



Sex für Fortgeschrittene

von Cora Burgdorfer
Diplomierte Psychologin FH

Oekumenische Paarberatung
Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

In den meisten langjährigen Partnerschaften verändert sich das Sexualleben. Aus Liebe, Sex und Zärtlichkeit wird Liebe, Kuschneln, Zärtlichkeit und schliesslich Freundschaft, Nähe, Gemütlichkeit, wie dies der Schriftsteller Heinz Strunk beschreibt. Das tönt ja noch ganz nett. Die Erfahrung aus der Paarberatung würde eher lauten: Entfremdung, Langeweile, Ratlosigkeit. Viele Menschen sehnen sich nach Aufregung und Abwechslung, nicht wenige suchen eine Affäre oder ein kurzes Abenteuer. In unserer Welt der Dating Apps ist dies kein Problem. Das berausende Hormon Dopamin wird in der Ehe nach einigen Jahren kaum noch ausgeschüttet. Experimente mit Ratten haben gezeigt, dass sich das lange gemeinsame Leben auf die Hormonausschüttung auswirkt. Erst wenn neue Sexualpartner hinzukommen, wird im Gehirn wieder Dopamin produziert. Viele Paare versuchen mehr Schwung in ihr Sexualleben zu bringen und öffnen die Beziehung für Seitensprünge, gehen gemeinsam in einen Swingerclub oder kaufen sich Sex Toys.

Andere Paare wollen aber keine Aussenbeziehung und auch keine merkwürdigen Experimente. Sie sind gerne zusammen, haben Kinder und auch gemeinsame Interessen. Die Partnerschaft ist ihnen kostbar. Wenn nur die Sexualität «funktionieren» würde. Viele Frauen fühlen sich mit zunehmendem Alter unter Druck gesetzt einen Orgasmus zu «liefern». Sie brauchen länger oder kommen nicht dazu und fühlen sich deshalb schuldig oder unzulänglich.

Wie wäre es mit einem Experiment, mit sogenanntem «slow sex»? Statt Dopamin kommt Oxytocin ins Spiel, das Bindungshormon, welches unser Wohlbefinden steigert und auch «Kuschelhormon» genannt wird. Es stärkt die Paarbeziehung und fördert die emotionale Bindung. «Slow Sex» meint nicht unbedingt langsamen Sex, aber das Ziel ist nicht mehr der Orgasmus, sondern die Hingabe. Der Weg ist sozusagen das Ziel. Kein Leistungsdruck, kein Stress, dafür viel Genuss.

Zu Beginn wird ohne Erregung und ohne Bewegung das Beieinandersein geübt. Die Penetration erfolgt weich, langsam und sanft. Es soll bewusst keine Reibung entstehen. Langsamkeit wird dazu benutzt um bewusster zu fühlen. Sex ohne Absicht, dafür mit ganz viel Zeit. Man muss schlicht nichts tun. Unvorstellbar? Auf jeden Fall werden die alten Muster durchbrochen und es kann und darf etwas Neues entstehen. Vielleicht weniger aufregend als heissen, schnellen Sex. Dafür mit ganz viel Nähe und Vertrautheit, welche die Paarbindung intensiviert. Mit zunehmender Übung kann auch die Erregung und Bewegung erhöht werden, um aber jederzeit wieder innezuhalten und zu geniessen. Weil man ja nicht auf den Berg spurten muss, kann man jederzeit Pausen machen und die Aussicht geniessen.

Im besten Fall entsteht so eine Rückverbindung mit dem Herzen, ein Raum der Liebe. Und da fühlen sich Frauen und Männer gesehen, wahrgenommen und geliebt.