

RATGEBER

«Liebe sucht Nähe, Sex braucht Abstand»

Die Psyche hat einen grossen Einfluss auf guten Sex. Wenn es Partnern gelingt, über ihre Sexualität zu reden und in ihrer Beziehung etwas zu verändern, ist dies eine grosse Chance für eine lustvolle und auch glückliche Beziehung.

■ Karin Huber

In der Sexualtherapie und in der Psychiatrie weiss man: Psychische und körperliche Gesundheit sind der Schlüssel zu gutem Sex. Dazu braucht es eine positive Einstellung zur Sexualität und zum eigenen Körper, einen gesunden Egoismus und das Wissen um die eigenen Bedürfnisse.

Sexualtherapeut Michael Prapotnik, stellvertretender Co-Chefarzt bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden (PDGR), kennt die Paarprobleme gut. «Sexuelle funktionale Störungen», erklärt er, «zählen häufig zu den psychiatrischen Behandlungsfeldern. Ist die Psyche angeschlagen oder krank, kann auch kein guter Sex stattfinden.»

Wie erklärt aber der Fachmann guten Sex? «Wenn Körper und Psyche gesund sind, dann ist dies die Voraussetzung für guten Sex. Wichtig ist der persönliche Stellenwert, den man der Sexualität beimisst. Sex sollte man in erster Linie für sich und nicht wegen dem Partner machen. Das ist gesunder Egoismus und wirkt sich positiv auf die Partner und das Sexleben aus», berichtet Prapotnik.

Es mag auf den ersten Blick paradox wirken: «Liebe will Nähe, Sex braucht Abstand.

Doch genau dadurch wird die Lust und das Verlangen gefördert.» Prapotnik rät Paaren, sich mit ihren eigenen Bedürfnissen auseinanderzusetzen, über die Sexualität und über ihre Wünsche zu reden. Das schaffe die Basis, guten Sex zu haben. «Leider haben viele Menschen Angst vor Veränderungen. Doch nur wer in der Beziehung und im Sex Veränderungen zulässt, wird gemeinsam neue Lebensqualitäten finden.»

Kampf zwischen Bindung und Autonomie

Ein grosses Thema bei Paaren ist immer auch der Kampf zwischen Bindung und Autonomie. Hier das Gleichgewicht zu finden, ist herausfordernd. Wer in der Beziehung neue Wege beschreitet, auch erotische Wünsche auslebt, werde in jedem Fall mit einer besseren, befriedigenden Sexualität belohnt. Doch genau das fällt Partnern noch oft schwer, sagt Prapotnik. Er konstatiert auch: «Sexuelle Störungen sind ziemlich häufig; betroffen sind rund ein Drittel der Männer und bis zu 43 Prozent der Frauen.» Werden Sex-Probleme verleugnet oder nicht thematisiert, ziehen sich Partner oft zurück. Mit der Zeit fühlen sie sich gekränkt und



Michael Prapotnik
stellvertretender Co-Chefarzt

verbittert. «Wer sich auf das Thema Sex einlässt und Neues ausprobiert – alles ist erlaubt, wenn es für beide passt –, der wird auch eine ältere, bestehende Beziehung zu neuem Leben erwecken.» «Für Frauen in der Lebensmitte ist es eine günstige Zeit, sich erotisch zu entwickeln», meint Prapotnik. Der Perspektivenwechsel von der Zeit seit der Geburt und der nun beginnenden Zeit bis zum Tod fördere dies. In diesem Alter seien Frauen nicht mehr bereit, alles hinzunehmen. Und das sei gut so.

Der männliche Bauchumfang, so der Sexualtherapeut, habe allerdings durchaus Einfluss auf guten Sex. «Dickere Männer haben meist weniger Lust auf Sex, ihre Libido ist wenig ausgeprägt. Zu viel Fett verwandelt das Sexhormon Testosteron in weibliches Östrogen. Und dann fehlt die Triebkraft.» Prapotnik stellt aber auch fest, dass bei jungen Männern tendenziell das Interesse an Sex abnimmt. Der Grund: Männer stehen unter hohem sozialen Druck, weshalb sie sich in andere Welten flüchten. Der Ratsschlag des Experten: Bevor der Leidensdruck zu gross wird, sollten Paare sich in der Sexualtherapie beraten lassen.



Erfüllte und befriedigende Sexualität ist ein wichtiger Teil der psychischen Gesundheit.

Bilder Susi Haas

■ PDGR – IHRE ANLAUFSTELLE

Die PDGR sind spezialisiert auf psychiatrische Erkrankungen. Angeboten wird medizinische und therapeutische Betreuung. Häufig kommt es in der Gesellschaft zu sexuellen funktionalen Störungen. Eine erfüllte Sexualität ist wichtiger Teil der körperlichen und psychischen Gesundheit. Zu diesem Thema findet am 26. April in der Klinik Waldhaus in Chur ab 19 Uhr ein Vortrag unter dem Titel «Guter Sex – Teil der Gesundheit» statt. Referent ist Michael Prapotnik, stellvertretender Co-Chefarzt und Sexualtherapeut PDGR.

Weitere Informationen: www.pdgr.ch.