

Sexualität richtig geniessen beginnt beim ersten Impuls

LIEBESRATGEBER Wer ein Musikstück oder ein Glas Wein so richtig geniessen möchte, muss sich Zeit nehmen und sich darauf einlassen. Nur so kann sich der Genuss über die Wahrnehmung der Sinneszellen entfalten. In der Sexualität funktioniert das genau gleich.

Esther Elisabeth Schütz

Täglich werden Frauen und Männer inspiriert, alle möglichen Facetten des Lebens zu geniessen.

In Zeitungen und Zeitschriften, im Fernsehen und im Internet wecken Bilder und Texte die Sehnsucht nach Erfüllung und fördern in schnellen Rhythmen emotionale Wünsche wie: begehrt zu werden als Frau, als Mann, erotische Momente zu teilen, Sexualität intensiv zu erleben. Realer Genuss fordert von Frauen und Männern, das wirklich zu wollen, was sie tun, um die Sinne zu öffnen, die körperliche Hingabe in der Sexualität zu geniessen.

Hast du Lust auf Sex? Wenn ja, beginnen wir, wenn nein, lassen wir es sein! Es ist, als ob eine alltägliche Frage wie «Hast du Lust auf dies oder jenes?» auch in der Sexualität gut funktionieren könnte.

Sich andere Fragen stellen

Besteht jedoch Lust auf sexuellen Genuss, stellen sich andere Fragen: Was geniessen Frauen und Männer wirklich in der Sexualität? Die Lust? Die eigene Lust oder jene des Gegenübers? Was bedeutet sexuelle Lust? Wo im Körper nehmen sie diese wahr? Wie atmen Menschen, wenn sie die Lust geniessen wollen? Gibt es eine Wahrnehmung der Sinnesempfindungen im eigenen

Geschlecht? Was trägt zur Genussfähigkeit bei?

Rhythmus und Präsenz

Wer einen Tee, einen Kaffee, ein Glas Wein oder ein Musikstück geniessen will, ist gefordert, sich einzulassen. Das heisst, sich Zeit nehmen, damit sich der Genuss über die Wahrnehmung der Sinneszellen ausbreiten kann. So ist es auch in der Sexualität. In der Verführung, im erotischen Spiel, in der sexuellen Erregung entsteht Genuss über Atmung und Bewegung sowie die Langsamkeit in der Bewegung. Darin liegt der wichtigste Impuls, Sexualität richtig zu geniessen. Der erste Augen-Blick, das Spiel mit Nähe und Distanz auskosten; sich dem Gegenüber langsam nähern, mit der ersten Berührung die Empfindungen auf der eigenen Haut wahrnehmen. Den weiblichen oder männlichen Körper, die Unebenheiten,

Die Autorin



Esther Elisabeth Schütz ist klinische Sexologin. Sie leitet das Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie in Uster.

www.sexualtherapie.ch

die Einbuchtungen, die Falten, die Rundungen im erotischen Kontakt geniessen. Mit Intensität den Rhythmus der Bewegung beschleunigen und immer wieder verlangsamen. Die eigene Präsenz im rhythmischen Spiel erhöht die Aufmerksamkeit für den Genuss im belebenden sexuellen Austausch.