



Intime Momente wie Nähe und Geborgenheit

Von *Schuetz*

Erstellt am 13 Jul 2017 - 08:16

Die Sexualität ist ein Teil unserer Persönlichkeit und sie zeigt, ob wir mit unserem Körper im Einklang sind. Sowohl alle körperlichen und gefühlsorientierten Seiten einer Person als auch ihre Verhaltensweisen, die sie als Mensch auszeichnen, spiegeln sich in ihrer Sexualität wieder.

Der Sex gehört einfach zum Leben dazu - darum ist das Thema Sex schon lange kein Tabu-Thema mehr. Mit ihrer Sexualität setzen sich die Menschen immer mehr auseinander. Sex gilt lange nicht mehr als reines Fortpflanzungsmittel, schon der Psychologe Freud erkannte das. Nach der sexuellen Revolution der 1960er und 70er Jahre, sind wir heute der Sexualität immer und überall ausgeliefert. Es bekommen heute auch transsexuelle Männer Kinder - im Zeitalter der Postsexualität.

Das Sexualverhalten eines Menschen wurde geprägt durch:

- Die Eltern
- Frühkindliche Erfahrungen
- Religiöse Vorstellungen
- Soziale Herkunft
- Kulturelle Herkunft
- Eigene Überzeugung
- Wertvorstellungen
- Anschauungen hinsichtlich der Sexualität

In der Partnerschaft übernimmt Sex viele Funktionen. Er dient der Fortpflanzung, aber auch dem Lustgewinn, vermittelt Vitalität und Lebensfreude. Eine starke Basis für eine gute Partnerschaft ist eine Grundlage aus Emotionen.

Der führende Sexualtherapeut Dr. David Schnarch (Psychologe und Direktor des Marriage and Family Health Centre in Colorado) sagte in einem Interview: „Niemand ist komplett fertig entwickelt, wenn er eine Beziehung eingeht. Genau deswegen suchen wir uns ja einen Partner. Wenn wir uns selbst genügen, würden wir Single bleiben. Am Anfang einer Beziehung wird man von seinem Partner positiv gespiegelt. Das heißt, man bekommt ein positives Feedback zu seiner Person - das fühlt sich super an. Dieses Feedback lässt mit der Zeit nach, der Partner schätzt einen dann scheinbar nicht mehr so sehr. Das ist schwer zu ertragen und das Verlangen leidet.“ So seltsam es auch klingen mag: unser Gehirn ist unser größtes Sexorgan. Wir bekommen Lust, wenn wir uns verlockende sexuelle Phantasien machen.

Haben Sie oft ein schlechtes Gewissen, wenn Sie mal keinen Sex von Ihrem Partner wollen? Vielleicht hatten Sie keinen guten Tag, weil die Kinder anstrengend, oder die Chefs mies gelaunt waren. Dann sagen Sie nicht einfach, Sie hätten Kopfweg. Fragen Sie Ihren Partner stattdessen, ob er schon wusste, dass man nicht täglich Sex braucht, um glücklich zu sein.

In einer Sexpause sehen Psychologen kein großes Drama. Nur wenn es zum Dauerzustand wird, ist es ein Problem. Je nachdem, ob die Experten sich dem Phänomen Liebe eher von der soziologischen, der psychologischen oder der biomedizinischen Seite her nähern, glauben sie mehr oder weniger an die Macht der Hormone. Seit bekannt wurde, dass kreisende Botenstoffe in unserem Blut herumschwimmen, die unsere Stimmungen und Begehren beeinflussen, neigen wir dazu, alle möglichen zwischenmenschlichen Leiden und Freuden auf die Hormone zu schieben.

Im Laufe der Jahre finden sich viele Frauen damit ab, dass das Bedürfnis nach Sex immer mehr nachlässt. Oft belastet es die Beziehung. Sexualmediziner betrachten die mangelnde Libido



eher als Störung denn als einen natürlichen Nebeneffekt des Alterns. Die Studie von Forschern der Universität von North Carolina unter 1189 Frauen jenseits der Wechseljahre hat gezeigt, dass sich diese Frauen generell schlechter fühlen als ihre sexuell aktiven Altersgenossinnen. Frauen mit geringem Bedürfnis nach Sex sind häufiger depressiv und leiden öfter unter Rückenschmerzen und Gedächtnisproblemen als sexuell aktive Frauen. Quelle: Focus - 22.01.2009 – Artikel: Sexualität/Wenig Lust macht krank.

Noch heute kann nicht jeder frei über Sex reden – selbst unter „beste Freundinnen“ wird dieses Thema vermieden. Dabei könnte es sehr hilfreich sein, zu wissen, dass man mit sexuellen Problemen nicht allein ist. Ein offenes Gespräch über Sex ist gut und hebt die Isolation auf, die wir alle empfinden. Während einer Beziehung spricht kaum einer über sexuelle Probleme – die erzählt man sich erst, wenn alles kaputt ist. Eine sexuelle Zufriedenheit in der Liebesbeziehung ist ein wichtiger Gradmesser für ihre Qualität. Intime Momente wie Nähe und Geborgenheit sind auch für Paare wichtig, die schon lange Jahre zusammen sind.

Ab wann eine Sexualstörung vorliegt, lässt sich nicht ohne weiteres sagen. Die Bandbreite der „normalen“ Sexualität ist groß – der Übergang zu einer sexuellen Störung fließend. Viele Faktoren beeinflussen das sexuelle Empfinden. Vor allem bei Frauen können Anspannung, Stress, Müdigkeit, Angst, Unsicherheit, körperliche Erkrankungen oder Probleme in der Partnerschaft dazu führen, dass sie die Lust am Sex verlieren. Wenn Sie mit diesem Problem nicht mehr alleine klar kommen und auch nicht mit Ihrem Partner darüber reden möchten, vertrauen Sie sich bitte Ihrem Arzt an.

Die Autorinnen Beuke und Schütz verstehen es, verstreutes „psychologisches Wissen“ einzusammeln, zu ordnen und in eine passende Form zu bringen. Sie schärfen Ihre Sinne und erklären, was Sie schon immer über sich selbst wissen wollten, von der Entstehung Ihrer Persönlichkeit bis hin zu Ihren Konflikten und deren Lösungen. Sie geben Ihnen die Möglichkeit, sich mit sich selbst auseinander zu setzen und beleuchten auch die Gründe für vielfältige Verhaltensweisen. Die dadurch erreichbare Selbsterkenntnis kann helfen, Ihre Probleme besser zu lösen. Wer Ursache und Wirkung seiner selbst erkennt, hat die Kraft sich zu ändern.

• PSYCHOLOGIE KURZ UND KNAPP VERPACKT - Hilfreiches Wissen für die Seele

Autoren: Sabine Beuke und Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN-13: 9783732234929 - ISBN-10: 3732234924 für EUR 13,90

Alle Bücher sind auch als E-Book käuflich auf dem download-Portal von itunes.apple.com, verfügbar, sowie auch auf dem iPhone, iPad oder iPod touch. Überall im Handel erhältlich (auch in den USA, Kanada und Australien).

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht „© 2017 Jutta Schütz“ enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Die Autorin hat bis heute über 75 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach Neuautoren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher und ist in der "Die Gruppe 48 (Deutschsprachige Schriftsteller und Literaturkenner)" Mitglied und Funktionsträger. Als Journalistin schreibt Schütz für Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk.

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Achenkamp 0



D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@gmail.com [1]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [2]

www.die-gruppe-48.net [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:25): <http://www.medkom24.eu/node/22495>

Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://www.die-gruppe-48.net>