

Das Liebesgefühl und das Liebesbegehren

SEXUALBERATUNG Körperliche Nähe – nicht Sex – ist ein wichtiger Bestandteil einer gelebten Beziehung. Dabei soll man sich Zeit nehmen und Zeit lassen. Zum Beispiel den «automatisierten Begrüssungskuss» mit einer langen Umarmung zum sinnlichen Erlebnis werden lassen.

Esther Elisabeth Schütz

Beim Liebesbegehren geht es um Nähe, Zuneigung, Intimität, Wärme, Zärtlichkeit, Verschmelzung, Sicherheit und Geborgenheit. Zu diesem Liebestraum gehören Faszination, Bewunderung und Idealisierung der Partnerin oder des Partners. Das Liebesgefühl unterstützt Männer und Frauen in ihren Fähigkeiten, gesehen und wertgeschätzt zu werden, und schenkt ihnen eine Art Schutzmantel vor vielen Ängsten. Eigenverantwortung und Selbstliebe bewahren Menschen in Liebesbindungen vor Eifersucht, Hass und Zerstörung.

Kunst der Balance ist gefragt

Das Liebesgefühl entsteht in der Zeit der Verliebtheit. Der Inten-

sität der Erstbegegnung folgt die Gewissheit, ein Liebespaar zu sein. Die anfängliche Idealisierung tritt in den Hintergrund. Die Realität bringt Kanten und Ecken ans Tageslicht. Männer und Frauen sind gefordert, sich mit der Verschiedenheit des Gegenübers auseinanderzusetzen. Der Alltag zieht ein mit unterschiedlichen Anforderungen wie Stress im Beruf, Betreuung der Kinder, Pflege der Ursprungsfamilien und der Freunde. Was tun, damit sich nicht Anweisungen, eine Vorwurfshaltung, dauernde Reibereien einstellen und sich das Liebesgefühl und das Liebesbegehren verkriechen?

Die Kunst der Balance ist gefragt, damit Realität und Bewunderung im Gleichgewicht bleiben. Eine wichtige Verbindung dabei

ist die körperliche Nähe: nicht jene, welche mit der Erotik spielt und im sexuellen Austausch endet. Es ist der körperliche Austausch, welcher das Liebesgefühl nährt. Das sind nicht die kleinen, fast schon automatisierten Begrüssungsküsse, sondern diejenigen Kontakte, welche die Intensität der Hingabe fordern.

Mit Intensität und Hingabe

Zum Beispiel in einer Umarmung innehalten, drei oder mehr Minuten aushalten, über den Atem die Liebste, den Liebsten wahrnehmen. Intensität und Zentrierung von mindestens einer Person sind gefragt: Ich will mit dir, ich will dich spüren, jetzt, in diesem Augenblick. Das kann auch beim Kuseln am Abend sein. Zentral ist es, sich in die Begegnung einzulassen und damit dem Liebesgefühl eine Chance zu geben. Denn Liebe ohne Körperkontakt verdurstet. Und es braucht die Gewissheit, dass die körperliche Nähe des Liebesgefühls

wohl die Brücke zum erotischen Austausch sein kann, jedoch eigenständig belebt werden will.

Innige Umarmungen im Alltag geben der Wertschätzung und dem Liebestraum mit seinen Idealen, seinen Komplimenten Raum. Die Liebe ist ähnlich einem Musikinstrument, sie will bespielt werden, sucht täglich kleine, bewundernde Augenblicke, will unterhalten werden. Eine Liebesbeziehung auf Dauer ist ständige Investition, deren Gewinne unendlich beflügeln.

Die Autorin



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

www.sexualtherapie.ch