



Kann man Intimität lernen?

Im Grunde ist es ganz einfach. Alles, was Sie brauchen, ist Neugier, einen Partner und ein bisschen Zeit, sagen die Schweizer Paartherapeuten und Tantra-Experten Doris Christinger und Peter A. Schröter.
Ihre **Anleitung zu mehr Achtsamkeit** – und zu besserem Sex

Präsent sein

Wenn eine Frau und ein Mann miteinander ins Bett gehen, dann sind sie oft mit ihrer ganzen Aufmerksamkeit erst mal beim anderen. Was will er, was macht er, was macht sie, was ihm gefällt, was gefällt ihr, und wie zeigt sie ihm das? Wenn Sie sich mehr Intimität wünschen, dann sollten Sie all das beiseiteschieben und mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit bei sich bleiben. Im Mittelpunkt Ihres Interesses stehen jetzt Sie und alles, was in Ihnen vorgeht. Denn nur, wenn Sie spüren, was beim Sex mit Ihnen passiert, können Sie sich in Ihrem ganzen Wesen zeigen, und das ist die Voraussetzung für Intimität. Ihre wichtigste Frage lautet: Was empfinde ich in meinem Körper, jetzt, genau in diesem Moment? Wie fühlt es sich an, wenn er meine Brüste berührt? Empfinde ich Lust oder Desinteresse, Zärtlichkeit oder Scham? Wie fühlt sich seine Haut unter meinen Fingern an, regt sich Scheu in mir oder Gier?

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Körperwahrnehmungen und bleiben Sie bei sich, obwohl da ja auch noch der andere ist. Und dazu jede Menge Gedanken, Assoziationen und Wünsche, die sich immer wieder zwischen Sie und Ihr unmittelbares Empfinden drängen. Wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken gerade um den Orgasmus kreisen, den Sie beim letzten Mal nicht hatten, oder die Kinder, die wach werden könnten, machen Sie sich bewusst: Okay, gerade bin ich gedanklich woanders, jetzt versuche ich, mich in mir selbst zu verankern, mich wieder meinem unmittelbaren Empfinden hinzugeben. Wenn Sie umgekehrt spüren, dass der andere gerade nicht bei der Sache ist, lassen Sie sich davon nicht beirren. Solange Sie bei Ihrer Körperwahrnehmung bleiben, werden Sie in jedem Fall etwas erleben. Und die Chancen stehen gut, dass der andere innerlich zurückkommt, weil Sie mittendrin sind.

Foto: plainpicture

Küssen

Wann haben Sie Ihren Partner das letzte Mal richtig lange und heiß und intensiv und verführerisch geküsst? Wenn wir Paare in unseren Seminaren danach fragen, wird ihnen oft bewusst, wie lange das her ist. Und dass sie vorm Küssen zurückschrecken, weil es für sie intimer ist, als miteinander zu schlafen. Tatsächlich spielt sich im Gehirn beim Küssen mehr ab als beim Liebesakt selbst, es werden dabei größere Regionen aktiviert, und entsprechend intensiv ist unsere emotionale Reaktion.

Beim Küssen können wir ganz unmittelbar unsere Empfindungen ausdrücken, sanft oder heftig, fordernd oder hingebungsvoll, es ist eine wunderbare Form der wortlosen Kommunikation. Häufiger als die Frauen sind es die Männer, die Probleme mit dem Küssen haben, wir hatten mal ein Paar, da empfand der Mann einen richtiggehenden Horror davor. Seine Vermutung war, dass es mit seiner Mutter zusammenhing, die immer was von ihm wollte, und beim Küssen war sie wie ein Phantom in seinen Gedanken dazwischen. Wir haben dem Paar dann eine sehr konkrete Hausaufgabe gegeben: zwanzig Minuten Küssen. Zuerst hat er sich verweigert, er wollte es überhaupt nicht. Aber dann ging es doch, und irgendwann war der Knoten geplatzt, und beide waren selig. Zwanzig Minuten ist natürlich viel, das macht ein Paar nur bei großem Leidensdruck. Aber versuchen Sie es mal mit zehn Minuten. Verabreden Sie sich dazu, zehn Wochen lang. Es muss nicht toll sein, seien Sie einfach offen und neugierig. Küssen Sie sich und schauen Sie mal, was mit Ihnen passiert. ▷

Hingucken

Es gibt einen sehr wirksamen Weg, um Intimität herzustellen: Machen Sie beim Küssen oder beim Sex die Augen auf. Solange die Augen geschlossen sind, hat man Bilder im Kopf, es kommen Gedanken und Fantasien, die einen wegdriften lassen. Aber sobald Sie die Augen öffnen, ist das nicht mehr möglich, Sie können nicht mehr ausweichen. Vor allem aber zeigen Sie sich dem anderen jetzt mit allem, was gerade in Ihnen passiert: mit Ihrer Lust, Ihrer Angst, Ihrer Abwehr, Ihrer Liebe – Ihrem Wesenskern.

Wir alle wissen ja genau, wann uns etwas im Inneren berührt, und dann ziehen wir uns instinktiv zurück, schnell die Augen zu, sonst wird es zu viel, zu nah, zu intim. Über diese Grenze gilt es hinauszugehen, sie in kleinen homöopathischen Dosen zu verschieben. Mit Übung schaffen es Paare auch, sich beim Orgasmus anzuschauen. Wenn es gelingt, ist es überwältigend. Sich zu zeigen in einem Moment des völligen Kontrollverlusts: Das ist das Intimste überhaupt.

Ruhe bewahren

Sie haben gerade gar keine Lust auf Sex? Nichts regt sich in Ihnen, kein Fünkchen Leidenschaft? Auch gut, dann versuchen Sie es mit dem stillen Lieben. Dazu brauchen Sie keine große Erregung, sondern nur den schlichten Wunsch, dem anderen nah zu sein. Ziel des stillen Liebens ist es, den Sex zu verlangsamen und dabei ruhig zu werden. Wenn Sie mit Ihrem Partner vereint sind – dazu reicht bei Seitenlage in der Scheinstellung auch eine leichte Erektion –, vermeiden Sie ab jetzt jede Stoßbewegung und richten Sie die Aufmerksamkeit voll auf Ihre Körperempfindungen.

Wenn Sie das Gefühl haben, im Hier und Jetzt zu sein, schauen Sie sich entspannt in die Augen. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter. Und lassen Sie zu, dass Ihr Partner Sie mit all Ihren Stimmungen und Gefühlen sieht. Sollten die trotz aller Ruhe plötzlich umschlagen und sich von Verbundenheit in nackte Gier verwandeln: viel Vergnügen. PROTOKOLL: CHRISTINE HOHWIELER

TIPP: Doris Christinger und Peter A. Schröter arbeiten als Paar- und Sexualtherapeuten in Zürich. Sie haben eine eigene Praxis und leiten Seminare mit tantrischem Schwerpunkt. Ihr aktuelles Buch heißt „Vom Nehmen und Genommen werden. Für eine neue Beziehungserotik“ (304 Seiten, 18 Euro, Pendo Verlag)



Die Biologie des Verlangens

Wir können uns viel vornehmen, um unsere Lust zu beleben. Aber gelegentlich kommt uns da was in die Quere: das erotische Eigenleben unseres Körpers