

Wie bekomme ich wieder Lust auf meine Ehefrau?

Beziehungen Wir sind schon zehn Jahre verheiratet und haben es gut zusammen. Doch seit einem halben Jahr haben wir keinen Sex mehr. Mir fehlt einfach die Lust dazu. Sie indes möchte Sex und sagt mir auch sehr genau, wie sie es will. Ich möchte es ihr gerne recht und sie glücklich machen. Wie kriege ich wieder Lust auf meine Frau?

Liebe und Sexualität brauchen unterschiedliche Bedingungen. Die Vorstellung, dass mit einer guten Beziehung eine gute Sexualität einhergeht, ist falsch. Im Gegenteil: Demokratische und liebevolle Werte widersprechen dem eigentlichen Ursprung der Sexualität. Dieser ist begehrend und besitzergreifend. Sexualität ist nicht immer politisch korrekt. Sie fragt nicht: «Möchtest du gerne Sex?», sondern geht vom eigenen Bedürfnis aus wie: «Ich will dich!» Sexualität benötigt also ein gesundes Mass an Egoismus.

Ihre Frage klingt, als würden Sie vor allem die Bedürfnisse Ihrer Partnerin wahrnehmen. Das ist grundsätzlich sehr schön, doch um Ihre eigene Sexualität wiederzubeleben, müssen Sie den Fokus auf Ihr eigenes Begehren legen. Fragen Sie sich also egoistisch,

was Sie wollen. Welchen Sex wollen Sie mit Ihrer Partnerin? Was finden Sie erregend? Vielleicht haben Sie eine Seite von Ihnen verdrängt oder noch nicht entdeckt. Wie wollen Sie Sex mit Ihrer Partnerin? Was finden Sie erregend? Vielleicht haben Sie diesen Teil von sich

Kurzantwort

Zärtlichkeit oder Korrektheit sind Werte, die zuweilen das sexuelle Begehren nicht gerade fördern. Dieses bedingt auch ein gesundes Mass an Egoismus: Was will ICH? So entdeckt man vielleicht auch neue Seiten an sich selber oder in der Beziehung. Ausgiebiges Vorspiel kann die Lust ebenfalls wecken. Generell gilt auch für die Sexualität: Mit dem Essen kommt der Appetit. (are)

selbst in den Hintergrund geschoben oder noch nicht entdeckt.

Kein Sex ist ein Risiko

Vielleicht wissen Sie aber auch, was Sie sich sexuell wünschen, trauen sich jedoch nicht, dies mitzuteilen. Sie fürchten sich vor Ablehnung oder gar davor, verlassen zu werden. Doch wenn Sie als Paar weiterhin keine Sexualität leben, könnte auch dies zum Scheitern der Beziehung führen. Gehen Sie das Risiko ein und zeigen Sie sich so, wie Sie sind. Das bietet Ihnen die Chance, sich als Paar neu zu begegnen und in der Sexualität und der gesamten Beziehung weiterzukommen.

Wenn Sie einander sexuell wieder näher kommen, sollten Sie nicht unbedingt möglichst rasch die Penetration anstreben. Es ist wichtig, dass Sie Ihren Körpern Zeit geben,

quasi um sich aufzuwärmen. Nehmen Sie sich Zeit für das Vorspiel und das gemeinsame Kuscheln. Die gegenseitige Berührung kann helfen, Nervosität und somit Spannungen etwa in der Beckenbodenmuskulatur abzubauen. Das hilft auch für die Erektion.

Mit dem Tun kommt Lust

Die sexuelle Lust kann mit Appetit verglichen werden. Es gibt Menschen, die spüren, wenn der Hunger aufkommt. Andere müssen erst etwas essen, um zu bemerken, dass sie hungrig sind. Ähnlich ist es mit der Lust. Manche spüren erst, wie hungrig sie sind, wenn sie Sexualität wieder leben. Im Alltag kommt sie manchmal auch einfach zu kurz, da vermeintlich die Zeit fehlt und man Prioritäten anders setzt.

Laden Sie die Lust ein und nehmen Sie sich bewusst Zeit

dafür. Stellen Sie sicher, dass es keine äusseren Störfaktoren gibt. Und sehen Sie die Lust als einen Gast, der manchmal auf einen Besuch verzichtet, dafür aber auch manchmal überraschend vorbeikommt.



David Siegenthaler

Dipl. Psychologischer Berater
Zert. Paarberater/Sexualberater
www.sexual-und-paarberatung.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ,
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.