familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

UNTERSCHIEDLICHE WÜNSCHE IM BETT

Kürzlich wurde folgende brisante Frage an mich herangetragen: Wie sollen wir mit unterschiedlichen Wünschen im Bereich der Sexualität umgehen? Was sollen wir tun, wenn sich beispielsweise ein Partner etwas wünscht, was sich der andere gar nicht vorstellen kann?

Wer möchte, dass die Sexualität in einer Ehe über längere Zeit stattfindet und für beide Partner erfüllend ist, muss unbedingt miteinander über die eigenen Bedürfnisse und Wünsche im Austausch sein. Wenn wir unser Gegenüber schonen und ihr oder ihm unsere Bedürfnisse nicht zumuten, mag das zwar nett gemeint sein, führt aber schnell in eine Sackgasse. Nur wenn die Wünsche beider Partner offen auf dem Tisch liegen, kann man auch darüber in einen Austausch kommen, was davon man als Paar umsetzen will. Wenn diese Gespräche nicht stattfinden, wird sich die Sexualität je länger desto mehr auf einem unumstrittenen Minimallevel abspielen und eintönig werden. Wir müssen uns und unser Innenleben einander zumuten und uns nicht von der Angst leiten lassen, durch das Äußern unserer Wünsche unseren Partner zu verletzen oder selbst verletzt zu werden.

Sind die Wünsche erst einmal auf dem Tisch, ist schon viel erreicht. Jetzt geht es darum, zu entscheiden, welche davon dann auch erfüllt werden können. Hier möchte ich Mut machen, über den eigenen Schatten zu springen und sich gelegentlich auf Sachen einzulassen, die einen nicht gerade Jubeln lassen vor Vorfreude, aber von denen man weiß, dass man damit der Partnerin oder dem Partner eine Freude machen kann. Solange der Wunsch nicht klar dem eigenen Glauben widerspricht, kann man darüber nachdenken, dem Gegenüber die Erfüllung des Wunsches zu schenken.

Wenn man einen Wunsch formuliert, ist es wichtig, dass man daraus keinen Anspruch ableitet. Meine Frau darf mir meinen Wunsch erfüllen, muss es aber nicht. Wenn einer der Partner etwas nicht machen will, gibt es kein Recht für den anderen Partner, seine Bedürfnisse durchzusetzen oder mit einer anderen Person auszuleben. Diese Grenzen müssen akzeptiert werden, psychische oder physische Gewalt haben in einer Ehe nichts zu suchen.

NEXT LEVEL
FÜR DEINE BEZIEHUNG:

Wo schonst du deinen Partner? Wo könntest du über deinen Schatten springen?