

Anleitung für Zwiegespräche nach Michael Lukas Moeller¹

Nehmen Sie sich dafür pro Woche 90 Minuten ungestörte Zeit. Wichtig ist, die Gespräche regelmäßig zu führen. Es empfiehlt sich, einen festen Termin dafür zu reservieren und zusätzlich einen Ausweichtermin, falls etwas dazwischenkommt. Sie können das Zwiegespräch »themenzentriert« durchführen, wie Moeller es für die erotischen Zwiegespräche vorschlägt. Moeller nennt zum Beispiel als Themen »Meine besten Liebesbedingungen«, »Meine größten Ängste«, »Unsere ersten 3 Minuten«. Viele weitere Themenvorschläge finden Sie in seinen Büchern »Worte der Liebe« und »Gelegenheit macht Liebe«. Vielleicht tauchen auch Themen auf, die Ihnen für Ihre Beziehung bedeutsam erscheinen, wenn Sie sich mit den Partnerfragebögen oder den Fragebögen zu den Sexualmythen im Anhang dieses Buches beschäftigen. In einem nicht themenzentrierten Zwiegespräch können Sie einfach auf die innere Frage antworten: »Was bewegt mich im Moment am stärksten?«, und schildern, wie Sie gerade sich, den anderen, die Beziehung und Ihr Leben erleben. Wenn Ihnen das zunächst sehr schwierig erscheint, nehmen Sie sich am Anfang einen Zettel und machen ein Cluster um diese Frage. Sie müssen während des Gespräches die Punkte des Clusters nicht unbedingt aufgreifen, aber so ist schon ein bisschen assoziatives Denken vorher angeregt worden. Nach einigen Zwiegesprächen werden Sie diese Hilfe nicht mehr benötigen. Es ist wichtig, dass Sie mit dem, was Sie sagen, bei sich und Ihrem Erleben bleiben. Vermeiden Sie Vorwürfe, bohrende Fragen und Ratschläge. Es geht darum, sich dem anderen zu »zeigen«. Reden und zuhören sollte möglichst gleich verteilt sein. Wenn das schwierig ist, wechseln Sie alle 15 Minuten. Jeder entscheidet für sich, was er sagen möchte, und auch schweigen ist möglich.

Ein ausführliches Handbuch zu Zwiegesprächen ist M. L. Moellers Buch »Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch.«

1 Verändert nach Michael Lukas Moeller, Kapitel 8: Die Politik des Paares. Das beste Werkzeug. Was können Paare konkret für sich tun? In: Gelegenheit macht Liebe. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2002, S. 135–147.

Partnerfragebogen: zum Wiederentdecken von Lust und Nähe

1. Was schätzen Sie an Ihrem Partner/Ihrer Partnerin?

2. Was würden Sie gern mal mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin machen, unternehmen und so weiter?

3. Wofür sind Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin dankbar?

4. Auf welche Weise zeigen Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin Ihre Liebe?

5. Was glauben Sie, würde Ihr Partner/Ihre Partnerin sich wünschen als Zeichen der Liebe?

6. Was wünschen Sie selbst sich als Zeichen der Liebe von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin?

7. Was schätzen Sie, wie ist das Verhältnis von Lob zu Kritik in Ihrer Partnerschaft?

8. Was sind Ihre idealen Liebesbedingungen?

9. Wo würden Sie gern von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin berührt werden? Und wo berühren Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin besonders gern?

10. Was bedeutet Sexualität für Sie?

11. Wenn Sie einen Brief an Ihren Partner/Ihre Partnerin schreiben würden, mit welcher Anrede und welchem ersten Satz würden Sie diesen beginnen, wenn Sie nicht wüssten, ob Ihnen Zeit für einen zweiten Satz bleibt? (Wenn Sie Lust dazu haben, können Sie den Brief auch weiter schreiben.)

12. Was hat Sie in Ihren Partner/Ihre Partnerin verliebt gemacht?

13. Gibt es etwas, das Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin beim Sex gern mal machen würden, sich aber nicht trauen, es anzusprechen?

14. Welche Frage zum Thema Liebe, Beziehung, Sexualität brennt Ihnen noch auf den Lippen?

Fragebogen für Frauen zu den Sexualmythen

Mythos 1: Wir sind aufgeklärte Leute und fühlen uns wohl beim Sex.

- Können Sie mit Ihrem Partner offen über Sexualität, besonders auch über Ihre eigenen sexuellen Wünsche sprechen? Wenn nicht, welche Wünsche würden Sie ihm gern einmal mitteilen?

- Was würden Sie gern über die sexuellen Wünsche Ihres Partners wissen?

- Fühlen Sie sich, wenn Sie sich selbst befriedigen, schlecht oder schuldig?

Mythos 2: Ein wirklicher Mann mag keinen »Weiberkram« wie Gefühle und dauernd reden.

- Was glauben Sie, welche Gefühle Ihr Partner Ihnen ungerne zeigt?

- Wie würden Sie darauf reagieren, wenn er diese Gefühle zeigen würde?

Mythos 3: Jede Berührung ist sexuell und sollte zu Sex führen.

- Können Sie körperliche Berührungen mit Ihrem Partner genießen, ohne das Gefühl zu haben, daraus müsse ein sexueller Kontakt entstehen?

- Was vermuten Sie, wie es Ihrem Partner in diesem Punkt geht?

- Haben Sie schon einmal versucht, den Körperkontakt mit Ihrem Partner ganz bewusst wahrzunehmen und damit auszudrücken, was Sie fühlen?

Mythos 4: Männer können und wollen jederzeit.

- Trifft das für Ihren Partner zu?

- Wenn nicht, nehmen Sie ihm das übel?

- Was glauben Sie, sind die idealen Liebesbedingungen für Ihren Partner?

- Sind Sie immer zu Sex bereit und wollen immer?

- Glauben Sie, dass Ihr Partner das von Ihnen erwartet und es Ihnen sonst übel nimmt?

- Fühlen Sie sich verpflichtet, die sexuellen Bedürfnisse Ihres Mannes zu erfüllen? Wenn ja, warum?

- Was sind die idealen Liebesbedingungen für Sie?

Mythos 5: Beim Sex zeigt ein wirklicher Mann, was er kann.

Hier geht es um Leistung wie in Mythos 8.

- Was bedeutet Leistung in der Sexualität für Sie?

- Was, glauben Sie, bleibt auf der Strecke, wenn es nur um Leistung geht?

- Gibt es etwas, was Sie von einem »wirklichen« Mann beim Sex erwarten?

Mythos 6: Beim Sex geht es um einen steifen Penis und was mit ihm gemacht wird.

- Worum geht es für Sie beim Sex?

Mythos 7: Sex ist gleich Geschlechtsverkehr.

- Welche sexuellen Aktivitäten außer Geschlechtsverkehr fallen Ihnen ein?

Mythos 8: Ein Mann muss seine Partnerin ein Erdbeben erleben lassen.

- Wie geht es Ihnen mit diesem Satz?

- Was glauben Sie, welche »Leistung« erwartet Ihr Partner von Ihnen? Und Sie von sich selbst?

Mythos 9: Zum guten Sex gehört ein Orgasmus.

- Was spricht gegen diesen Mythos?

- Mit welchen Gefühlen haben Sie sexuelles Zusammensein erlebt, wenn Sie oder Ihr Partner dabei nicht zum Orgasmus gekommen sind?

- Was vermuten Sie, wie es Ihrem Partner in diesen Situationen ergangen ist?

Mythos 10: Beim Sex sollten Männer nicht auf Frauen hören.

- Sollte der Mann beim Sex Verantwortung und Führung übernehmen? Glauben Sie, dass Ihr Partner das will?

- Erwarten Sie es von Ihrem Partner?

- Haben Sie gelernt »Nein« zu sagen, wenn Sie »Ja« meinen, und umgekehrt? Könnte Ihr Partner das von Ihnen glauben?

Mythos 11: Guter Sex ist spontan, da gibt es nichts zu planen oder zu reden.

- Sie hören von einem Paar, das sich verabredet, Samstagabend Bedingungen zu schaffen, die Sex begünstigen können. Wie finden Sie das?

Mythos 12: Echte Männer haben keine sexuellen Probleme.

- Was halten Sie von diesem Satz?

- Was für Gefühle löst es bei Ihnen aus, wenn Ihr Partner Probleme beim Sex hat?

Weibliche Sexualmythen

»Die Frau ist beim Sex passiv und folgt dem, was der Mann bestimmt.«

- Trifft das für Sie zu?

- a) voll und ganz
- b) teilweise
- c) gar nicht

- Wie würde sich Ihre Sexualität verändern, wenn Sie sich bewusst entgegen diesem Mythos verhalten würden?

»Die Frau ist zur Befriedigung sexueller Bedürfnisse des Mannes da.«

- Passen Sie sich in der Sexualität den Wünschen Ihres Partners an, auch wenn es für Sie nicht schön ist?

- Haben Sie Sex mit Ihrem Partner, um seine Bedürfnisse zu erfüllen, auch wenn Sie es nicht wollen?

»Eine Frau ist immer bereit und will immer.«

- Erwarten Sie das von sich, weil Sie glauben, dann eine gute Liebhaberin zu sein?

- Was glauben Sie, zeichnet eine gute Liebhaberin aus?

- Und was sind Ihrer Meinung nach die Fähigkeiten eines guten Liebhabers?

Fragebogen für Männer zu den Sexualmythen

Mythos 1: Wir sind aufgeklärte Leute und fühlen uns wohl beim Sex.

- Können Sie mit Ihrer Partnerin offen über Sexualität, besonders auch über Ihre eigenen sexuellen Wünsche sprechen? Wenn nicht, welche Wünsche würden Sie ihr gerne einmal mitteilen?

- Was würden Sie gern über die sexuellen Wünsche Ihrer Partnerin wissen?

- Fühlen Sie sich, wenn Sie sich selbst befriedigen, schlecht oder schuldig?

Mythos 2: Ein wirklicher Mann mag keinen »Weiberkram« wie Gefühle und dauernd reden.

- Gibt es bestimmte Gefühle, die Sie Ihrer Partnerin nicht oder nur ungern zeigen, zum Beispiel Angst, Traurigkeit ...?

- Was glauben Sie, wie würde Ihre Partnerin darauf reagieren?

Mythos 3: Jede Berührung ist sexuell und sollte zu Sex führen.

- Können Sie körperliche Berührungen mit Ihrer Partnerin genießen, ohne das Gefühl zu haben, daraus müsse ein sexueller Kontakt entstehen?

- Was vermuten Sie, wie es Ihrer Partnerin in diesem Punkt geht?

- Erinnern Sie sich daran, dass Sie den Körperkontakt mit Ihrer Partnerin schon mal ganz bewusst wahrgenommen und damit ausgedrückt haben, was Sie fühlen?

Mythos 4: Männer können und wollen jederzeit.

- Trifft das für Sie zu? Wenn nicht, was sind Ihre idealen Liebesbedingungen?

- Hat Ihre Partnerin jederzeit Lust auf Sex? Wenn nicht, nehmen Sie Ihr das übel?

- Was glauben Sie, sind die idealen Liebesbedingungen für Ihre Partnerin?

Mythos 5: Beim Sex zeigt ein wirklicher Mann, was er kann.

Hier geht es um Leistung wie auch in Mythos 8:

- Was bedeutet Leistung in der Sexualität für Sie?

- Was, glauben Sie, bleibt auf der Strecke, wenn es nur um Leistung geht?

- Was könnten Sie Ihrer Partnerin beim Sex zeigen und mitteilen?

Mythos 6: Beim Sex geht es um einen steifen Penis und was mit ihm gemacht wird.

- Worum könnte es beim Sex noch gehen?

Mythos 7: Sex ist gleich Geschlechtsverkehr.

- Welche sexuellen Aktivitäten außer Geschlechtsverkehr fallen Ihnen ein?

Mythos 8: Ein Mann muss seine Partnerin ein Erdbeben erleben lassen.

- Wie geht es Ihnen mit diesem Satz?

- Was glauben Sie, welche »Leistung« erwartet Ihre Partnerin von Ihnen?

- Und was erwarten Sie von sich selbst?

Mythos 9: Zum guten Sex gehört ein Orgasmus.

- Was spricht gegen diesen Mythos?

- Mit welchen Gefühlen haben Sie sexuelles Zusammensein erlebt, wenn Sie oder Ihre Partnerin dabei nicht zum Orgasmus gekommen sind?

- Was vermuten Sie, wie es Ihrer Partnerin in diesen Situationen ergangen ist?

Mythos 10: Beim Sex sollten Männer nicht auf Frauen hören.

- Glauben Sie an diesen Satz?

- Glauben Sie, dass Ihre Partnerin erwartet, dass Sie vorgeben, wie der Sex abläuft?

Mythos 11: Guter Sex ist spontan, da gibt es nichts zu planen oder zu reden.

- Sie hören von einem Paar, das sich verabredet, Samstagabend Bedingungen zu schaffen, die Sex begünstigen können. Wie finden Sie das?

Mythos 12: Echte Männer haben keine sexuellen Probleme.

- Was halten Sie von diesem Satz?

- Was für Gefühle löst es bei Ihnen aus, wenn Sie Probleme beim Sex haben?

Weibliche Sexualmythen

»Die Frau ist beim Sex passiv und folgt dem, was der Mann bestimmt.«

- Trifft das für Ihre Partnerin zu?
 - a) voll und ganz
 - b) teilweise
 - c) gar nicht

- Wie würde sich Ihre Sexualität verändern, wenn Sie sich bewusst entgegen diesem Mythos verhalten würden?

»Die Frau ist zur Befriedigung sexueller Bedürfnisse des Mannes da.«

- Glauben Sie, dass Ihre Partnerin manche Ihrer sexuellen Wünsche nur Ihnen zuliebe mitmacht?

»Eine Frau ist immer bereit und will immer.«

- Erwarten Sie das von Ihrer Partnerin?

- Glauben Sie, dass das eine gute Liebhaberin auszeichnet?

- Was glauben Sie, zeichnet eine gute Liebhaberin aus?

- Und welche Fähigkeiten besitzt Ihrer Meinung nach ein guter Liebhaber?

Vorschläge und Anleitungen für Übungen

Für alle Übungen des Buches gilt: Machen Sie nur diejenigen, die Sie ansprechen, die Ihnen gefallen und die Sie Lust haben auszuprobieren. Gehen Sie spielerisch an die Übungen heran ...

Übung zum Kennenlernen des eigenen Körpers und um Neues an ihm zu entdecken

Übung 1

Lernen Sie Ihren eigenen Körper mit dem Tastsinn besser kennen und finden Sie heraus, welche Berührungen für Sie schön, angenehm oder vielleicht auch erregend sind. Das können Sie später Ihrem Partner mitteilen. Wichtig ist, dass Sie sich bei der Übung wohlfühlen.

Für die Übung ziehen Sie sich aus und legen sich auf eine Decke oder aufs Bett in einem warmen Raum. Dann beginnen Sie, sich selbst zu berühren und zu streicheln. Wenn Sie möchten, schließen Sie dabei die Augen. Probieren Sie verschiedene Berührungen aus. Wie fühlt es sich an, wenn Sie die Berührungen sehr schnell oder sehr langsam ausführen, fest oder ganz zart? Wo ist es besonders angenehm? Nehmen Sie sich dafür ungefähr 5–10 Minuten Zeit.

Anschließend richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, wie es sich anfühlt, sich selbst zu berühren. Wie fühlt sich Ihre Haut an? Wo ist sie warm, wo ist sie kühler? Wo ist sie fest, wo ist sie weicher? Welches Körperteil und welche Körpergegend streicheln Sie besonders gern?

Wenn Sie sich nächstes Mal nach dem Duschen eincremen, führen Sie auch diese Berührungen einmal ganz bewusst aus. So als seien Sie noch nie eingecremt worden.

Übung, um mit den Körpern ins Gespräch zu kommen und Neues an sich und dem anderen zu entdecken

Übung 2

Streicheln Sie sich mit Ihrer Partnerin im Wechsel, als würden Sie es zum ersten Mal tun (vgl. Kapitel 2.5), und lernen Sie dadurch den Körper Ihrer Partnerin, aber auch den eigenen neu kennen. Streicheln Sie auch Stellen, die Sie sonst vielleicht nicht so beachtet haben, und finden Sie heraus, wo Sie Ihre Partnerin besonders gern berühren. Wenn Sie selbst gestreichelt werden, nehmen Sie ganz bewusst wahr, wie es sich anfühlt. Welche Berührungen sind besonders angenehm für Sie? Sowohl wenn Sie Ihre Partnerin streicheln als auch wenn Sie selbst berührt werden, sollten Sie bei Ihren eigenen Empfindungen bleiben und nur das tun, was Sie selbst möchten. Wenn es Ihnen nicht gefällt, wie Ihr Partner Sie gerade streichelt, teilen Sie ihm das mit und sagen Sie ihm, wie Sie es gern hätten. Wenn Sie möchten, können Sie zwischendurch auch die Augen schließen.

Teilen Sie sich anschließend gegenseitig mit, welche Berührungen Sie besonders genossen haben und wo Sie selbst Ihren Partner besonders gern streicheln. Es geht bei dieser Übung nicht darum, den anderen zu erregen. Es empfiehlt sich sogar, zunächst den Genitalbereich und bei der Frau auch den Brustbereich auszulassen, um alle unterschiedlichen Körperbereiche oder -stellen bei sich und bei Ihrem Partner neu zu erkunden.

Es geht darum, den Wortschatz dieser Sprache zu vergrößern und außerdem die vielen Bedeutungen eines Wortes, einer Berührung, kennen zu lernen. Sie werden auch mit dem Körper nicht immer die gleiche Sprache wie Ihr Partner sprechen, fragen Sie gegenseitig nach und lernen Sie dabei auch die Sprache des anderen. Es kann ein »körperliches Zwiegespräch« daraus entstehen. Sie können sich auch erregend streicheln oder küssen und einen Orgasmus erleben oder auch nicht. Nur den Geschlechtsverkehr sollten Sie auslassen, um Alternativen zum Koitus zu entdecken und auszuprobieren. Genießen Sie einfach die Berührungen und den Körperkontakt mit Ihrem Partner.

Der Sinn dieser Übung ist, spielerischer beim Sex miteinander

der umzugehen und zu erfahren, dass Sex viel mehr ist als nur Geschlechtsverkehr.

Diese Übungen sind nicht zu verwechseln mit den Sensualitätsübungen (vgl. Anhang), auch »Streichelübungen« genannt, wie sie in Sexualtherapien bei sexuellen Funktionsstörungen als Hausaufgaben von dem Paar durchgeführt werden. Die Sensualitätsübungen sind systematischer und strukturierter aufgebaut und sollten von einem Paar nur sexualtherapeutisch begleitet durchgeführt werden.

Weitere Übungen, um mit den Körpern ins Gespräch zu kommen und Neues zu entdecken

Übung 3

Streicheln Sie sich mit Ihrer Partnerin gegenseitig bewusst langsam. Nehmen Sie dabei (als Sender und als Empfänger) Ihre Empfindungen bewusst wahr.

Übung 4

Tauschen Sie im Laufe des Tages Zärtlichkeiten aus, nehmen Sie sich auch Zeit, sich zu küssen, sprechen Sie auf diese körperliche Weise mit dem anderen.

Übung 5

Nehmen Sie Ihre Partnerin nacheinander mit den fünf Sinnen wahr. Sehen Sie sie an, hören Sie ihre Stimme, berühren Sie sie, nehmen Sie ihren Geruch wahr und vielleicht, wie ein Kuss von ihr schmeckt.

Übung 6 (modifiziert für Paare nach Ortheil, 2014)

Betrachten Sie ein Körperteil Ihres Partners, das Ihnen besonders gut gefällt, ganz genau. Untersuchen Sie es mit allen Sinnen. Wie sieht es aus, wie fühlt es sich an? Wenn Sie mögen, erzählen Sie Ihrem Partner dabei, was Sie beobachten und entdecken.

Übung 7

Blicken Sie sich häufiger und länger in die Augen. *Die ersten Liebesbriefe werden mit den Augen verschickt*, sagt ein französisches Sprichwort.

Weitere Übungen, um Neues zu entdecken

Übung 8

Nehmen Sie ein älteres Porträtfoto Ihres Partners und beschreiben Sie ihn, als würden Sie ihn nicht kennen, als sei er Ihnen fremd und rätselhaft.

Übung 9

Wenn Sie ein Parfum kreieren sollten, das nach Ihrem Partner riecht, welche Ingredienzien würden Sie verwenden? Zum Beispiel: Holz, Geborgenheit, Meer ...

Übung 10

Legen Sie sich einen kleinen Notizblock zu, in den Sie eintragen, was Sie neu entdecken – an sich selbst, an Ihrer Partnerin und an Ihrer Umwelt.

Übung 11

Wenn Sie beide gern in Kunstmuseen gehen, kaufen Sie dort Kataloge von den Ausstellungen. Schlagen Sie einen der Kataloge bei einem Bild auf, das Sie berührt, und legen Sie den Katalog dann an einen Platz, an dem Sie beide oft vorbeikommen oder sitzen. Reagieren Sie gegenseitig auf das Bild, das Ihre Partnerin aufgeschlagen hat. Teilen Sie sich mit, was das Bild bei jedem von Ihnen auslöst. Kommen Sie darüber miteinander ins Gespräch. Wenn die Bilder Sie berühren, hat das auch etwas mit Ihnen selbst, Ihrem Leben, Ihren Erfahrungen zu tun. Nach einigen Tagen oder Wochen schlägt einer von Ihnen wieder eine neue Seite auf.

Diese Übung verdanke ich einem Patienten, der sie mit seiner Frau zusammen entwickelt hat.

Übungen zur Paargeschichte

Übung 12

Legen Sie sich ein Paartagebuch zu, in das jeder von Ihnen schreibt. Sie können beispielsweise über schöne gemeinsame Erlebnisse schreiben. Oder wenn der andere gerade nicht da ist, schreiben Sie Informationen hinein, die Sie sich gegenseitig mitteilen müssen, oder etwas Liebevolleres, das Ihnen gerade einfällt. Sie können auch etwas hineinkleben, zum Beispiel die Eintrittskarten des Kinofilms, der Ihnen gut gefallen hat, oder Sie zeichnen etwas. Als Lesezeichen können Sie zum Beispiel die Postkarte aus dem letzten gemeinsamen Urlaub nehmen, die Sie von dort an sich beide nach Hause geschrieben haben. Sie können einen interessanten Zeitungsartikel oder ein passendes Foto aus einer Zeitschrift einkleben. Spielen Sie mit Ihrer Fantasie und werfen Sie sich mit Ihrem Partner die Bälle zu.

Übung 13 (modifiziert nach Brainard, 2011)

Diese Übung können Sie allein oder mit Ihrem Partner zusammen machen. Sie nehmen sich jeder ein Blatt Papier und schreiben oben die kurze Formel »Ich erinnere mich« hin. Dann schreiben Sie ganz schnell untereinander, ohne lange nachzudenken, am besten ohne abzusetzen, an was Sie sich alles in der gemeinsamen Geschichte mit Ihrem Partner erinnern. Anschließend können Sie es sich gegenseitig vorlesen oder wenn Sie die Übung allein gemacht haben, schicken Sie Ihrem Partner den Text. Wenn nicht so angenehme Erinnerungen aufgetaucht sind, sollten Sie diese allerdings lieber in dem nächsten Zwiegespräch klären.

Übung 14

Drehen Sie in Gedanken einen Film Ihrer Paargeschichte. Fällt Ihnen vielleicht auch noch ein Titel für diesen »Film« ein? Welche Szenen würden Sie für einen Trailer auswählen? Vielleicht haben Sie Lust, das Drehbuch für eine dieser Szenen zu schreiben?

Übung 15

Michael Lukas Moeller (2002) hat darauf hingewiesen, wie bedeutsam die Trigger in den ersten Minuten des sich Verliebens sind. Sie hätten fast den Rang eines Symbols und es gelte den hoch verdichteten Text des Triggers zu entschlüsseln. So wie ein sich wiederholendes Symbol in einem Roman hilft, die Bedeutung des Romans zu entschlüsseln, könnte es auch in Ihrem eigenen »Roman der Liebe« sein. Überlegen Sie sich beispielsweise, welche Bedeutung der sinnliche Mund hatte, der Sie so angezogen hat. Erinnerete er Sie an etwas? Was haben Sie damit verbunden, vielleicht Zärtlichkeit und Sensibilität? Was für Assoziationen fallen Ihnen dazu ein? Oder was ist mit den schlanken Händen mit den langen feingliedrigen Fingern? Erinnern sie Sie vielleicht sogar an seelisch bedeutende Kindheitsfiguren? Vielleicht wie Sie dem Klavierspiel der Mutter zugehört haben und es nur Sie beide gab? Auch die Trigger könnten ein mögliches Thema eines Zwiegesprächs sein.

Übungen zur Lebensgeschichte, um einander besser zu verstehen und wunde Punkte schützen zu können

Übung 16 (modifiziert nach Heimes, 2014)

Setzen Sie sich mit Ihrer Partnerin zusammen und jeder überlegt für sich, welches Sprichwort oder welcher Satz ihm gegenüber in der eigenen Familie immer wieder auftauchte, zum Beispiel: »Vögel, die morgens singen, holt am Abend die Katze« oder »das kannst du doch nicht, lass mich mal«. Dann erzählen Sie dem anderen davon. Erzählen Sie Ihre Gefühle dazu und was Sie glauben, was der Satz bei Ihnen bewirkt hat. Dann sagt Ihre Partnerin, was Ihre Erzählung bei ihr ausgelöst hat, und einen Satz, den sie Ihnen gern dazu als Unterstützung sagen würde. Jetzt ist Ihre Partnerin an der Reihe.

Die Übungen 17 und 18 dienen ebenfalls dazu, das eigene Verhalten in Beziehungen und die eigene Verletzlichkeit besser zu verstehen. Wenn Sie sich dann noch mit Ihrem Partner darüber austauschen, können Sie auch sein Verhalten und seine Reaktionen besser nachvollziehen. Das wird Ihnen auch helfen, das Verhalten Ihres Partners nicht so schnell als gegen sich gerichtet zu interpretieren.

Übung 17

Gehen Sie heute so mit sich selbst um, wie früher mit Ihnen als Kind umgegangen wurde? So wie es zum Beispiel Georg in Kapitel 2.4 gemacht hat? Wie machen Sie das genau?

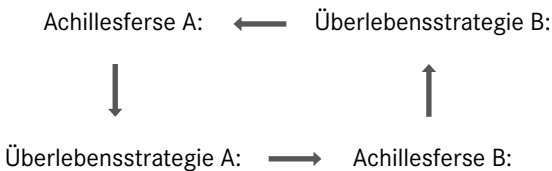
Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihr Partner Sie so behandelt, wie Ihre früheren Bezugspersonen es getan haben? Wenn ja, machen Sie ihn dann diesen Menschen ähnlicher, als er wirklich ist?

Worin unterscheidet sich Ihr Partner von Ihren Eltern oder anderen wichtigen früheren Bezugspersonen? Was macht Ihr Partner positiv anders?

Verhalten Sie sich manchmal anderen gegenüber so, wie früher mit Ihnen umgegangen wurde?

Übung 18

Was glauben Sie, wo sind Sie aufgrund Ihrer Lebensgeschichte leicht verletzlich? Was ist dann Ihre Überlebensstrategie? Trifft diese Strategie vielleicht gerade den wunden Punkt Ihrer Partnerin? Versuchen Sie sich darüber auszutauschen und vielleicht sogar einen Vulnerabilitätszirkel (modifiziert nach Scheinkman u. Fishbane, 2004) zu zeichnen:



Übungen, um sich der eigenen Wünsche bewusster zu werden und um die Fantasie zu beflügeln

Übung 19 (modifiziert für Paare nach Heimes, 2014)

Nehmen Sie sich wieder ein Blatt Papier und schreiben Sie oben auf die Seite: »Wenn ich könnte, wie ich wollte, würde ich mit dir«.

Dann schreiben Sie wieder ganz schnell Ihre Ideen dazu auf, ohne nachzudenken, am besten ohne abzusetzen. Anschließend überlegen Sie, was davon umzusetzen wäre. Sie werden erstaunt sein, wie viel davon ohne großen Aufwand in die Tat umgesetzt werden könnte.

Übung 20

Es wird aber auch Dinge geben, die Sie gern allein, unabhängig vom Partner machen möchten. Um diese Wünsche herauszufinden, nehmen Sie sich jetzt ein neues Blatt und schreiben oben hin: »Wenn ich könnte, wie ich wollte, würde ich ohne dich«.

Dann schreiben Sie wieder ganz schnell die Seite runter, ohne nachzudenken. Anschließend überlegen Sie, was auch davon umzusetzen wäre.

Übung 21

Es gibt zahlreiche Bücher mit Titeln wie »101 Gründe ...«, »101 Arten ...« und so weiter. Schreiben Sie eine Liste unter dem Titel »101 Arten, meinen Partner zu verführen«. Es müssen nicht 101 Arten sein, 10 sind auch schon ein Anfang.

Übung 22

Spielen Sie »Activity«. Umschreiben Sie Begriffe, zum Beispiel auch aus der Paarbeziehung und Sexualität, und lassen Sie Ihre Partnerin raten. Eine andere Variante ist, den Begriff pantomimisch darzustellen.

Übung 23

Sammeln Sie erotische Augenblicke. Schreiben Sie zunächst – vielleicht in Ihr Paartagebuch – spontan auf, was alles für Sie erotisch ist. Dann sammeln Sie weiter, in dem Sie erotische Augenblicke notieren. Das können ganz kleine Szenen im Alltag sein – eine Bewegung, eine Berührung, ein Lachen, eine Geste, ein Blick.

Anleitung zur Kegel-Übung

Bei der Kegel-Übung geht es nur darum, die Beckenbodenmuskulatur an- und wieder zu entspannen, als wollten Sie etwas in die Scheide reinziehen und wieder loslassen. Um herauszufinden, wie es sich anfühlt, wenn die Beckenbodenmuskulatur angespannt ist, versuchen Sie, beim Wasserlassen den Harnstrahl zu unterbrechen. Genau das geht nämlich nur durch das Anspannen der Beckenbodenmuskulatur.

Die Kegel-Übung können Sie überall unbemerkt machen, zum Beispiel beim Fernsehen oder beim Warten an der Haltestelle. Versuchen Sie mehrmals am Tag zu üben, indem Sie die Muskulatur ca. 15-mal an- und entspannen. Mit der Zeit können Sie die Zahl der Wiederholungen steigern und die Spannung auch einige Sekunden halten. Dann können Sie wechselnd Übungseinheiten mit schnellem An- und Entspannen der Muskulatur und mit Halten der Spannung durchführen.

Sensualitätsübungen

Die Sensualitäts- oder Sensate-Focus-Übungen (nach Beier et al. 2005) wurden in den siebziger Jahren von Masters und Johnson entwickelt. Es sind fünf aufeinander aufbauende Paarübungen, die in eine Sexualtherapie eingebunden sind und dem Paar strukturierte sinnlich-sexuelle Erfahrungen ermöglichen. Die einzelnen Übungen werden zwischen den Therapiesitzungen von dem Paar zu Hause durchgeführt. Zwei wichtige Grundregeln sind die Egoismus- (jeder soll so streicheln, wie es ihm angenehm ist) und die Vetoregel (derjenige, der gestreichelt wird, sagt sofort, wenn ihm etwas unangenehm ist, worauf der Streichelnde die Berührung verändert).

Der Wechsel zwischen aktiver und passiver Rolle erfolgt dreimal, jeweils nach 5 Minuten, so dass die Übung selbst 30 Minuten dauert. Durch ein »Koitusverbot« wird die mit Angst und Versagen verknüpfte Situation des Geschlechtsverkehrs ausgeschlossen. Es muss nicht jedes Paar alle Übungen im Therapieverlauf durchführen, sondern das Vorgehen wird den Symptomen der Patienten und dem Therapieprozess angepasst.

In den auf die jeweiligen Übungen folgenden Therapiesitzungen bespricht das Paar mit dem Therapeuten die Erfahrungen aus den Übungen. Das verdeutlicht oft die Paardynamik, die die Symptome beeinflusst. Durch die Therapiesitzungen und die Übungen kann ein destruktives Zusammenspiel des Paares bearbeitet werden. Mit Hilfe der Übungen wird das Paar auf eine Entdeckungsreise der eigenen und gemeinsamen sinnlich-sexuellen Erlebnismöglichkeiten geschickt mit dem Ziel, Versagensängste und Ängste vor körperlicher Intimität abzubauen und Mythen, irrationale Erwartungen und ein negatives Körperbild zu korrigieren.

Das Äußern eigener Wünsche und Grenzen verbessert die Kommunikation in der Sexualität, aber auch auf anderen Ebenen.

Die Übungen bestehen aus den fünf folgenden Schritten:

1. »Streicheln I«: Das Paar streichelt sich gegenseitig, wobei Brüste und Genitalien nicht berührt werden sollen.
2. »Streicheln II«: Das Paar bezieht Brüste und Genitalien in das »erkundende« Streicheln ein, aber ohne stimulierend zu streicheln.
3. »Stimulierendes Streicheln«: Das Paar streichelt sich jetzt stimulierend. Es geht um das »Spiel mit der Erregung« (Hauch, 2013), indem die Partner die Erregung absichtlich abklingen lassen und wieder aufbauen. So können beide Sicherheit und Vertrauen im Umgang mit der eigenen Erregung entwickeln. Die Partner sollen sich noch nicht bis zum Orgasmus stimulieren.
4. »Quiet Vagina«: Zunächst streichelt sich das Paar wieder stimulierend, dann führt die Frau den Penis des Mannes ein. Das Paar hält inne und konzentriert sich auf die Empfindungen dabei, ohne sich zu bewegen. Wenn die Erregung abgeklungen und der Penis wieder erschlafft ist, beginnt das stimulierende Streicheln erneut und findet den Abschluss im Einführen des Penis. Wenn das Paar das möchte, können sich beide danach gegenseitig manuell oder oral bis zum Orgasmus befriedigen.
5. Koitus mit erkundenden und stimulierenden Bewegungen: Nach dem Streicheln wird der Penis erneut eingeführt und nach kurzem Innehalten bewegt sich die Frau vorsichtig, eher erkundend. Wenn beide Partner sich wohl dabei fühlen, können sie verschiedene Stellungen und auch stimulierende Bewegungen bis zum Orgasmus ausprobieren.