

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

Erster Kurzvortrag
Die Verschiedenheit von Mann und Frau:
Wie kann man sie verstehen und in der Partnerschaft leben?
Teil 1

Was bedeutet es, seinen Ehepartner/seine Ehepartnerin zu lieben, auch wenn er oder sie anders ist?

Ich muss sagen, dass ich mich immer sehr freue, wenn Paare sich den konkreten Dingen in ihrem Leben stellen wollen. Es gibt viele wichtige Dinge, die uns umgeben, und Zuneigung und Sexualität sind zwei davon. Wie lange ist es her, dass wir mit unserem Mann oder unserer Frau über unsere Sexualität gesprochen haben? Ich meine damit nicht Witze über Sexualität, nicht Sexualität im Abstrakten, sondern unsere.

Wir wollen versuchen, uns gemeinsam mit den genitalen sexuellen Beziehungen zu befassen, die als wesentlicher Teil der ehelichen Beziehung oft nicht ausreichend gepflegt werden und deshalb bei den Paaren, die wir treffen, oft viel Schmerz verursachen.

Eine Quelle von Konflikten ist die **unterschiedliche Art und Weise, wie Männer und Frauen die gesamte Sexualität leben**, nicht nur die genitale Sexualität.

Einer meiner Lehrer¹ sagte immer: "Es ist seltsam zu beobachten, wie Paare aufhören, das Problem der Unterschiede zwischen Mann und Frau zu haben, wenn sie es als unlösbar einstufen. Wenn man innerhalb des Paares schließlich akzeptiert, dass der andere, was auch immer er tut, weiterhin ein Mann oder eine Frau sein wird und sich in dieser Hinsicht kein Jota ändert, wenn man aufhört, mit dem Unterschied zu kämpfen und den Reichtum nutzt, den er mit sich bringt, beginnt man wieder, den anderen "auf der anderen Seite" nicht als Feind, sondern als Reichtum, als Chance zu sehen. Dann wird das, was unlös-

¹ Pérez Opi, E und Landarroitajauregi, J: *Teoría de pareja*, Revista de sexología, 1995, num 70-71, S. 181.

bar schien, gelöst, das, was ein Nachteil zu sein schien, wird zu einer Möglichkeit.

Unterschiedlich und ergänzend

Einige von euch haben mich schon öfters zu diesem Thema sprechen hören; ich muss sagen, dass es eines meiner Lieblingsthemen ist. Da es hier nicht um Konventionalität oder politische Korrektheit geht, sondern darum, uns zu helfen, besser zu leben, sollten wir aufhören, um den heißen Brei herumzureden und zum Kern der Sache kommen.

Männer und Frauen empfinden die gleichen Emotionen, aber in unterschiedlicher Form und Intensität, und beide müssen lernen, ihre eigenen zu fühlen und auszudrücken. Es ist sehr interessant zu beobachten, wie manche Männer lernen müssen, die männlichen Formen der Zärtlichkeit und Sinnlichkeit zu entdecken und Frauen die weiblichen Formen der Genitalität, als Teil der gegenseitigen Hilfe in der Ehe, des gegenseitigen Wachstums.

Die Bedeutung der Sexualerziehung

Eine gute sexuelle Beziehung erfordert eine positive Einstellung gegenüber dem Körper, der Hingabe und der Genitalität. Wenn Erziehung, Erfahrung oder Vorurteile uns eine negative Sicht auf den Körper und die Sexualität einimpfen, ist es sehr schwierig, dass die Dinge gut laufen, und manchmal müssen wir etwas tun, um zu heilen.

Um sich weiterhin zu seiner Frau hingezogen zu fühlen, muss ein Mann das Gefühl haben, dass sie den Sex fast so sehr genießt wie er selbst. Wenn ihr an euch selbst denkt, werden die meisten von euch sagen, dass das nicht der Fall ist. Sehr oft beklagen sich Männer (blau), dass ihre Partnerin kein großes Interesse an genitaler Sexualität hat. Es scheint, dass für sie (rosa) Sex das ist, was man tut, wenn man alles getan hat und noch nicht tot ist. Deshalb fühlen sie sich oft entmutigt. Es stimmt, dass es Paare gibt, bei denen die Situation genau umgekehrt ist: Sie ist diejenige, die Sex fordert, und er ist derjenige, der ihn am wenigsten will.

Eine weitere häufige Beschwerde ist, dass sowohl bei Männern als auch bei Frauen, aber häufiger bei Männern, wenn es um Beziehungen geht, immer ei-

ner entscheidet, der die Macht hat, und der andere sich anpassen muss. Wir haben nur Sex, wenn wir beide es wollen, und da es oft sie ist, die nicht will: Wir haben nur Sex, wenn sie es will! Manche haben wegen dieser Verweigerung ein so schlechtes Gewissen, dass sie, obwohl sie es will, nein sagt, nur damit wir nicht immer tun, worum sie bittet, selbst wenn sie es unbedingt will!

Verschiedene Arten des Begehrens

Es ist sehr wichtig festzustellen, dass wir einer allgemeinen Mentalität verhaftet sind, die eine - meist männliche - Form des sexuellen Verlangens propagiert, als wäre sie die einzige. Das führt dazu, dass viele Frauen denken, sie hätten wenig sexuelles Verlangen. Oft stimmt das nicht, sondern ihr sexuelles Verlangen ist einfach anders als das der Männer.

Wie viel Schaden wird uns durch den Einfluss einer bestimmten allgegenwärtigen Propaganda zugefügt! Wenn wir darauf hören, und es ist nicht leicht, diesem Druck zu entkommen, sollen wir hervorragende, überdurchschnittliche Fachleute sein, wir sollen die Figur des aktuell besten Models haben, die beste Hausfrau sein, kochen wie der beste Koch, alles über Erziehung wissen, die beste Mutter der Familie sein und... nach dem ganzen Tag, nach den Bädern, nach Mathe und Verben... sollten wir wie Tiger im Bett sein. Zumindest wurde uns das so verkauft. Und das, was wir glauben und deshalb fühlen, sollten wir auch sein. Aber wenn der Tag zu Ende geht, zählen wir die Minuten, bis die Kinder eingeschlafen sind, damit wir einschlafen können. Was für ein Schwindel, denken sie. Das ist nicht das, was ihnen verkauft wurde. Und wir fühlen uns ein bisschen schuldig: Oft ist die Realität gar nicht so befriedigend.

Frauen lieben gute Sexualität genauso sehr wie Männer. Der Unterschied zwischen einem Mann und einer Frau liegt in der **Art und Weise**. Männer verstehen, dass eine Frau Sex mag, wenn sie ihn so mag, wie er ihn mag. Und sie ist zufällig eine Frau, die es mag, aber auf eine andere Art und Weise. Eine Frau verspürt kein starkes sexuelles Verlangen, wenn ihr Bedürfnis nach Liebe nicht zuerst befriedigt wird, wenn sie sich nicht geliebt fühlt. Zuerst muss sie sich geliebt und besonders fühlen, erst dann öffnet sich ihr Herz und gleichzeitig erwacht das körperliche Verlangen. Wenn dies nicht geschieht, fühlen sich

Frauen oft ausgenutzt und die Sexualität wird zu einer Quelle des Grolls, anstatt eine Gelegenheit für Freude, Befriedigung und Vereinigung zu sein. Sie beschwerten sich oft darüber, dass die Männer abwesend sind, dass sie in ihrer eigenen Welt leben und dass sie nur eine² zärtliche Geste erhalten, wenn sie Sex haben wollen. Sie beschwerten sich, dass eine Umarmung keine Umarmung ist, sondern ein "Austausch". Wenn sich eine Frau jedoch geliebt fühlt, steigt die Bedeutung der Sexualität für sie enorm.

Verschiedene chemische Reaktionen

Dieser Unterschied spiegelt sich in der Physiologie wider. Die für die sexuelle Erregung verantwortlichen Hormone sammeln sich im Körper eines Mannes schnell an und werden nach dem Orgasmus ebenso schnell wieder ausgeschieden. Bei Frauen dauert die Erregung viel länger, die Lust baut sich viel langsamer auf und hält noch lange nach dem Orgasmus an.³

Bei Frauen entwickelt sich die Erregung langsam, lange bevor sie in körperliches sexuelles Verlangen umschlägt. Bevor sie sich nach genitaler sexueller Nähe sehnt, beginnt die Frau, sich sinnlich und attraktiv zu fühlen. Sie fühlt sich zu ihrem Mann hingezogen und genießt die Zeit, die sie mit ihm teilt. Manchmal kann es Tage dauern, bis sie das Bedürfnis nach genitalem Geschlechtsverkehr verspürt.

Bei Männern ist die sexuelle Erregung sofort genital. Das tagelange Warten zwingt ihn zu enormer Zurückhaltung. Es ist schwierig für ihn, die verschiedenen Dynamiken zu verstehen, die seine Frau bewegen, was in ihr vorgeht. Wenn er sie z.B. nah und zärtlich sieht, versteht er sofort, dass er genitalen Geschlechtsverkehr will und vielleicht ist er in diesem Moment noch nicht⁴ für sie.

Zu Beginn einer Beziehung haben Männer mehr Verständnis für das Bedürfnis der Frau, zu warten und sich Zeit zu lassen, bevor sie zu sexuellen Kontakten

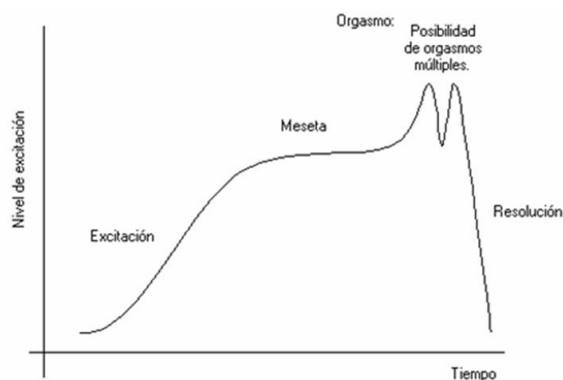
² Raus aus dem "ECO"-Modus = keine Zuneigung ausstrahlen, um genitalen Sex zu suchen.

³ Der Unterschied zwischen Gas- und Elektroöfen

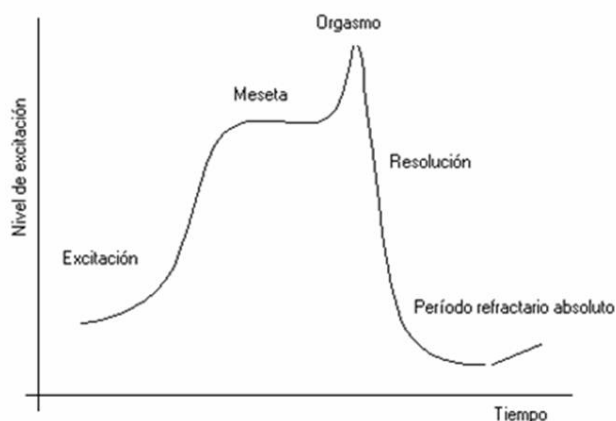
⁴ Unterschiedliche Interpretation von Zeichen der Zuneigung während des Zweiten Weltkriegs zwischen britischen und amerikanischen Frauen. Unterschiedliche Stellung von Küssen auf den Mund und Genitalverkehr.

übergeht. Aber sobald das Zusammenleben und regelmäßiger Geschlechtsverkehr beginnen, fällt es ihnen schwer zu verstehen, dass die Frau immer noch emotionale Unterstützung braucht, bevor es zu genitaler Intimität kommt. Oft vergisst er mit der Zeit, wie wichtig es für seine Frau ist, sich geliebt, bevorzugt, umsorgt und verwöhnt zu fühlen, bevor sie mit seinem Körper in Berührung kommt, denn für Männer ist das oft nicht der Fall.

Zur Erinnerung: die sexuelle Reaktion des Menschen



Die Phasen einer normalen sexuellen Reaktion beginnen mit der Lustphase, die in diesem Diagramm, das von Master und Johnson entwickelt und später von Helen Kaplan eingeführt wurde, nicht dargestellt ist. Darauf folgt eine Phase zunehmender Erregung, die bei einer Frau bis zu 45 Minuten dauern kann. Darauf folgt die Plateauphase, in der ein hohes Erregungsniveau aufrechterhalten wird, ohne dass es jedoch zum Orgasmus kommt, der am Ende der Kurve auftritt. Bei Frauen kann es mehrere Orgasmen geben und dann kommt die Auflösungsphase, in der aber ein bestimmtes Erregungsniveau aufrechterhalten wird, genau wie bei "Elektroöfen". Wenn diese Unterschiede nicht verstanden werden, kann es sehr leicht passieren, dass die sexuelle Harmonie des Paares verloren geht.



Die sexuelle Reaktion des Mannes ist in mehrfacher Hinsicht anders, erstens, weil die Erregung viel unmittelbarer ist, als wäre sie ein Schalter. Und dann, weil es nach dem Orgasmus eine absolute Refraktärzeit gibt, die eine genitale Erregung unmittelbar nach dem Samenerguss verhindert

Eine wunderbare sexuelle Beziehung erweicht das Herz der Frau und erlaubt ihr, sich mit ihrem Herzen zu verbinden und zu spüren, dass die Liebe sehr konkret, fleischlich, körperlich wird, dass der Körper von der Liebe ihres Mannes zu ihr spricht, dass die Liebe berührbar wird. Die Zärtlichkeit, mit der der Mann lernt, durch ihren Körper zu gehen, ermöglicht es ihm, ihre Körpersprache zu verstehen und körperlich zu erfahren, dass sie das Wichtigste für ihn ist.

Es heißt, dass Berührungen die ehrlichste Form der Kommunikation sind und dass es sehr schwierig ist, beim Streicheln zu lügen. Der Durst einer Frau nach Liebe, der in ihrem Herzen geschrieben steht, findet eine wertvolle Antwort in der leidenschaftlichen und vollständigen Aufmerksamkeit ihres Mannes. Wenn die sexuelle Beziehung prächtig ist, lösen sich Spannungen und die Frau kann sich als Frau begehrt, geschätzt und geliebt fühlen.

Die genitale Sexualität ist nicht das Einzige, was im Leben eines Paares wichtig ist, aber es ist eines der wichtigsten. Deshalb ermöglicht es die sexuelle Intimität, wenn sie befriedigend ist, die Liebe zu genießen und gleichzeitig zu entdecken, dass man mit seiner ganzen Seele, durch seinen Körper, lieben kann.

"Und während ich schreibe, möchte ich mich freuen, Gott für diesen Frauenkörper zu preisen, den er mir geschenkt hat, der fähig

ist, zu lieben, zu umarmen, zu begrüßen, zu begeistern, zu kuscheln, zu verführen, zu liebkosen, neu zu erschaffen, sich zum Körper eines Mannes hingezogen zu fühlen und die gleichen Wunder von ihm zu genießen.

Und ich glaube wirklich, dass Gott uns magisch, attraktiv, schön, einladend und zum Spielen fähig gemacht hat und dass er es ist, der uns einlädt, jede Minute unseres Lebens mit voller Intensität zu leben und uns mit diesem Körper auszustatten, um mit anderen zu kommunizieren, bis zum Äußersten zu lieben und mit allen fünf Sinnen zu genießen.

Denn so sollte Sexualität erlebt werden: indem wir den Geschmack, den Geruch, die Wärme, das Rauschen und die Schönheit des Körpers des anderen genießen, der im Einklang mit unserem eigenen genießt und der Zärtlichkeit, Zartheit, Schönheit und so viele Qualitäten in uns hervorbringt, die nur in der Intimität der Liebe⁵ geboren werden.

Ein herrlicher Geschlechtsverkehr ist eine große Hilfe, um den Mann von seinen Sorgen zu befreien, seine Leidenschaft neu zu entfachen und zu spüren, dass in diesem Moment seine emotionale Bindung zu seiner Frau erneuert wird.

Für einen Mann ist es in der Regel einfacher, zum Orgasmus zu kommen und den Geschlechtsverkehr sofort lustvoll zu gestalten, zumindest aus körperlicher Sicht. Und wie ich schon sagte, ist für Männer die Tatsache, dass sie glücklich ist, dass sie den Moment genießt, dass sie der Protagonist ist, eine große Quelle der Freude. Es ist nicht dasselbe, wenn sie beim Geschlechtsverkehr passiv ist, "aushält", wie viele Paare sagen, "heute müssen wir Sex haben, mal sehen, ob es bald zu Ende ist", es ist nicht dasselbe, wenn sie genießt, als wenn sie nicht genießt. Wenn er sie glücklich sieht, fühlt er sich geschätzt, wichtig und bevorzugt.

Für viele Männer ist die genitale Sexualität wie eine Tür, die ihr Herz öffnet und es ihnen ermöglicht, sich besser mit ihrem Bedürfnis nach Liebe zu verbinden. Es ist paradox, dass es die genitale Sexualität ist, die Männer für tiefere Emotionen und Liebesgefühle öffnet, während es der Empfang von Liebe ist, der es Frauen ermöglicht, sich mit ihrem Körper zu verbinden, wodurch sie das Be-

⁵ Mary Paxti Ayerra, "Zusammen sind wir mehr als zwei".

dürfnis nach Geschlechtsverkehr verspüren. Oftmals sind Männer nach einem wunderbaren Geschlechtsverkehr eher in der Lage, die Schönheit ihrer Umgebung wahrzunehmen, sie fühlen sich lebendiger. Wie gesagt, es ist, als ob der Geschlechtsverkehr einen Teil von ihnen erweckt, der normalerweise schläft, etwas, das es ihnen ermöglicht, sich mit ihren Gefühlen zu verbinden und ihr Herz zu öffnen. Wenn es in einer sexuellen Beziehung nicht nur um körperliche, sondern auch um seelische und spirituelle Lust geht, wird die Liebe zu Fleisch und Blut.

Wenn man nicht weiß, wie wir gemacht sind, die Unterschiede im Verlangen, biologische und psychologische Rhythmen, ist es unmöglich, sexuelle Harmonie zu erreichen. Er könnte, wenn er wütend ist, denken, dass sie ihn bestraft, indem es nicht zum Geschlechtsverkehr kommt, und sie könnte denken, dass er nur daran denkt, wenn er sich ihr nach einer großen Wut nähert, um Geschlechtsverkehr zu haben. Das ist oft verwirrend und ekelhaft für beide.

Vielleicht weiß er nicht oder erinnert sich nicht daran, dass Frauen sich im Allgemeinen geliebt und romantisch umworben fühlen müssen, um mit ihren Genitalien in Kontakt zu kommen. Aber die Männer sind anders und können besser handeln als reden. Wenn sie also wütend sind, wenden sie sich an ihren Partnerin und versuchen, sich zu entschuldigen oder sich auf die Art und Weise zu versöhnen, die sie am besten beherrschen, d.h. durch „Tun“, d.h. durch die Suche nach sexueller Intimität. Wenn man diesen Unterschied versteht, verändert sich die gesamte Sichtweise der Frau auf die Sexualität. Anstatt das männliche Verlangen als etwas Rohes, von der Liebe Getrenntes zu betrachten, kann sie anfangen, es als den Weg zu sehen, auf dem er endlich Liebe findet. Eine Frau kann ihre Einstellung gegenüber dem sexuellen Interesse ihres Partners radikal ändern, wenn sie versteht, warum er das braucht.

Eine gute sexuelle Beziehung erinnert Männer und Frauen daran, wie der Körper in der Lage ist, die zärtliche und intensive Liebe auszudrücken, die sie ganz am Anfang verspürt haben. Eine großartige und schöne Beziehung ist ein besonderes Geschenk Gottes für diejenigen, die sich bemühen, die Liebe zu einer Priorität in ihrem Leben zu machen. Ohne die Hilfe einer guten sexuellen Beziehung in der Ehe werden die kleinen Unvollkommenheiten des Paares immer

05.05.2024

Die Verschiedenheit annehmen

mehr zunehmen und wir werden weniger tolerant gegenüber den Grenzen des anderen.