



Frühling ist Paarungszeit



Wikipedia Definition von Flirten:

- Ein **Flirt** ist eine erotisch konnotierte Annäherung zwischen Personen. Dabei wird vorgeblich ein unverbindlicher Kontakt hergestellt. Der Flirt kann mit einem Blickkontakt, sprachlich (Smalltalk) oder durch eine Handlung (z. B. eine Tür öffnen, etwas tragen helfen) begonnen werden. Der Flirt lebt vom Aufbau und dem Spiel mit erotischer bzw. sexueller Spannung.
- Bekunden von sexuellem Interesse

Balzen – werben - locken

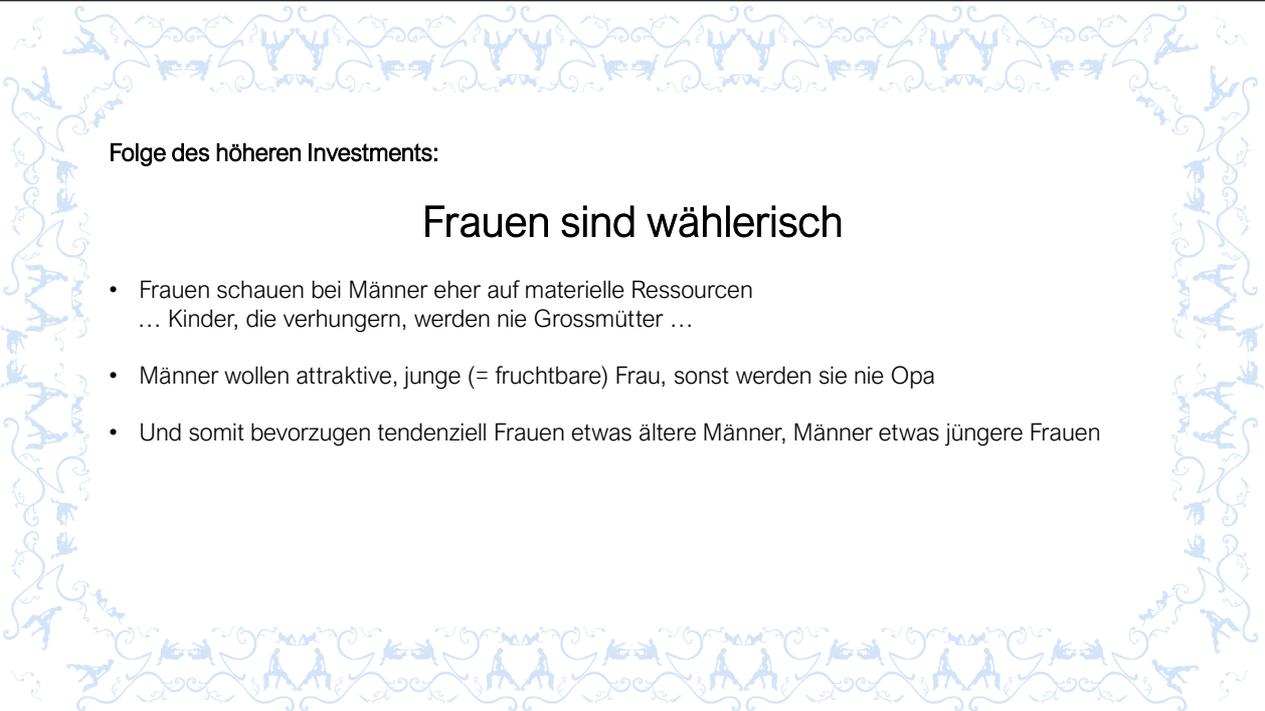


Wozu braucht man flirten:

- Aus evolutionärer Sicht geht es bei der Partnerwahl heute wie schon in der Steinzeit darum, dass jeder den bestmöglichen Partner findet.
- Idealerweise jemand, der gesund, reich, jung und stark ist (gemäss Darwin)
- **erfolgreiche Fortpflanzung:** Damit die Individuen einer Spezies gesund und widerstandsfähig bleiben, ist es zwingend notwendig, in Bezug auf den Partner zu selektieren. Für gewöhnlich suchen sich die Weibchen einen männlichen Fortpflanzungspartner aus, sie übernehmen damit die Aufgabe der sexuellen Selektion.

Aber – das Investment und Risiko für Frauen (Weibchen) ist immens höher:

- Schwangerschaft, Stillzeit ... Jahrelanges Investment ... bis allenfalls auch der Papa das Investment übernehmen könnte/kann
- Vorteil von Schwangerschaft/Geburt: es ist meines!



Folge des höheren Investments:

Frauen sind wählerisch

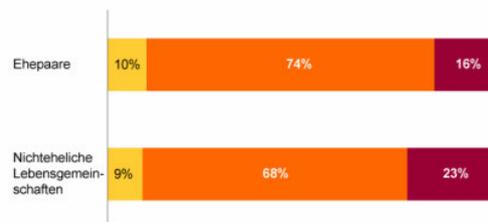
- Frauen schauen bei Männern eher auf materielle Ressourcen ... Kinder, die verhungern, werden nie Grossmütter ...
- Männer wollen attraktive, junge (= fruchtbare) Frau, sonst werden sie nie Opa
- Und somit bevorzugen tendenziell Frauen etwas ältere Männer, Männer etwas jüngere Frauen

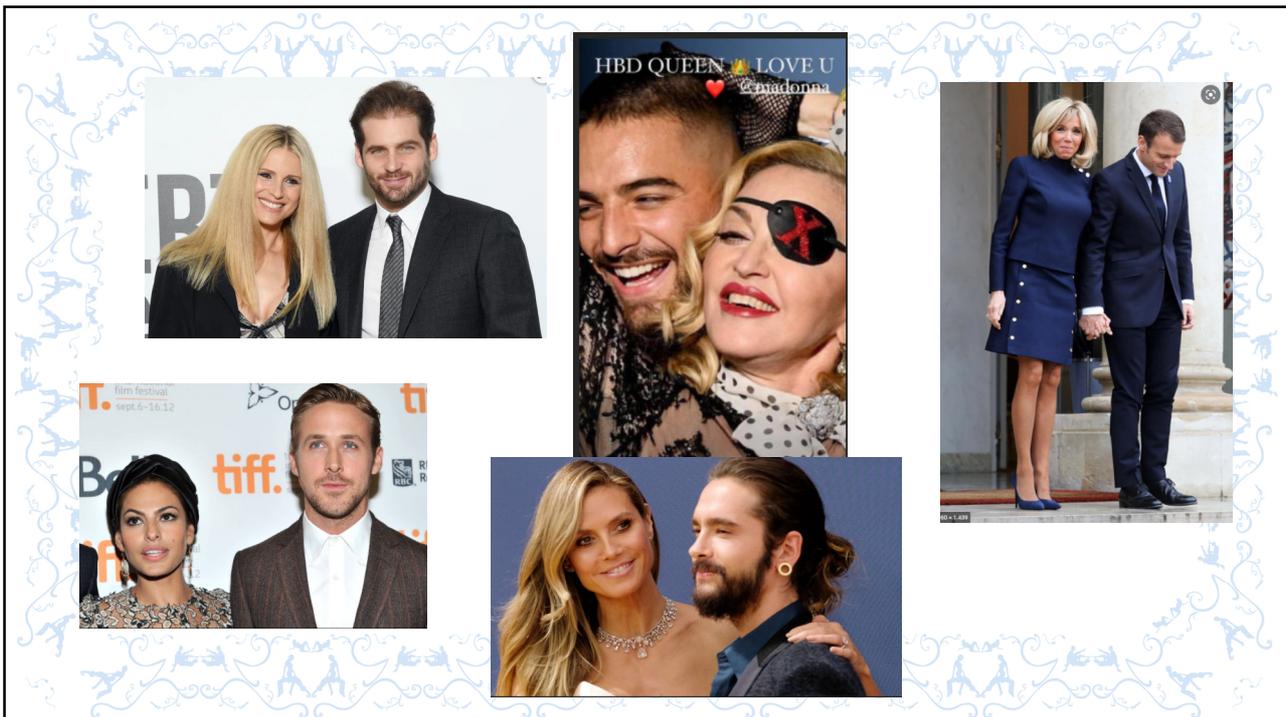


Bei 74% der Paare ist der Mann älter, 10% sind gleich alt und nur bei 16% ist die Frau älter

Paare nach Altersunterschied 2009

kein Altersunterschied Mann älter als Frau Frau älter als Mann



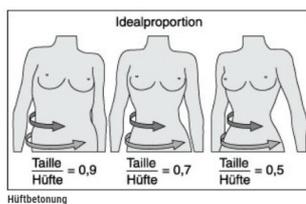


Sehen und gesehen werden

- Selbstdarstellung, bei der u.a. die sekundären Geschlechtsmerkmale der Frau und des Mannes betont werden

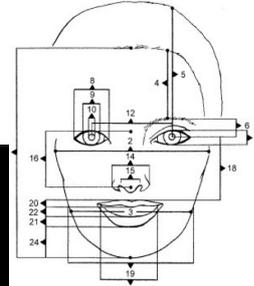
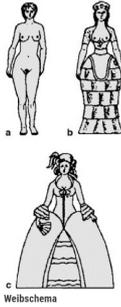
Mittel zur Selbstdarstellung der Frau:

- Brüste
- Hüfte-Tailen-Verhältnis: 0.7
 - die Hüfte hat etwa ein Drittel mehr Umfang als die Taille – unabhängig von der sonstigen figürlichen Ausprägung der Frau



Weibschema:

schmale Taille, Hüftbetonung, gerundete Körper- und Gesichtsformen
über Kultur und Mode unabhängige Gemeinsamkeit

**Mittel zur Selbstdarstellung des Mannes:**

AAM (angeborener auslösender Mechanismus) beim weiblichen Geschlecht: kräftige Arme an breiten, muskulösen Schultern, mit voluminösem Brustkorb und mit vergleichsweise schmalen Hüften und schlanken Beinen - vor allem der Verjüngungsindex (Taille/Schultern - geschlechtstypische V-Form)



Schau mir in die Augen, Kleines



Es gibt Interesse:

- Blickkontakt meist durch die Frau
- Umherschweifender Blick
- Kurze Blicke (anschauen des Mannes, sofortiges Wegschauen)



Blickkontaktaufnahme - die erste Hürde bzw. Entscheidung:

- Blickkontakt – Blick senken oder Abwenden des Kopfes – wieder Blickkontakt (aber länger)
- Interesse: Augen wandern über den Körper

Blick:

- Menschen, die andere Menschen häufiger anschauen, werden als attraktiver bewertet, als Blickkontakt-Vermeider
- Blickkontakt kann zu erhöhten physiologischen Erregungszuständen führen

Was soll ich bloss sagen?



Sich ansprechen lassen ist risikoärmer als jemanden anzusprechen

Anmachstrategien - 3 Grundtypen:

1. Direkte Annäherung, in der das Interesse offen geäußert wird & Selbstenthüllung kombiniert mit einer emotionalen Aussage

«es ist mir peinlich, aber ich würde mich gerne mit Ihnen unterhalten»

2. Die Unterhaltung wird durch Banalitäten ausgelöst ... die Stimme klingen lassen, da aus Tonfall und Sprechrhythmus viele Informationen abgeleitet werden können

«Hallo, wie geht's?»

3. Humorvolle und ausgeflippte Taktik

«Ich habe mit einem Kollegen gewettet, dass ich bei seiner Rückkehr eine Frau in den Armen halte»

Balzen – werben - locken



Aber nicht nur die Evolution und unser Geschlecht bestimmen das Flirten:

Wichtig sind auch:

- Persönlichkeitseigenschaften
- Gesellschaft
- Kultur

Wir trauen uns – Partnerschaft



Was ist wichtig in Beziehungen?

Wichtig für das Gelingen und die Stabilität einer Partnerschaft sind die emotionale und soziale Kompetenz von beiden Beteiligten

Gefühle und Worte

Das heisst:

- Eigene Gefühle wahrnehmen, verstehen und beeinflussen können
- Die Kommunikation und Interaktion so gestalten und dann handeln, dass es für mich und mein Gegenüber gut ist

Was Beziehungen stark macht



Die vier apokalyptischen Reiter der Paarbeziehung

nach John Gottman



Was Beziehungen stark macht



Kritik

Schulduweisungen und Anklagen, welche ihren Höhepunkt in einer generellen Verurteilung des Partners finden

Verachtung

Geringschätzung, welche sich durch Verhöhnung ausdrückt

Rechtfertigung

Abwehr und Verteidigung mit Rechtfertigung, welche den Konflikt aufrechterhalten

Mauern

Rückzug, welcher einen Austausch zwischen den Partnern verhindert



Was Beziehungen stark macht



- Kommunikationskompetenz
- Problemlösefertigkeiten
- Stressbewältigungskompetenz

Eine Nachricht ist nicht das, was der Sprecher sagt, sondern das, was beim Empfänger ankommt und verstanden wird.

Nur 20% der Informationen kommen an!

Ideen für Paare



19

Sprecherregeln

1. Konkret bleiben

Der Sprechende soll sich auf eine konkrete Situation beziehen und konkretes Verhalten, das am Partner stört, erörtern und beim Thema bleiben. Beim Thema bleiben bedeutet sowohl die konkrete Situation nicht zu verlassen (d.h. keine Generalisierungen) als auch im Hier und Jetzt zu bleiben (d.h. kein Aufwärmen alter Geschichten).

2. Ich-Gebrauch

Der oder die Sprechende soll von sich sprechen, dem eigenen Erleben, der eigenen Sicht der Dinge und bei sich sein. Dies verhindert gleichzeitig Kritik und Vorwürfe gegenüber dem Partner.

3. Gefühle ansprechen

Die Äusserungen sollen vor allem emotionaler Art sein, d.h. der Sprechende soll eigene Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse und Ziele thematisieren.

Zuhörerregeln

1. Aktives, engagiertes Zuhören

Der oder die Zuhörende gibt dem Sprechenden durch Blickkontakt, zugewandte Körperhaltung und verbales und nonverbales Feedback (Nicken, „mhm“, „ja“) zu verstehen, dass er an den Ausführungen interessiert ist.

2. Zusammenfassen

Wichtige geäußerte Inhalte (emotionaler oder persönlicher Art) sollen in regelmässigen Abständen zusammengefasst werden. Damit meldet der Zuhörende zurück, was er verstanden hat. Beim Zusammenfassen werden weder eigene Kommentare gemacht noch Wertungen vorgenommen.

3. Offene Fragen stellen

Bei Unklarheiten fragt der Zuhörende mit offenen Fragen (d.h. Fragen, die keine Ja/Nein-Antworten zulassen) nach und erlaubt so dem Partner, eigene Eindrücke und Meinungen frei und unbeeinflusst zu äussern.

Kurzversion

»WAS WILLST DU SCHON WIEDER?«

Satzzeichen retten Eben!

Zusammenfassen & W-Fragen

Faustregel Kommunikation

Auf 1 Negativität in der Kommunikation müssen 5 positive Kommunikationsmerkmale kommen

5 : 1

23



Wie bewältigen wir Krisen in unserer Beziehung?

Was ist der wahre Grund der Krise?

Was ist für mich die wirkliche Ursache unserer Krise?

Was ist es für meinen Partner/Partnerin?

Welche ungelösten Probleme provozieren immer wieder neue Krisen in unserer Beziehung?

Welche (konstruktiven) Veränderungen wurden in unserer Beziehung durch Krisen ausgelöst?

Wie gut gelingt es mir, meiner Partnerin/meinem Partner zu verzeihen und mich mit ihr (ihm) auszusöhnen?

Falls ich merke, dass „etwas nicht stimmt“, habe ich den Mut, es anzusprechen? Wenn nicht, warum warte ich auf den Ausbruch der Krise?

Welchen Entwicklungsschritt hat jeder von uns durch die Krise in unserer Beziehung gemacht?

Welche Probleme in unserer Beziehung werden wir nicht lösen können? Wie gehen wir damit um?

Aus: Hirschi, F. & Troxler, W. (2002). Beziehungskiste. Zug: Verlag Hirschi+TroxlerGmbH.
33

Zeitkuchen:

1. Jeder nimmt sich ein Blatt Papier und malt einen grossen Kreis. Rechnen Sie zunächst aus, wie viele Wachstuden Ihr Tag hat, und unterteilen Sie diese verbleibenden Stunden in „Kuchenstücke“, die Sie jeweils so gross zeichnen, wie bestimmte Tätigkeiten Sie beanspruchen. Wenn Sie beispielsweise acht Stunden täglich arbeiten, ist die Hälfte des Zeitkuchens damit vergeben. Schreiben Sie diese Tätigkeit in das zugehörige Kuchenstück. Fahren Sie nun fort, Ihre Zeit zu verteilen, bis der ganze Kuchen aufgeteilt ist. (ca. 10 Min.)
2. Stellen Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin Ihren Zeitkuchen vor. Sprechen Sie darüber, wie zufrieden Sie damit sind und was Sie gerne ändern möchten. Was müssten Sie konkret tun, um diese Veränderungen zu realisieren? (ca. 20 Min.)
3. Zeichnen Sie jeder für sich Ihren Wunsch-Zeitkuchen.
4. Tauschen Sie sich abwechselnd über Ihren Wunsch-Zeitkuchen aus. (ca. 10 Min.)
5. Beschäftigen Sie sich jetzt besonders mit der Frage, wie Sie sich auf einen Kompromiss hinsichtlich einer gemeinsamen täglichen Zeit einigen können. Zeichnen Sie auf den letzten Bogen Papier Ihr Ergebnis. Diskutieren Sie abschliessend, was Sie konkret in Ihrer gemeinsamen „Paarzeit“ tun können, und schreiben Sie Ihre Ideen auf. (ca. 20 Min.)

Aus: Ecker, D. (2006). Sexualität und Partnerschaft im Lebenszyklus. München: Kösel.
14

Zwiegespräche:

1. Entscheiden Sie gemeinsam, wer damit beginnt, die ersten 45 Minuten über sich zu sprechen. Beginnen Sie Ihre Sätze häufig mit „Ich denke ...“, „Ich mache mir Gedanken darum ...“, „Mich beschäftigt ...“, „Ich fühle...“ etc. Sprechen Sie nicht über Ihren Partner oder Ihre Partnerin, indem Sie zwar den mit „Ich denke...“ beginnen, aber fortfahren mit „... dass du ...“. Lassen Sie sich nicht dadurch irritieren, dass Ihnen nichts mehr einfällt – weitere Gedanken stellen sich wie von selbst ein. Es kommt nur darauf an, ob Sie diese auch äußern wollen, und seien sie noch so banal, intim oder „verrückt“. Das Schweigen, das ab und zu entsteht, ist im Übrigen keine „verlorene Zeit“. Im Schweigen kann sich eine eigene Intimität entfalten. (ca. 45 Min.)
2. Tauschen Sie die Rollen. (ca. 45 Min.)
3. Tauschen Sie sich, wenn Sie mögen, noch über die Fragen aus, wie es Ihnen in der Erzähler-, wie in der Zuhörerrolle ergangen ist. (ca. 10 Min.)

Aus: Ecker, D. (2005). Sexualität und Partnerschaft im Lebenszyklus. München: Kösel
24

Was magst Du besonders an mir?/ Was mag ich besonders an Dir?:

1. Lesen Sie die Frage laut und lassen Sie die Frage auf sich einwirken.
2. Nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben Sie in Stichworten auf, was Sie besonders an Ihrem Partner mögen.
3. Schreiben Sie mindestens 10 positive Punkte auf. Geben Sie sich nicht mit weniger zufrieden. Ihre Partnerin, Ihr Partner hat bestimmt Dutzende von Eigenschaften, Verhaltensweisen, Merkmalen usw., die sie mögen! Wenn Sie die Liste erstellt haben, streichen Sie alle nichtssagenden oder verallgemeinernden Begriffe wie „nett“, „angenehm“, „freundlich“ usw. durch.
4. Legen Sie fest, wer seine Liste zuerst vorliest.

Aus: Hirschi, F. & Troxler, W. (2002). Beziehungskiste. Zug: Verlag Hirschi+TroxlerGmbH.

9

Anerkennung:

1. Setzen Sie sich einander gegenüber, schauen Sie sich in die Augen und sprechen Sie abwechselnd aus, was Sie am anderen schätzen. Fangen Sie jeden Satz so an: „Ich schätze an Dir, dass Du ...“ oder „Ich liebe an Dir, dass Du ...“ und versuchen Sie möglichst konkrete Aussagen zu machen. Danach kommt der andere dran. Wenn Ihnen nichts mehr einfällt, so beginnen Sie den Satzanfang laut auszusprechen und lassen Sie sich Zeit, um Ihren spontanen Entfällen zu folgen. (ca. 10 Min.)
2. Sprechen Sie hinterher darüber, was Sie empfanden, als Sie die Anerkennung empfangen bzw. aussprachen. (ca. 5 Min.)
3. Fahren Sie abwechselnd fort mit Satzanfängen: „Ich schätze an und, dass wir ...“, „Ich liebe an uns, dass wir ...“ Machen Sie auch hier möglichst konkrete Aussagen und schauen Sie Ihren Partner, Ihre Partnerin dabei an. (ca. 10 Min.)
4. Auswertung wie unter 2. (ca. 5 Min.)

Aus: Ecker, D. (2005). Sexualität und Partnerschaft im Lebenszyklus. München: Kögel.

Und sonst noch?

- Sich Komplimente machen
- Danke sagen
- Sich überraschen
- Schöne Ausflüge machen
- Die Kinder mal abgeben und zusammen einen Kaffee trinken gehen
- Den Abfall raus tragen – beim Haushalt unterstützen
- Nachfragen, wie der Tag war
- Sich für den anderen schön machen
- Zusammen Sport machen/Spieleabend
- Die Kinder bei Zeiten ins Bett bringen
- u.v.m.

Die Königsdisziplin der Kommunikation

Kommunikation über Sexualität

Kommunikation über Sexualität

Zusammenhang zwischen sexueller Kommunikation und Zufriedenheit mit der Beziehung:

Ein Paar, das über Sex miteinander sprechen kann ist zufriedener – sowohl mit dem Sex als auch mit der Beziehung.

Je öfter die Paare über Sex reden und je variiertes ihr Sprachgebrauch dabei ist, desto zufriedener waren die Paare mit ihrer Beziehung. Variierter Sprachgebrauch heißt, dass sie sowohl klinische, alltagstaugliche als auch pornographische Begriffe verwenden wenn sie miteinander über Sex sprechen.

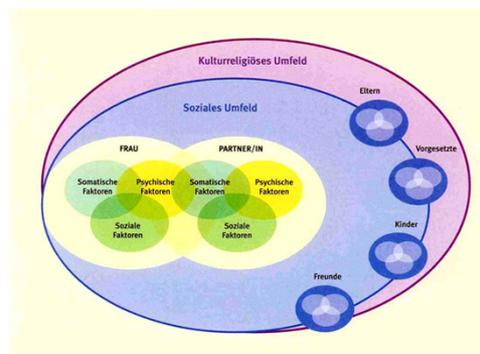
Es gab geschlechterorientierte Unterschiede: Männer fühlten mehr Nähe in der Beziehung je mehr "freche" «Sexworte» verwendet wurden. Frauen fühlten bei der Anwendung aller Variationen mehr Nähe. Hauptsache es wurde (mehr) darüber gesprochen.



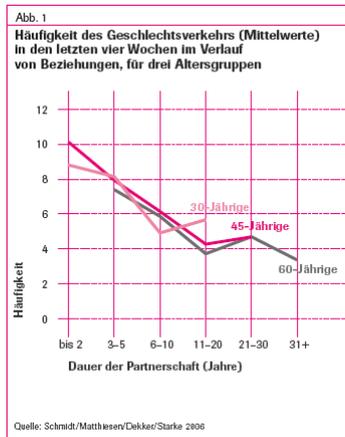
Märchen über Sex und Lust

Paare haben im Durchschnitt mehr Sex als Singles

Die Häufigkeit der Sexualität nimmt in Beziehungen mit den Jahren ab

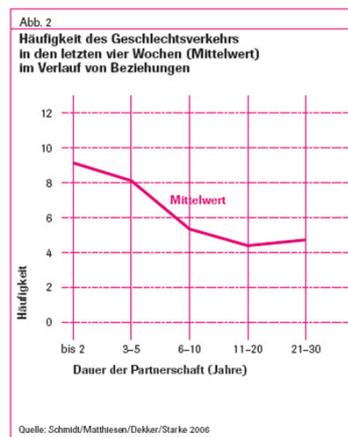


Märchen über Sex und Lust



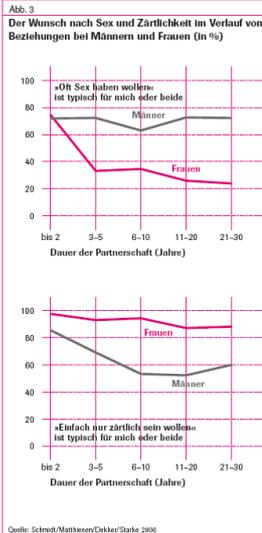
- Paare, die nur kurz zusammen sind, schlafen deutlich häufiger miteinander als solche, die schon länger zusammen sind, egal ob sie 30 oder 60 Jahre alt sind.
- 30-, 45- und 60-Jährige, die in etwa gleich langen Beziehungen leben, unterscheiden sich statistisch nicht signifikant in der Häufigkeit, mit der sie miteinander schlafen.

Märchen über Sex und Lust



- Zu einer deutlichen Abnahme der Koitusfrequenz kommt es nach drei bis fünf Beziehungsjahren
- nach dem 10. Beziehungsjahr bleibt die Sexualität eines Paares dann aber über 20 bis 25 Jahre erstaunlich stabil

Märchen über Sex und Lust



- **Verliebtheitsphase:** sowohl der Mann als auch die Frau haben viel Lust auf viel Sex und wünschen sich viel Zärtlichkeit miteinander
- **geschlechtstypischen Aufteilung sexueller und zärtlicher Wünsche:** bei etablierten Paaren ist der Wunsch nach Sex bei den Männern größer als bei ihren Partnerinnen, der Wunsch nach Zärtlichkeit ist hingegen bei den Frauen größer als bei ihren Partner.

Märchen über Sex und Lust

Warum machen «es» die etablierten Paare so selten?

- Abschleifen der erotischen Spannung durch Gewohnheit
- Routine
- Wiederholung
- zunehmende Alltagsbelastungen, auch durch Kinder

Warum machen «es» die frisch Lierten so oft?

- Unterschiedliche Bedeutung der Sexualität in verschiedenen Phasen der Partnerschaft

Phase der Paarbildung:

- Nähe und Zusammengehörigkeit kurz aber intensiv erleben und ausdrücken
- eine intime Beziehung aufbauen und erkunden, ob dies mit diesem Partner oder dieser Partnerin möglich ist
- die Beziehung durch intensive Erlebnisse lizensieren

Märchen über Sex und Lust



Etablierte Paare:

- haben sich entschieden (vorerst zumindest), zusammenzubleiben
- stärkeres Gefühl der Bindung
- eine gemeinsame Geschichte
- mehr Sicherheit
- ein größeres Repertoire, Zusammengehörigkeit, Verbindlichkeit und Geborgenheit zu erleben
- Äußere Umstände (Zusammenwohnen, gemeinsamer Besitz, gleiche soziale Netzwerke) und Kinder machen Beziehungen schwerer kündbar

Märchen über Sex und Lust



Häufiger Sex wird für den Zusammenhalt und das Erleben, ein Paar zu sein, weniger bedeutend, unwichtiger

Aber eine kontinuierliche Sexualität, die im Alltag des Paares präsent ist, bleibt zur Definition des Paares als »Liebespaar« und zur Unterscheidung von anderen nahen Beziehungen wichtig

Absinken der Koitusfrequenz stoppt etwa nach zehn Jahren durchschnittlich vier bis fünf Mal im Monat
Das reicht offenbar aus, um die Besonderheit der Partnerschaft als Liebesbeziehung zu markieren

Lust auf Sex



Was hat Einfluss auf die Lust?

Vieles

- Nicht der Hormonstatus der Frau bestimmt die Häufigkeit von gelebter Sexualität, sondern die Beziehungsqualität
- Die Lust aufeinander und auf Sex beginnt nicht mit dem Löschen des Lichts im Schlafzimmer

Stichworte: Romantik, Erotik, Sinnlichkeit, Verführung

Lust auf Sex



Ideen für mehr Lust im Leben und auf Sex:

- Ein romantisches Dinner
- Zusammen baden
- Einen schönen Ausflug machen
- Kuschneln, streicheln, küssen
- Sich schöne Nachrichten/sms etc. schreiben
- Genuss-Auszeiten nehmen
- U.v.m.

Erogene Zonen erforschen:

(ca. 30 Min.)

1. Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie ungestört sein können, und ziehen Sie sich nackt aus. Wenn Sie wollen, schaffen Sie sich eine angenehme, erotische Atmosphäre, zum Beispiel mit Kerzen und Musik. Setzen oder legen Sie sich bequem hin und schliessen sie die Augen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf sich und Ihren Körper und atmen Sie tief in Ihren Bauch ein, wenn möglich sogar ins Becken. Wandern sie nun mit der Hand, mit der Sie sich am liebsten berühren, mit einer Ihnen angenehmen Geschwindigkeit von Kopf bis Fuss.
2. Legen Sie Ihre Hand auf eine berührungsempfindliche Stelle und beginnen Sie diese Stelle besonders zu streicheln – auch indem sie verschiedene, erregende Berührungsarten ausprobieren. Spielen sie mit der Intensität der Erregung, steigern Sie diese und lassen Sie die Erregung wieder abklingen. Lassen Sie sich Zeit damit, mehr als Sie das sonst tun, und stellen Sie sich vor, wie es wäre, es bei diesen Erfahrungen zu belassen.
Entscheiden Sie erst dann, ob sie Ihre Erregung bis zum Orgasmus steigern oder vielleicht bewusst diese Erfahrung machen wollen, ohne mit einem Orgasmus abzuschliessen.

Aus: Ecker, D. (2005). Sexualität und Partnerschaft im Lebenszyklus. München: Kögel.

Ein Tag für mich:

Planen und bereiten Sie diesen Tag sorgfältig vor. Ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück, an dem Sie sich eine Zeit lang mit folgenden Fragen beschäftigen können: Wo würde ich gerne diese Zeit verbringen? Was würde ich gerne bei mir haben? Was würde ich tun? Würde ich jemanden mitnehmen? Was macht mir Angst? Usw.

Schreiben Sie alle Ihre Gedanken auf – auch die „verrückten“ und „unmöglichen“. Lesen Sie hinterher nochmals Ihre Aufzeichnungen durch und lassen Sie diese auf sich wirken. Wenn Sie Veränderungen vornehmen möchten, dann können Sie das jetzt tun.

Beginnen Sie mit praktischen Vorbereitungen. Setzen Sie Ihre Idee um.

Beispiele: Ein Tag ohne Worte. Für einen Tag Tourist. Ein Tag der Phantasie. Ein Tag im Bett ...

Aus: Ecker, D. (2005). Sexualität und Partnerschaft im Lebenszyklus. München: Kösel

15

Den eigenen Körper entdecken:

(ca. 20 Min.)

1. Wählen sie einen Zeitraum, in dem Sie ungestört sein können. Suchen Sie sich einen Platz aus, eventuell das Bett, einen Sessel oder ein Sofa, wo Sie bequem nackt sitzen oder liegen können. Wenn sie möchten, schließen Sie Ihre Augen. Richten sie nun Ihre Aufmerksamkeit ganz auf sich und Ihren Körper, Achten Sie dabei auch immer wieder auf Ihren Atem. Atmen Sie langsam tief über die Nase bis in Bauch und Becken ein und atmen Sie langsam über den nur leicht geöffneten Mund aus.
2. Erforschen Sie nun Ihren Körper mit der Hand daraufhin, welche Körperstellen sich wie anfühlen: weich, hart, warm, kalt, entspannt, angespannt, sanft, rau, angenehm, unangenehm etc. Beginnen Sie mit dem Gesicht, den Haaren und den Ohren und wandern Sie dann in einem für Sie angenehmen Tempo den Körper hinab bis zu Ihren Zehen. Halten Sie zwischendurch immer einmal wieder inne. Lassen Sie Ihre Gedanken kreisen, die Ihnen beim Berühren in den Sinn kommen. Lassen Sie diese aber auch wieder ziehen. Machen Sie sich von Zeit zu Zeit bewusst „Das ist mein Körper, das bin ich“.
3. Schreiben Sie Ihre Erfahrungen auf. Vergleichen Sie diese mit früheren Aufzeichnungen

Aus: Ecker, D. (2006) Sexualität und Partnerschaft im Lebenszyklus. München: Kösel.

Badefreuden:

1. Bereiten Sie das Badezimmer vor, indem Sie es erwärmen, eine Kerze entzünden, das Badewasser einlaufen lassen, es mit Öl oder Badeschaum mischen und – wenn Sie mögen – Sekt bereitstellen und eine Hintergrundmusik laufen lassen.
2. Entkleiden Sie sich gegenseitig. Wenn Sie in der Badewanne sitzen, geben Sie Shampoo in Ihre Handflächen, lassen Sie es ein wenig aufschäumen und massieren Sie es einander in die Haare. Spüren Sie die Haare Ihres Partners/Ihrer Partnerin zwischen Ihren Fingern. Lassen Sie sich Zeit zu massieren und massiert zu werden.
3. Einer beginnt den anderen am ganzen Körper zu waschen. Fangen Sie mit dem Gesicht an und enden Sie mit den Füßen. Tun Sie das so, als ob Sie einen kostbaren Schatz waschen. Benutzen Sie dazu den Schwamm, den Waschlappen oder auch Ihre Hände. Machen Sie zwischendurch immer mal wieder kurze Pausen, atmen Sie tief durch und spüren Sie sich. Tauschen Sie anschließend die Rollen.
4. Trocknen Sie sich gegenseitig ab.

Aus: Ecker, D. (2006) Sexualität und Partnerschaft im Lebenszyklus. München: Kösel.

Erotisches Beschnupern:

Anmerkung: Vor dieser Übung dürfen Sie sich mehrer Stunden nicht waschen.

1. Suchen Sie sich einen angenehmen Ort, an dem Sie ungestört sind und sich entkleiden können. Bestimmen Sie, wer mit dem Beschnupern des Körpers beginnt. Partner A legt sich zunächst auf den Rücken und schliesst die Augen. Partner B geht in Kontakt mit A, indem er seine Hände auf die Brust von A legt und dessen Atmen erspürt. Der Aktive beschnupert nun A, beginnend mit Haaren und Kopfhaut. In einem Ihnen angenehmen Tempo wandern Sie mit der Nase von Kopf bis Fuss und entscheiden selbst, wie lange Sie sich wo aufhalten. Machen Sie zwischendurch immer mal wieder eine Pause, um die verschiedenen Gerüche auf sich wirken zu lassen. (ca. 10 Min.)
2. Tauschen Sie die Rollen. (ca. 10 Min.)
3. Wenn Sie mögen, fahren Sie fort mit erregendem Streicheln.
4. Sprechen sie miteinander über die Empfindungen und Gedanken als „Schnupperer“ und „Beschnupperter“. (ca. 10 Min.)

Aus: Ecker, D. (2006) Sexualität und Partnerschaft im Lebenszyklus. München: Kösel.

Gaumenfreuden:

Vorbereitung: Sie sollten leckere Lebensmittel einkaufen und mundgerecht vorbereiten: etwa verschiedene Sorten von Früchten und Gemüse, frisches Brot, verschiedene Käse- und Wurstsorten, Pralinen, Eis – einfach alles, was gut schmeckt. Sie können auch Weine, Fruchtsäfte oder Liköre verwenden.

1. Entscheiden Sie, wer zuerst füttert und wer gefüttert werden möchte. Dem, der gefüttert wird, werden die Augen verbunden. Füttern Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin mit der Hand. Der, der isst, soll mit Lauten und Worten Rückmeldung geben. Wie es ihm/ihr schmeckt. Kauen Sie langsam und genüsslich.
2. Tauschen Sie die Rollen.
3. Füttern Sie sich gegenseitig mit verbundenen Augen.

Aus: Ecker, D. (2006) Sexualität und Partnerschaft im Lebenszyklus. München: Kösel.
29

Romantischer Abend:

Anmerkung: Der romantische Abend soll von einem Partner gestaltet werden, während der andere der Gast ist. Der Abend besteht aus zwei Teilen: Zunächst wird der Gast auf eine zärtliche Art und Weise verwöhnt, danach auf eine erotische, indem die Wünsche und Grenzen des Gastes respektiert werden.

1. Der Gastgeber/die Gastgeberin arrangiert den Abend entsprechend seiner/ihrer Ideen: essen gehen, zusammen kochen, gemeinsam baden oder duschen, sich gegenseitig massieren, sich gegenseitig füttern etc.
2. Der Gastgeber/die Gastgeberin verwöhnt den Gast erotisch, wobei dessen Bedürfnisse im Vordergrund stehen und nicht die des Gastgeber oder der Gastgeberin.

Aus: Ecker, D. (2005). Sexualität und Partnerschaft im Lebenszyklus. München: Kögel.

Verführung:

Anmerkung: Die Verführung selber, in der Sie Vorfreude bei sich und Ihrem Partner/Ihrer Partnerin wecken, ist genauso wichtig wie die anschließende sexuelle Begegnung.

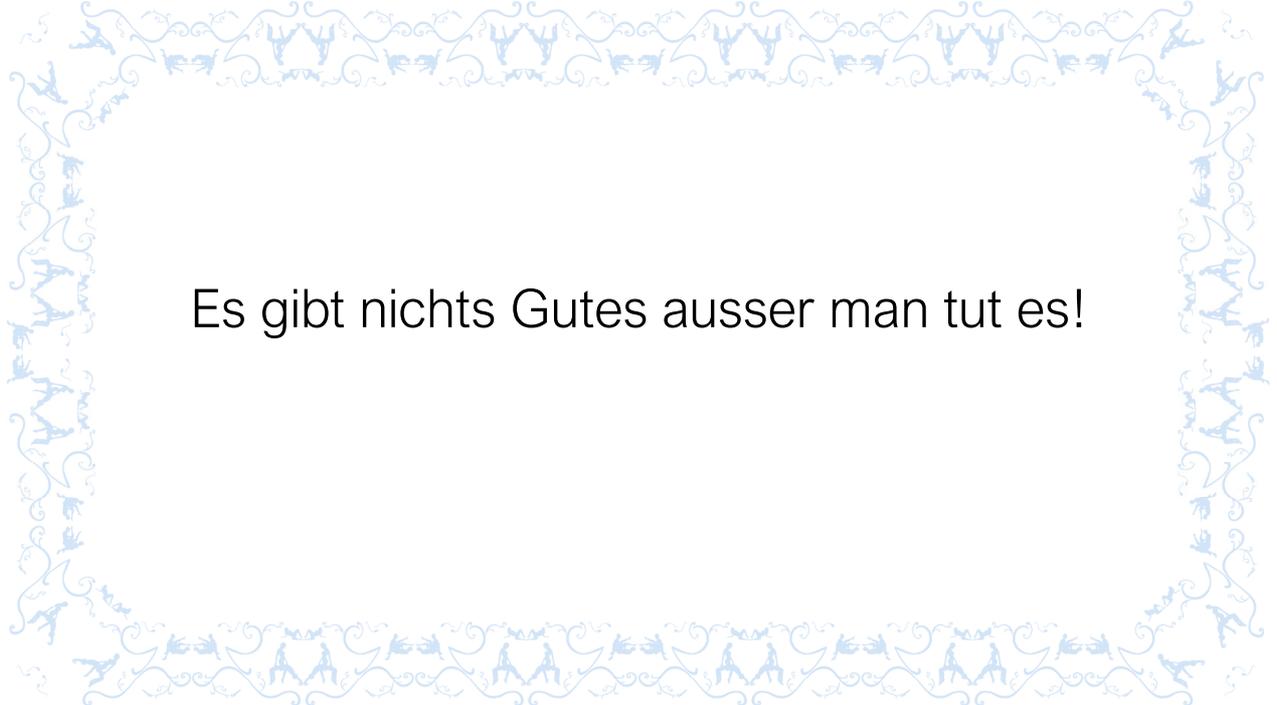
Flüstern Sie ihm/ihr schon morgens ins Ohr, was Sie gerne mal wieder mit ihm/ihr tun möchten: „Ich möchte an dir lutschen, bis Du ganz wild bist. Ich möchte Dich streicheln und erregen, bis Du von Sinnen bist“ etc. Erinnern Sie sich an vergangene, schöne Erlebnisse.

Lassen Sie bereits tagsüber die Spannung steigen, indem Sie sich verschiedene Möglichkeiten überlegen, sie oder ihn zu betören. Telefonieren Sie beispielsweise tagsüber, flüstern Sie ihm/ihr zu, was Sie gerne mit ihm/ihr tun würden, was Sie an ihm/ihr verückt macht. Tragen Sie ihm/ihr auf, zu einem bestimmten Zeitpunkt an einem bestimmten Ort nachzusehen und verstecken Sie dort etwas Erotisches (verführerische Unterwäsche, Massageöl, eine Haarlocke, einen Brief etc.)

Bringen Sie ihr am Abend Blumen mit, ihm ein Rasierwasser. Bereiten Sie zusammen das Abendessen vor, berühren Sie sie/ihn wie zufällig, füttern Sie sie/ihn, lesen Sie eine erotische Geschichte als Dessert vor, gehen Sie zusammen duschen, bereiten Sie eine schöne Atmosphäre im Schlafzimmer oder an einem ungewohnten Ort mit Kerzen, Musik, Düften etc. vor.

Sorgen Sie zunächst dafür, dass Ihr Partner oder Ihre Partnerin sich entspannt fühlt. Streicheln Sie ihn/sie von Kopf bis Fuß, lassen Sie aber zunächst die Brust (Ihrer Partnerin) oder den Genitalbereich aus. Sagen Sie ihm/ihr, was Ihnen beim Anblick ihres/seines Körpers besonders gefällt und Sie besonders erregt. Fragen Sie sie/ihn, ob Sie jetzt einen Schritt weitergehen dürfen und auch Brust und Genitalien erregen dürfen. Fragen Sie zwischendurch, ob es Ihrem Partner/Ihrer Partnerin gefällt. Erregen Sie in unterschiedlicher Art und Weise: mit der Hand, der Zunge, pusten Sie zart auf die Haut, probieren Sie, wenn Sie mögen, Federn, zarte Stoffe, etc. Wenn Sie mögen, schlafen Sie miteinander – das kann, muss aber nicht der Höhepunkt sein.

Aus: Ecker, D. (2005). Sexualität und Partnerschaft im Lebenszyklus. München: Kögel.



Es gibt nichts Gutes ausser man tut es!



DR. INES SCHWEIZER

Eidg. anerk. Psychotherapeutin FSP · Verhaltenstherapeutin SGVT
Wesemlinrain 20 · 6006 Luzern · T 041 210 09 87 · M 076 307 39 93
i.schweizer@therapie-luzern.ch