

Liebe und Elternschaft in Ehe und Partnerschaft
Fachtagung mit Dr. Teresa Suárez del Villar, MD
Garching/München, 20. April 2024

Zweiter Kurzvortrag
Die Verschiedenheit von Mann und Frau:
Wie kann man sie verstehen und in der Partnerschaft leben?
Teil 2

Die Dissonanz des sexuellen Verlangens bei Paaren: Wie kann man damit leben?

Wie kann man mit Gefühlen der Unsicherheit und dem Wunsch, sich zu verändern, umgehen?

Die sexuellen Beziehungen, und zwar nicht nur die genitalen, sondern die ganze Art und Weise, wie ein Mann und eine Frau einander mit ihrem ganzen Körper lieben, ist die ausdrucksstärkste Sprache für die Vorliebe und Hingabe, die man sich gegenseitig geben kann.

Vom alltäglichen Leben erdrückt

Genauso wie ein Mann seine Gefühle vergessen kann, kann auch eine Frau ihre Wünsche und ihr sinnliches Verlangen vergessen. Das Leben bedrängt sie von allen Seiten und um zu überleben, vergisst sie sich schließlich selbst. Am Ende lässt sie zu, dass die Dringlichkeit die Bedeutung verschlingt. Und je mehr sie unter Druck steht oder überfordert ist, desto schwieriger ist es für sie, sich zu entspannen und die einfachen Freuden des Lebens zu genießen. Wenn ihr Mann sich zärtlich und liebevoll um sie kümmert, wenn er ihr Freiraum gibt, wenn er sie nicht unter Druck setzt und versucht, sie zurückzugewinnen, kann sie anfangen, sich auch um sich selbst zu kümmern und nicht nur um andere, und sie kann wieder sexuelle Wünsche empfinden. Wenn sie die liebevolle und sinnliche Unterstützung erhält, die sie braucht, kann sie sich öffnen und sich ihres sexuellen Verlangens bewusst werden. Wenn eine Frau sich auf diese Weise umsorgt fühlt, gibt sie mehr, als sie geben kann.

Was Männer für die Liebe tun können

Männer denken, dass sie in den Augen einer Frau punkten, wenn sie etwas Wichtiges für sie tun, während sie denken, dass sie weniger punkten, wenn sie

etwas Kleines tun, wie die Autotür zu öffnen oder sie zu umarmen, und manche Frauen nehmen inzwischen Anstoß an solchen Vorschlägen, weil sie sie für sexistisch halten. Auch wenn ich selbst ein bisschen so bin, muss ich zugeben, dass ich es mag, wenn man sich um mich kümmert und zu mir zärtlich ist, wenn jemand mir vorausgeht... sogar diese altmodische Sache, dass man mir die Autotür öffnet.

Für die meisten Frauen ist das, was zählt, die Liebe, die du in das steckst, was du tust. Die kleinen Dinge können genauso wertvoll sein wie die großen. Wenn du kleine Dinge für deine Frau tust, hat das magische Auswirkungen.

Was Frauen für die Liebe tun können

Männer brauchen oft Anerkennung. Damit sie weiterhin geben können, müssen sie wissen, dass sie die Dinge gut machen, sie müssen sich wichtig fühlen.

Die Frau muss die instinktive Tendenz des Mannes akzeptieren, seine ganze Energie auf eine große Sache zu konzentrieren und die kleinen Dinge zu minimieren; sie muss sich daran erinnern, dass die Tatsache, dass er die kleinen Dinge vergisst, nicht bedeutet, dass er sie nicht liebt, sondern dass er sich auf etwas anderes konzentriert. Statt zu streiten, kann sie um Hilfe bitten und der Mann wird nach und nach lernen, alles zu genießen und zu verstehen, was es ist, das seine Frau zum Lächeln bringt.

Leidenschaft und Erotik. Mein Körper, der Körper, der ich bin, ruft nach dem Du im Körper des anderen: das Geschlecht, das mich vom anderen unterscheidet, wird zum Anlass und Mittel der Begegnung: von mir, in meinem Fleisch, mit dem anderen, in seinem Fleisch.

Für Frauen ist Erotik etwas, das sich nicht nur auf den Vollzug des Sexualakts bezieht. Sie ist ein viel komplexeres Universum, das aus den kleinen Verführungsakten und Fantasien besteht, die während der Kommunikation mit dem Geliebten stattfinden.

Liebe und Erotik sind eng miteinander verbunden und können nicht ohne das jeweils andere überleben, wenn man sich eine einzigartige, vollständige, befriedigende und dauerhafte Verschmelzung mit dem geliebten Menschen wünscht. Es geht darum, den anderen zu berühren oder ihn anzuschauen, die Wärme

seiner Haut zu spüren, seine verborgenen Formen zu entdecken, ihn zu berühren, indem man in sein Innerstes vordringt, in die Tiefen dessen, was er denkt und fühlt, was er verbirgt, was er fürchtet. Dabei geht es um den ganzen Menschen, nicht nur um seinen Körper, sondern um sein ganzes Ich, sein ganzes Selbst.

Deshalb ist **Zärtlichkeit**, die exquisite Fürsorge für das Selbst des anderen, für das, was der andere als Schatz in seinem Herzen trägt, ein Ausdruck von Vorliebe. Unter allen Möglichkeiten ziehe ich dich vor.

Die sinnliche Sprache und die genitale Sprache sind offensichtlich nicht intuitiv, es gibt von Anfang an viel zu lernen. Will man die Sprache des Körpers zum Ausdruck bringen, **muss man sie erlernen**, wie alles andere auch. In Wirklichkeit wissen wir nicht, was die andere Person mag, was ihr gut tut oder was ihr unangenehm ist. Wie wenige Paare sprechen darüber, was sie mögen, was sie gerne hätten. Und wie viele tun das, von dem sie denken, das es von ihnen erwartet wird, ohne zu entscheiden, es zu tun!

Mit meinem ganzen Sein. Es ist spannend, die Kreativität zu kultivieren, um zu lernen, den anderen zu überraschen, ihn auf tausend verschiedene Arten zu lieblosen. Mit meinem ganzen Sein liebe ich euch alle.

Ich streichle dich, indem ich dir zuhöre, wenn du es brauchst, dir Freiraum gebe, dir von meinen Anliegen erzähle, mich an dich lehne, dich an mich lehnen lasse, dich streichle, indem ich nette Dinge sage, die Spülmaschine ausräume, dein Auto volltanke, dir eine SMS auf dein Handy schicke, deine persönliche Entwicklung fördere, dich korrigiere, wenn ich denke, dass du etwas falsch machst.

Wir Christen begreifen die Ehe als die Weggemeinschaft, die Christus für uns gewählt hat. In diesem Sinne ist der Ehemann für seine Frau die Art und Weise, wie Christus selbst uns ansieht, uns umarmt, uns vergibt und uns durchs Leben begleitet. Und so ist es nicht übertrieben, zu einem geliebten Menschen zu sagen: Ich bete dich an. Es ist keine Übertreibung, es ist keine Lüge, wenn wir lernen, ihn mit den Augen Jesu selbst anzusehen, wenn wir lernen, ihn zu lieblosen als Zeichen einer größeren Liebe.

Der Wert des Augenblicks

Lernen wir, die Dinge so zu genießen, wie sie geschehen: Fragst du dich nicht manchmal, was am nächsten Tag, am nächsten Abend oder im nächsten Moment passieren wird? Das kann auch in sexuellen Beziehungen passieren. Wir verpassen den Genuss jedes Moments der Nähe, des Kontakts, einer Liebkosung, eines Blicks oder eines Flüsterns mit dem anderen, weil wir darauf warten, dass etwas anderes geschieht, dass wir sehen, wie es ausgehen wird.

Brillen, die uns Geschenke sehen lassen

Vielleicht hast du mich schon einmal über diese Aufgabe sprechen hören, die eigentlich eine Möglichkeit ist, den richtigen Blick auf das Leben zu gewinnen: Es ist eine Arbeit. Das Leben ist ein Geschenk, das uns Sekunde für Sekunde zuteil wird. Ich bin jetzt hier, ich lebe, weil es in diesem Augenblick ein DU gibt, mit Großbuchstaben, das mir das Leben schenkt, Augenblick für Augenblick.

Wenn wir unsere Geschenkbrille aufsetzen würden, könnten wir uns schnell daran erinnern, wie viele Geschenke wir heute erhalten haben und wie wenig wir sie zu schätzen wissen. Der Einkauf, den wir getätigt haben, ein Telefonanruf, das vollgetankte Auto, ein Lächeln, die Geduld, die jemand mit uns hatte.

Dringlichkeit lässt keine Zeit für Wichtigkeit

Was ist wichtig? Glücklich zu sein, zufrieden zu sein, ein gutes Leben zu führen, dass das Versprechen, das mit der Verlobung begonnen hat, jeden Tag eingelöst wird. Und wir haben so viele Dinge zu tun, dass die dringenden Dinge (eine medizinische Behandlung vorbereiten, die Wäsche machen, die Kinder waschen...) keinen Platz für die wichtigen Dinge lassen, dafür, dass wir uns um uns selbst und unsere Lieben kümmern.

Eine Wunde in der Freiheit

Es ist wichtig zu berücksichtigen, wie wir geschaffen sind, und nicht zu vergessen, dass der Körper eine Grenze in sich trägt, eine Grenze, die eine Schwierigkeit darstellt. Der begrenzte Körper hat eine Aufgabe, die über ihn hinausgeht: etwas Unendliches auszudrücken, unser persönliches Wesen. Diese Wunde in der Freiheit macht uns nicht unfähig, sie lässt uns aber ein bisschen

humpeln. Wir müssen uns jedoch der Erbsünde, unseres Humpeln, bewusst sein.

Wenn ein Mann seine Frau liebt, will er nicht, dass sie sich in die Liebe verrenkt¹. Er will, dass sie die Sexualität schätzt, sie genießt, glücklich damit ist, Lust darauf hat, dass er es ihr manchmal vorschlägt! Eine Frau, die ihrem Mann vorschlägt, mit einer Tätigkeit aufzuhören, um einen Moment der Intimität für sie beide zu finden, bestätigt den Platz, den er in ihrem Herzen einnimmt, bestätigt, wie sehr sie ihn liebt, ihn bevorzugt. Eine gute genitale Beziehung schafft eine leidenschaftliche Bindung zu ihr und das erleichtert die Kommunikation zwischen den beiden.

Je mehr man jemanden kennenlernt und je mehr Intimität und Liebe wachsen, desto größer sind die Chancen, dass die Beziehung aufblüht. Dich anzuschauen und von dir angeschaut zu werden, in deinem Körper umher zu gehen und zu wissen, wer du jetzt bist und mit der Neugier zu wissen, wer du werden kannst. Eine Leidenschaft für jeden Winkel von dir zu haben und mein Leben dafür geben zu wollen, dich glücklich zu machen, bis du platzst: Das macht eine wunderbare sexuelle Begegnung aus.

Männer wissen nicht instinktiv, was Frauen mögen; selbst wenn man es ihnen sagt, neigen sie dazu, es zu vergessen. Alle Bücher und Lieder über Sex wiederholen dasselbe: Frauen mögen normalerweise Männer mit einer langsamen Hand. Aber er gibt Gas sobald er erregt ist. Er geht davon aus, dass sie Geschwindigkeit will, denn das ist es, was er will. Er vergisst, dass es ihr besser geht wenn er langsam vorgeht, wenn er mehrmals anfängt und aufhört.

Wenn ein Mann erregt ist, behandelt er seine Frau so, wie er selbst behandelt werden möchte, aber nicht so, wie sie behandelt werden muss. Deshalb ist eine gute Kommunikation wichtig, auch auf der sexuellen Ebene. Damit die sexuelle Beziehung mit der Zeit wunderbar wird, muss der Mann offen für die unterschiedlichen Bedürfnisse der Frau sein und sie muss ihm helfen, herauszufinden, was sie will. Reden und reden lassen

¹ Ich glaube nicht, dass sie jemals Lust dazu hat, sie tut es für mich und es zeigt.... Und ich, ich fühle mich wie ein Wurm....

Warum sind sexuelle Beziehungen für Männer und Frauen unterschiedlich?

Der Mann beginnt, den Geschlechtsverkehr zu begehren, weil er Spannung wahrnimmt, sich mit Spannung auflädt und Lust in erster Linie als Entlastung von sexueller Spannung erlebt. Frauen erleben sexuelle Intimität auf eine komplementäre Weise, wie wir gesehen haben. Normalerweise ist die Frau so überwältigt, so gefangen von den tausend täglichen Aufgaben, dass sie Zeit braucht, um sich mit ihrem Körper zu verbinden. Sie kann nicht sofort von einer Geschichte, die sie ihren Kindern erzählt, zum Körperkontakt mit ihren Genitalien übergehen. Sie muss erst eine emotionale Spannung aufbauen und dann eine körperliche Spannung. Wenn sie ausreichend erregt ist, ist die Spannung sehr stark, und nach dem Orgasmus nimmt die Spannung etwas ab, aber sie lässt nicht ganz nach. Bei Männern nimmt die Spannung zu, bis zur endgültigen Erleichterung beim Orgasmus. In gewisser Weise ist es so, als würde er versuchen, sich zu entleeren, während sie versucht, sich zu füllen.

Die Frau braucht in der Regel eine gewisse Zeit, um sich von all den Einflüssen zu lösen, die ihren Kopf täglich füllen, und dann eine weitere Zeit, um sich mit ihrem Körper zu verbinden. Wenn es schneller vorgeht als erforderlich, weil sie müde ist, weil sie früh aufstehen muss, weil er es nicht verstehen wird... kann zu einer Penetration kommen, aber es wird kaum eine echte sexuelle Begegnung sein, Körper an Körper, Herz an Herz.

Was hilft den Männern?

Sie wollen klare, freundliche und direkte Bitten hören und keine Beschwerden. Beschwerden geben ihnen ein schlechtes Gewissen und vertreiben Männer oft. Für Männer ist es schwierig, aufmerksam und rücksichtsvoll zu sein, wenn sie Beschwerden hören. Es ist viel hilfreicher, zunächst zu erkennen, was gut ist, was funktioniert und was uns gefällt, und erst dann konkret nach dem zu fragen, was wir darüber hinaus brauchen.

Was erwarten die Frauen normalerweise?

Sie fühlen sich bevorzugt, umsorgt, angehört, aber nicht belehrt. Sie brauchen eine Umarmung, die eine Umarmung ist und nicht der Ausgangspunkt für etwas anderes.

Wenn sie sich überrumpelt fühlt, wenn der Mann nicht, wie gesagt, mit langsamer Hand vorgeht, sondern direkt zu den erogenen Zonen, kühlt sie oft ab. Sie hatte keine Zeit, sich von den tausend Dingen in ihrem Kopf zu lösen. Und wenn er versucht, ihre Klitoris zu erreichen, denkt sie noch an die Wäsche, die sie noch bügeln muss.

Wenn der Mann jedoch langsam vorgeht, indem er sich langsam nähert und wieder entfernt und sich rhythmisch hin und her bewegt, kann die Frau anfangen, ihr Verlangen, gestreichelt zu werden, intensiver zu spüren. Der Mann kann lernen zu streicheln, indem er sich in die Richtung bewegt, in der sie zu gegebener Zeit von ihm berührt werden möchte, sich aber entfernt, wenn er sich ihr nähert. Das führt in der Regel dazu, dass ihr Wunsch zunimmt, dort gestreichelt zu werden. Der Mann provoziert sie, indem er ihr etwas gibt und es dann wieder wegnimmt.

Wenn der Geschlechtsverkehr herrlich ist, steigt das Verlangen der Frau allmählich an. Zuerst verspürt sie vielleicht nur ein kleines oder leichtes Verlangen, aber wenn dieses befriedigt ist, folgt ein größeres. In dem Maße, in dem die Wünsche befriedigt werden, entsteht neues und intensiveres Verlangen. Auf diese Weise erreicht die Frau den Höhepunkt ihres Verlangens nach Vereinigung und kann es mit einem Orgasmus befreien.

Solange das Verlangen und die Erregung nicht sehr stark sind, mag es eine Frau, indirekt berührt zu werden. Normalerweise mag es eine Frau nicht, direkt an ihren empfindlichsten Stellen stimuliert zu werden, wie es ein Mann tut, sondern eher verführt zu werden, um sie allmählich an den Punkt zu bringen, an dem sie gestreichelt werden möchte.

Das weibliche Bedürfnis zu entspannen

Im Allgemeinen versteht der Mann nicht, dass die Frau sich entspannen und langsam in die Beziehung einsteigen muss. Er ist von Anfang an bereit. Es ist schwierig für ihn zu verstehen, dass die Frau sich erst entspannen muss, denn manchmal braucht er einen Orgasmus, um sich zu entspannen. Anders als Männer müssen sich fast alle Frauen entspannen, bevor sie eine gute sexuelle Beziehung erleben können. Verführung und Vorspiel geben ihr Zeit, sich zu entspannen und allmählich ihre Hemmschwellen zu überwinden, aber zuerst braucht sie Zeit, um sich zu entspannen und den Teil von sich zu spüren, der befriedigt werden möchte.

In Büchern über Sex wird oft empfohlen, dass Frauen sich vorbereiten, indem sie ein langes heißes Bad mit Badesalz nehmen und dabei das Licht dimmen. Wenn ein Mann jedoch am Abend vor dem Geschlechtsverkehr ein heißes Bad nimmt, kann es sein, dass er in der Wanne einschläft und geweckt werden muss. Entspannung und sanfte Stimulation sind die Grundlage für die Erregung einer Frau.

Für wie lange?

In der Praxis braucht es zwei bis drei Minuten Stimulation, bis ein Mann zum Orgasmus kommt. Das ist in der Regel ein sehr einfacher Vorgang, so ähnlich, wie eine Bierdose zu schütteln und sie dann von selbst platzen zu lassen. Frauen brauchen im Allgemeinen zehnmal so lange, um zum Orgasmus zu kommen: zwanzig bis vierzig Minuten Vorspiel und genitale Stimulation.

Das sexuelle Erleben von Frauen ist immer schwankend. Manchmal kommt sie nicht zum Orgasmus. Sie erreicht ihn nicht nur nicht, sie will ihn vielleicht nicht einmal. Für Männer ist es sehr wichtig, diesen Unterschied zu verstehen. Je nach hormonellen Veränderungen und dem emotionalen Erleben des jeweiligen Tages will eine Frau manchmal zum Orgasmus kommen und ihr Körper ist bereit dafür; manchmal möchte sie lieber kuscheln und verwöhnt werden. Wenn ein Mann erregt ist, ist sein Körper angespannt, das Blut hat sich in seinen Genitalien gesammelt und er will normalerweise Erleichterung. Er will zum Orgasmus kommen und ist in der Regel auch in der Lage, das zu tun. Wenn er erregt ist und sich nicht entspannen kann, fühlt er sich nicht nur emotional unzufrie-

den, sondern kann auch körperliche Beschwerden in seinen Geschlechtsorganen verspüren, weil das Blut dort stundenlang bleiben kann. Es ist schwer vorstellbar, dass deine Frau nicht bei jedem Sex die Erleichterung des Orgasmus braucht, also ist es wichtig, den Unterschied zu verstehen. Wenn sie nicht miteinander reden und sie nicht zum Orgasmus kommt, könnte er sich schuldig fühlen und fälschlicherweise meinen, dass etwas nicht stimmt.

Es stimmt, dass die eine Sache ist, dass eine Frau nicht bei jedem Geschlechtsverkehr zum Orgasmus kommt, aber es ist etwas ganz anderes, wenn sie überhaupt keinen Orgasmus erreicht. Wir dürfen auch nicht vergessen, dass nur 4 von 10 Frauen während der Penetration zum Orgasmus kommen und dass die meisten von ihnen dies durch genitale Liebkosungen tun, entweder vor oder nach der Penetration.

Wie messen Männer ihren sexuellen Erfolg?

Viele Männer neigen dazu, ihren sexuellen Erfolg am Orgasmus der Frau zu messen. Wenn sie nicht zum Orgasmus kommt, kann er stundenlang grübeln. Deshalb fühlen sich manche Frauen gezwungen, Sex vorzutäuschen, auch gegen ihren Willen. Manchmal täuschen sie einen Orgasmus vor, nur um den Mann zufrieden zu stellen.

Ich denke, dass wir bei diesem wichtigen Thema beide ein wenig in uns hineinschauen müssen, wie es in unseren Herzen aussieht. Was sind die Dinge, die zwischen uns passieren an gegenseitiger Aufmerksamkeit, Vorliebe, Respekt, Zärtlichkeit, die wir wirklich mögen? Was vermissen wir? Was gefällt uns an unseren genitalen sexuellen Beziehungen? Was glauben wir, dass wir verbessern müssen? Ohne Wut, mit dem Wunsch, den anderen besser kennenzulernen, ein Experte für dich zu werden.

Wir alle wollen mehr von den schönen Dingen, aber es gibt ein Missverständnis bei diesem Thema, das uns annehmen lässt, dass toller Sex einfach und instinktiv zu haben ist, das wisse doch jeder! Wenn ich mich nicht frei fühle, wenn ich etwas blockiert bin, wenn ich noch nicht gelernt habe, was alle wissen, dann liegt das daran, dass ich ein komischer Kauz bin - aber das stimmt nicht. Mit dem ganzen Körper zu lieben, mich dem anderen zu geben und ihn zu empfan-

gen, ist eine Kunst, die, wie guter Wein, mit dem Alter besser wird. Man muss es lernen und darf keine Angst davor haben, es zu tun.

Es stimmt nicht, was viele Frauen sagen, nämlich dass für sie die am weitesten verbreitete Sexualität/Sinnlichkeit mit ein paar Umarmungen ausreicht! Sie müssen sich die Arbeit machen, von den Augen, den Händen und den Formen ihres Mannes zu lernen, um die Genitalität voll genießen zu können. Und sie müssen lernen, die Sinnlichkeit zu genießen, diese Sprache der Berührungen und Blicke, der schönen Worte und der zärtlichen Zuwendung, die keine unmittelbar männliche Sprache ist, die sie eher als selbstverständlich ansehen und die sie lernen müssen.

Was können wir tun, um uns besser zu fühlen?

Vorschläge für ihn

- Hör ihr zu, frag sie nach einer bestimmten Sache, von der du weißt, dass sie sie besorgt.
- Sieh nach, ob das Problem gelöst ist und sag es ihr.
- Sieh dir ihr Gesicht an und wenn sie traurig aussieht, sag es ihr.
- Wenn du dich verspäten wirst, lass es sie wissen
- Sag ihr doch mal, dass du sie liebst
- Genieße die Zuneigung, ohne sie als Vorspiel zu sehen.
- Überrasche sie mit einem gemeinsamen Ausflug
- Nimm die Dinge nicht als selbstverständlich hin: Verliebe dich neu!

Vorschläge für sie

- Sag nicht: "Ich hab's dir ja gesagt".
- Schimpfe nicht mit ihm.
- Frag, ob sie miteinander reden wollen, und wenn nicht, werde nicht wütend.

- Mach ihm keine Schuldgefühle, wenn er Freiraum braucht.
- Wenn Du etwas nicht tun willst, sag Nein, ohne eine Reihe von Gründen zu nennen, warum Du es nicht tun wollen.
- Positives, nicht gefühlsmäßiges Ansprechen.

Vorschläge für beide

- Wenn du aufwachst, denke daran, dass er/sie deine wichtigste Aufgabe ist.
- Unterbrich, was du gerade tust, wenn er/sie ankommt: Genieße eine Umarmung.
- Finde mindestens 10 Minuten, um zusammen zu sein, ohne "Famili- enangelegenheiten" zu erledigen.
- Entscheide gemeinsam, nimm die Dinge nicht als selbstverständlich hin.
- Entscheide dich, ihn/sie erneut zu heiraten.
- Lass keine Woche vergehen, ohne dass ihr beide viel Zeit miteinander verbringt.
- Geh nicht ohne Vergebung ins Bett