies Ihrer Wahrnehmung entspricht, ist es auch Ihre persönliche Wahrheit, jedoch teile ich diese Ansicht nicht.

Wenn es heißt, dass Leidenschaft und Sexualität in einer Partnerschaft irgendwann nicht mehr so wichtig sind, weil andere Dinge des Tagesgeschäfts Vorrang bekommen, dann sage ich ganz klar: Das ist Unsinn!

Leidenschaft ist eine Emotion, die unsere Gefühlswelt vollkommen ergreifen kann und hin und wieder auch soll. Das gilt in der Liebe genauso wie im beruflichen und kreativen Leben. Die Emotionen entstanden mit der Entwicklung des limbischen Systems vor ca. 100 000 000 Jahren. Der Sexualtrieb, der rein die Fortpflanzung zum Zweck hat, entwickelte sich schon früher und hat seinen Sitz im Hirnstamm.

Wenn man nun bedenkt, dass unser heutiges Denken, unsere Art der Wahrnehmung, unser „Tagesgeschäft“ erst durch die Entwicklung des Großhirns möglich war, versteht man allmählich die Problematik.

Das Großhirn begann mit seiner Entwicklung erst vor ca. 60 000 000 Jahren. Sexualität und Leidenschaft gab es schon lange vorher und alle drei Bereiche mussten sich mit der Zeit ergänzen und entwickeln. Was nützt nun dieses Wissen? Es hilft uns zunächst, Verständnis füreinander zu haben.

Die menschliche Entwicklung umfasst auch jene des Gehirns und wie in allen Bereichen der menschlichen Entwicklung und des menschlichen Funktionierens gibt es auch Unterschiede bei der Sexualität.

Wenn Sie nun als Frau spontan beispielsweise an die Aussage denken, Männer würden immer nur an das Eine denken oder immer „können“, dann kann ich Ihnen mitteilen: Auch das ist – mit Verlaub – Unsinn.

Es gibt sehr viele Faktoren, wie zum Beispiel die Erziehung, vergangene Erfahrungen, das Alter oder die körperliche Konstitution, die maßgeblichen Einfluss auf den sexuellen Drang oder die erotischen Vorlieben haben. Was allerdings stimmt, ist, dass der Erregungszyklus bei Männern sehr viel kürzer ist als bei Frauen. Und genau hier liegt meist das Problem. Der Erregungszyklus sorgt oft für eine unharmonische Sexualität, da der Mann leichter erregbar ist, Frauen sind dagegen genauso erregbar, brauchen dafür jedoch etwas länger. Wenn ein Paar nun ohne dieses Wissen beginnt, kann es passieren, dass die Leidenschaft trotz körperlicher Erregung sehr schnell abnimmt, da entweder der Mann das Gefühl hat, sie würde nicht auf ihn reagieren oder umgekehrt, die Frau sich Vorwürfe macht, weil sie nicht schnell genug reagiert – so oder so, es besteht keine Harmonie. Wenn Sie mit diesem Wissen beginnen und auch ein Zeitfenster mit in ein Vorspiel „einplanen“, dann haben beide Seiten zumindest die Chance auf leidenschaftlichen, erfüllenden Sex.

Sex ist eine gemeinsame Art der Erholung von Spannungen und Stress. Sex ist auch eine Art des Selbstcoachings innerhalb einer Partnerschaft, denn es ist die intimste Art, körperliche Nähe zu gestatten, sich zu öffnen, auch auf die Gefahr hin, seelisch stark verletzt zu werden. Sex ist eine Geste, die aussagt: „Ich vertraue dir ganz und gar.“ Es ist der körperliche und geistige Akt des Gebens und des Nehmens.

Natürlich ist Sex nicht alles in einer Beziehung oder einer Partnerschaft – unabhängig vom Alter. Nur kann fehlender Sex zwischen Partnern (fehl-) interpretiert werden – denn meistens wird dieses Fehlen negativ verstanden und kann sich zu einem beträchtlichen Problem ausweiten. Wenn Sie so wollen, ist auch Sex eine Art der Kommunikation. Es ist die Kommunikation von Symbolik innerhalb der Partnerschaft, denn schlechter oder gar kein Sex kann dazu führen, dass sich zum Beispiel eine Frau nicht mehr attraktiv und begehrenswert fühlt oder der Mann sich aus Sicht der Sozialisierung vom Jungen zum Mann nicht mehr als „echter“ Mann fühlt. Fehlender oder „leidenschaftsloser“ Sex kann somit Gefühle der Unsicherheit, Enttäuschung, Zurückweisung und einige mehr auslösen. Wenn sexuelle Probleme einmal diese Größenordnung in Ihrem bewussten oder unbewussten Denken erreicht haben, kann es zu sehr negativen Denkweisen führen.

Fehlender oder „leidenschaftsloser“ Sex kann somit Gefühle der Unsicherheit, Enttäuschung, Zurückweisung und einige mehr auslösen.

Wenn sexuelle Probleme einmal diese Größenordnung in Ihrem bewussten oder unbewussten Denken erreicht haben, kann es zu sehr negativen Denkweisen führen.

Diese Denkweisen sind lähmend und schmerzlich zugleich, anders als „einfache“ Gespräche, bei denen man sich hin und wieder nicht einig wird. Paare haben eine große Chance gar nicht erst in solch schwierige Situationen zu kommen, wenn sie frühzeitig nicht nur körperliche, sondern vor allem geistige Hemmungen über Bord werfen. Es ist im Grunde wie in allen Bereichen des Lebens wichtig zu kommunizieren – das ist jedenfalls weitaus besser als den anderen denken zu lassen, was man wohl denkt oder fühlt. Besprechen Sie Ihre Gedanken, Ihre Gefühle und Ihre Vorlieben. Natürlich ist es den meisten sehr unangenehm, man schämt sich, traut sich nicht, eben weil es das intimste ist, was Paare verbindet. Falls Sie sich schämen und anfangen zu kichern, kann sich selbst daraus schon ein wundervolles Vorspiel entwickeln. Bedenken Sie, dass wir emotionale, spirituelle und soziale Bedürfnisse haben, die die körperlichen noch ergänzen.

Wenn Sie diese mitberücksichtigen, können Sie wunderbar immer wieder neue Aspekte in Ihr Sexualleben einbauen, um die Leidenschaft zu erhalten und Sie können gleichzeitig das gegenseitige Vertrauen weiter ausbauen. Nehmen wir einmal das Bedürfnis, als Partner gebraucht zu werden – aber nicht bei Hausarbeit, Büroarbeit oder Ähnlichem. Fahren Sie zusammen Ihr Parfüm und das neue Aftershave einkaufen (schaffen Sie das Internet für diesen Einkauf ab), entscheiden Sie gemeinsam, ob der jeweils gewählte Duft angenehm ist und wenn Sie schon dabei sind, dann kommen wir auch zum nächsten Bedürfnis, berührt und gestreichelt zu werden. Düfte können auch ein spirituelles Bedürfnis sein oder werden. Sie sehen, allein mit dem Duft an und um Ihren Partner, können Sie vieles wieder etwas interessanter machen.*

Jonny Hofer – Das Gehirn verstehen! Coach, Trainer, Vortragsredner für gehirn-konforme Kommunikation und Berater für gehirn-konformes Marketing, www.jonnyhofer.com