



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

GUTER SEX HEISST: EIN GESCHENK MACHEN

Wir haben einen schönen alten Sekretär in unserem Wohnzimmer. Im untersten Fach liegen Postkarten und Geschenke. Habt ihr auch einen solchen Geschenksschrank? Darin sind Bücher, die wir gut finden und mal günstig gekauft haben; schöne Dinge, die wir gefunden haben und... Dinge, die wir geschenkt bekommen haben, die uns aber nicht gefallen. Dinge, die wir irgendwann einmal weiterverschenken wollen. Und wisst ihr was? Letztere Geschenke verstauben unten im Schrank.

Was bedeutet das? Und was hat das mit gutem Sex zu tun?

Mir ist etwas aufgefallen: Wenn ich ungeduscht und mit Bier-Atem meine Frau frage, ob wir miteinander schlafen wollen, passiert etwas ganz anderes, als wenn ich mit geputzten Zähnen und gut duftend zu ihr komme. Ob ich körperlich fit zu ihr unter die Decke schlüpfte oder schon lange keinen Sport mehr gemacht habe und mich ungesund ernähre - es hat Auswirkungen! Auswirkungen darauf, wie wir uns einander hingeben und auf den Spaß, den wir im Bett miteinander haben. Meine körperliche Selbstfürsorge hat Konsequenzen für unser Sexleben.

Das gleiche gilt auch für die innerliche Selbstfürsorge. Es ist nichts abtörnender, als wenn ich zu meinem Partner sage: Das finde ich an mir hässlich. Manche Menschen neigen leider dazu sich abzuwerten, und oft nimmt das dem Partner und auch einem selbst die Freude am Sex. Für mich war das früher ein Problem, dass ich einfach manches an mir nicht schön fand.

Zu innerlicher Selbstfürsorge gehört noch viel mehr, das ist ein ganz weites Feld. Ich zum Beispiel merke, wenn ich viel nachzudenken habe oder wenn mich etwas sehr beschäftigt, dass ich beim Sex nicht ganz bei der Sache und auch nicht für meine Frau da bin. Es ist in letzter Zeit mehr als einmal vorgekommen, dass meine Frau und ich, obwohl wir miteinander schlafen wollten, zunächst ein langes Gespräch hatten. Das war dann für uns gute Selbstfürsorge und wir haben uns manchmal auch gedanklich wieder miteinander verbunden. Wir waren danach viel lockerer und gelöster. Also: Auch innerliche Selbstfürsorge hat Auswirkungen auf unser Sexleben.

Zurück zu den Geschenken, die in unserem Schrank verstauben. Jemand hat mir letztens gesagt: Du verschenkst doch nichts, was du nicht schön findest. Und die Person hat sich dabei auf das Thema Sex bezogen. Mich hat das direkt überzeugt. Es betont: Wenn es um genussvollen und schönen Sex geht, gibt es vieles, an dem man zu zweit arbeiten kann, aber es gibt auch etwas, an dem du selbst etwas verändern kannst. Niemand verschenkt gern etwas, von dem er nicht überzeugt ist. Etwas, das gar nicht passt. Oder ein Geschenk, das kaputt ist oder seltsam riecht. Zu gutem Sex gehört Selbstfürsorge. Wie ich mit mir umgehe, zeigt, welchen Wert ich mir gebe.

Ich bin Christ. Ich glaube nicht, dass irgendjemand der perfekte Liebhaber ist, wie wir das in den Medien sehen. Aber ich glaube, dass jeder, auch du, ein wunderbares Geschenk für andere Menschen und ganz besonders für die Partnerin oder den Partner ist. Die Frage ist: Pflege ich mich gut? Verpacke ich mich schön? Kann ich sagen: „Hier bin ich ganz. Ich schenke mich dir. Du freust dich sicher über dieses großartige Geschenk.“

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

In welchem Bereich solltest du dich besser um dich selbst kümmern für dich und für euer sexuelles Genießen?

von David Kegler

Weitere Artikel: familylife.de/five