

Der ewige Tanz des Lebens

Die Schweizer Sexualtherapeuten Doris Christinger und Peter Schröter verraten, wie Langzeitpaare das Feuer der Leidenschaft erhalten oder wieder entfachen können

FOCUS: Frisch verliebte Paare können meist nicht genug voneinander bekommen. Nach ein paar Jahren flaut die Leidenschaft dann deutlich ab. Muss das immer so sein?

Schröter: Frischverliebte spüren eine geradezu magnetische Anziehungskraft. Sie flirten und werben umeinander. Diese Energie verwandelt sich in pure Lust und Leidenschaft. Das funktioniert, solange der Geliebte oder die Geliebte unbekannte Wesen und Projektionsfläche für Sehnsüchte sind. Später ermüdet das Spiel mit der feurigen Liebe. Das ist einfach so, das passiert jedem Paar.

FOCUS: Gibt es keine Chance, das Feuer zu bewahren?

Christinger: Paare, die schon lange zusammenleben, ersticken die Leidenschaft meist in zu großer Nähe. Neues Feuer können Sie nur kreieren, wenn sie Eros am Leben halten, indem sie

mit Nähe und Distanz spielen, vor allem aber indem sie die Tiefe ihrer Vertrautheit erhöhen.

FOCUS: Wie geht das?

Schröter: Sie müssen einander erlauben, die intimsten Gedanken und Gefühle zu teilen. Sie sollten sich ihre geheimen Fantasien erzählen, über Bedürfnisse und Ängste sprechen.

FOCUS: Erschrecken oder ernüchtern solche Geständnisse nicht eher?

Schröter: Sicher, diese Gefahr besteht durchaus. Wer sich schonungslos öffnet, mutet dem anderen auch mehr zu. Eine neue Qualität der Verbundenheit kann ein Paar aber nur durch eine offene Kommunikation schaffen. Es gibt nur diesen Weg.

FOCUS: Heißt das, Sie empfehlen einem Mann, der bisher heimlich Pornos geschaut hat, dies zu gestehen?

Schröter: Ein Großteil der Männer schaut regelmäßig Pornos an, aber die

wenigsten geben es zu. Wenn ein Mann sehr viel sexuelle Energie aus diesen Filmen zieht, dann sollte er es seiner Frau sagen. Denn dann gehört dies zu seiner Persönlichkeit.

FOCUS: Muss die Frau diesen Teil seiner Persönlichkeit akzeptieren?

Schröter: Sie muss diesen Teil nicht lieben. Wenn sie klug ist, akzeptiert sie aber die Tatsache, dass er sich Pornos anschaut. Frau und Mann sollten sich über ihre unterschiedlichen Bedürfnisse austauschen, sich gegenseitig erzählen, was sie brauchen, um sexuell erregt zu werden. So schaffen sie eine Basis, die wiederum die Leidenschaft fördert. Und sie akzeptieren damit nicht nur ihre Unterschiedlichkeit, sondern auch die Andersartigkeit des Femininen und Maskulinen.

Generell haben Männer nun einmal andere Vorstellungen von Sex als Frauen – eben genau diese, die sie in

Fotos: M. Stahl/Focus-Magazin (2), laif

„Paare, die schon lange zusammenleben, ersticken ihre Leidenschaft meist in zu großer Nähe“

Doris Christinger
Sexualtherapeutin, Zürich



Pornos sehen. Frauen träumen eher von Romantik, Sonnenuntergängen und Geborgenheit.

Focus: In Ihrem Buch* plädieren Sie dafür, sich auf „wahre Männlichkeit“ und „wahre Weiblichkeit“ zu besinnen. Was meinen Sie damit?

Christinger: Frauen und Männer sollten sich auf ihre Urkräfte besinnen – was nicht bedeutet, dass wir überholte Geschlechterrollen unterstützen wollen. Das Feminine und Maskuline sind die beiden archetypischen Kräfte. Sie bilden die Grundlage für die Anziehungskraft zwischen den Geschlechtern – und damit für heißen Sex.

Focus: Wie beschreiben Sie die beiden Typen?

Christinger: Zum Maskulinen gehören Eigenschaften wie Mut, Risikobereitschaft, Wachheit, Verantwortungsbewusstsein, Klarheit, Aggression. Das ist, was wir unter einem phallischen Mann verstehen. Das Weibliche will vor allem Liebe empfangen und schenken. Es will sich absolut hingeben. Das bezeichnen wir als vulvische Frau.

Focus: Der Mann als Eroberer, die Frau als das hingebungsvolle, sanfte Wesen – klingt das nicht ein bisschen althergebracht?

Christinger: Hingabe bedeutet, sich bedingungslos für die eigene Lebendigkeit und Lust zu öffnen, bedin-

gungslos zu lieben und trotzdem zur eigenen Wildheit und zum Begehren zu stehen. Das ist der ewige Tanz des Lebens. Es funktioniert wie beim Tango – der Mann führt, und die Frau folgt. Diese klare Rollenverteilung bedeutet aber keinen Kampf der Geschlechter, denn beide agieren auf Augenhöhe und genießen ihren Part.

Je stärker sich die Partner in ihrer sexuellen Essenz voneinander unterscheiden, desto stärker prallt ihre gegenseitige Anziehung aufeinander. Das schafft die beste Voraussetzung für leidenschaftlichen Sex, weil es in solch einer Beziehung ständig prickelt.

Focus: In vielen modernen Beziehungen verwischen die archaischen Rollen, beispielsweise wenn die Frau Karriere macht und der Mann sich um Kinder und Haushalt kümmert. Bedeutet diese Rollenverteilung eine Gefahr für die Leidenschaft?

Schröter: Diese Paare müssen aufpassen, dass sich die Geschlechter nicht zu sehr angleichen. Wenn die Frau ständig ihren Mann mit ihrer Stärke manipuliert und zum Softie degradiert, oder wenn sie zum Mama-Ersatz wird, dann entwickeln sich beide zum Neutrum. In solch einer Beziehung erlischt jedes Feuer. ■

INTERVIEW: KATRIN SACHSE

* Christinger/Schröter, „Vom Nehmen und Genommen werden“, Verlag Pendio

Spiel der Verführung:

Beim Tango führt der Mann, die Frau folgt, und beide genießen ihre Rolle



„Männer haben nun einmal andere Vorstellungen von Sex als Frauen – eben solche, die sie in Pornos sehen“

Peter Schröter
Sexualtherapeut, Zürich

Zellerneuernde Pflege

Testen Sie mit!

Ein großer Erfolg ist der Hautforschung von NIVEA VISAGE mit DNAge gelungen, der straffenden Gesichtspflege ab 40. Ihr Geheimnis ist die Kombination aus Creatin, einem hauteigenen Mikroprotein, das die Kollagen-Produktion stimuliert, und reiner Folsäure, die die Produktion neuer Zellen anregt. Jetzt wurde die Linie optimiert und durch eine straffende Tagespflege mit „Sofort-Beauty-Effekt“ ergänzt: die **DNAge Straff & Strahlend Tagespflege**, die den Teint durch lichtreflektierende Pigmente strahlen lässt. **Bevor sie auf den Markt kommt, können sich jetzt 500 Frauen von der Wirkung überzeugen.** Testen Sie die innovative Pflege! Wir freuen uns auf Ihr Feedback.

Bewerben Sie sich für den Test*: per Post mit Stichwort **NIVEA-TEST**, Postfach 81 07 09, 81907 München oder per E-Mail an nivea-test@burda.com



Weitere Produktinformationen:
www.NIVEA.de/visage

* Unter Angabe Ihres Alters.
Teilnahmeschluss ist am 27.08.2009.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.