

Unlust als sexuelles Problem

- ☛ Wie würden Sie mit diesem Paar arbeiten?
- ☛ Welche Hypothesen haben Sie bezüglich der Beziehung?
- ☛ Wie schätzen Sie die Einstellung der beiden zur Sexualität ein?

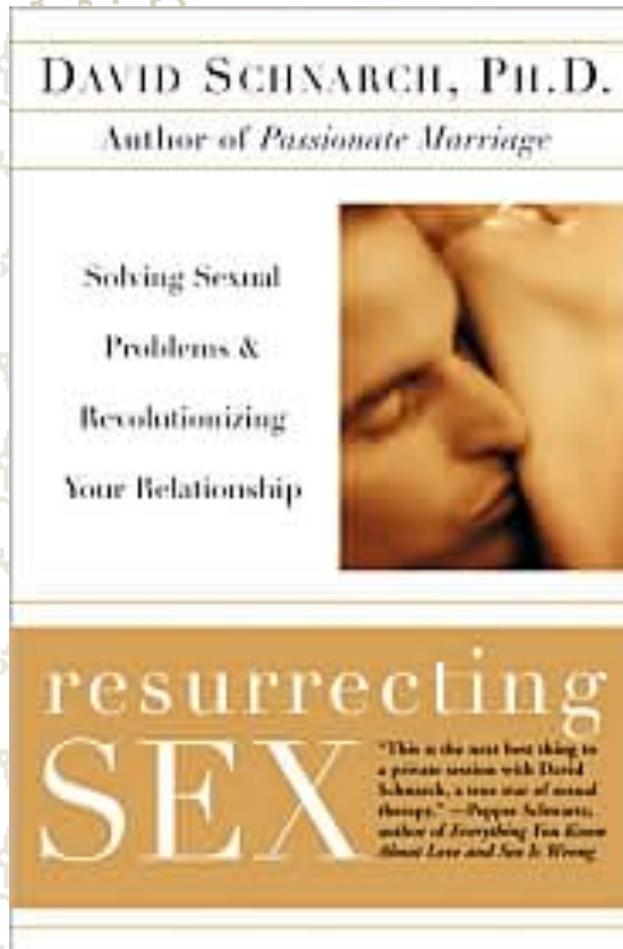


Unlust als sexuelles Problem

- ☛ Wie würden Sie mit diesem Paar arbeiten?
- ☛ Welche Hypothesen haben Sie bezüglich der Beziehung?
- ☛ Wie schätzen Sie die Einstellung der beiden zur Sexualität ein?



Der Differenzierungs- Ansatz nach David Schnarch





Jürg Willi

Es bringt nichts, sich den Wünschen des Partners anzupassen und in unehrlicher Weise seinen Erwartungen entsprechen zu wollen. Der einzuschlagende Weg ist, zu lernen, dem emotionalen Druck standzuhalten, den die Partner aufeinander ausüben. Man muss lernen, sich dem Partner gegenüber mit echten Gefühlen zu zeigen und in der Intimität bei sich selbst zu bleiben.

Differenzierung

- ☛ Stabiles Selbstbewußtsein in direkter körperlicher/emotionaler Nähe
- ☛ zu Menschen, die wichtig für Dich sind
- ☛ und von Dir erwarten, dass Du Dich anpasst





Differenzierung

Ein Mensch mit einem hohen Differenzierungsgrad verfügt über starke emotionale Bindungen. Er muß nicht räumliche Distanz wahren, die Häufigkeit von Kontakten gering halten oder sich von seinem Berufsleben aufzehren lassen, um sich seiner Identität zu versichern oder sich gegen emotionale Verstrickungen zu wehren. Die anderen sind ihm nicht gleichgültig – ganz im Gegenteil. Er entscheidet sich aus freien Stücken dafür, Kontakt zu ihnen zu halten, nicht weil er unter einem inneren Zwang die Nähe zu ihnen sucht, sondern aus tiefer Zuneigung heraus.



differenziertes Selbst

- Selbstbewusstsein bei gleichzeitiger Nähe
- Bezug zum anderen, ohne sich dadurch zu definieren
- Umgang mit Angst, ohne den anderen zu manipulieren
- Akzeptanz der Angst beim anderen, ohne sich beeinflussen zu lassen
- Bereitschaft, für die eigene Entwicklung Leid hinzunehmen

Vier Punkte der Balance

- Stabiles und flexibles Selbst
- Stiller Geist, ruhiges Herz
- Maßvolles Reagieren
- Sinnvolle Beharrlichkeit





David Schnarch

Um Ihre gemeinsame Sexualität und Intimität auf eine neue Ebene zu heben, müssen Sie tatsächlich Dinge tun, die das Bild sprengen, das Sie bislang von sich hatten. Andererseits müssen Sie aber zu Beginn dafür sorgen, dass ein grundlegendes Gefühl der Verbundenheit mit Ihrem Partner entsteht. Es ist dann Ausgangspunkt für das, was Sie im Bett konkret miteinander tun.

Der Widerspruch lässt sich mit folgender Frage auflösen: Wenn Sie Ihre Partnerin berühren, das heißt, Kontakt zu ihr herstellen, welcher Teil Ihrer Persönlichkeit ist da aktiv? Geht die Bewegung von Ihrem besten und stärksten Teil aus? Oder vom dem Teil der Person, die sich unzulänglich fühlt oder sich verstecken möchte? Im letzteren Fall werden Sie sich aus der emotionalen Verbindung zu Ihrer Partnerin ausklinken und sich damit zu behelfen versuchen, dass Sie ihre Genitalien bearbeiten, damit zwischen Ihnen etwas in Gang kommt.

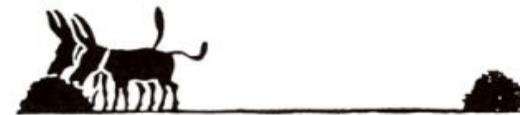
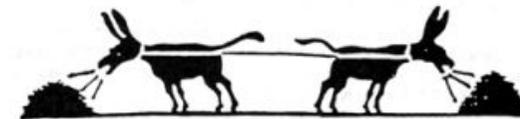
Mindmapping

- Verdrehen des Geistes
- Ich weiß, dass Du weißt, dass ich weiß!
- Ich verstehe Dich nicht!
- Maskierung: Das habe ich doch nicht so gemeint!
- Betrug/Ehebruch



Kollaborative Allianz

- Trotz Schwierigkeiten, gemeinsame Ziele verfolgen
- Was ist zu tun, statt, was läuft schief?!
- Aus dem Besten heraus handeln
- Auch bei Ärger!



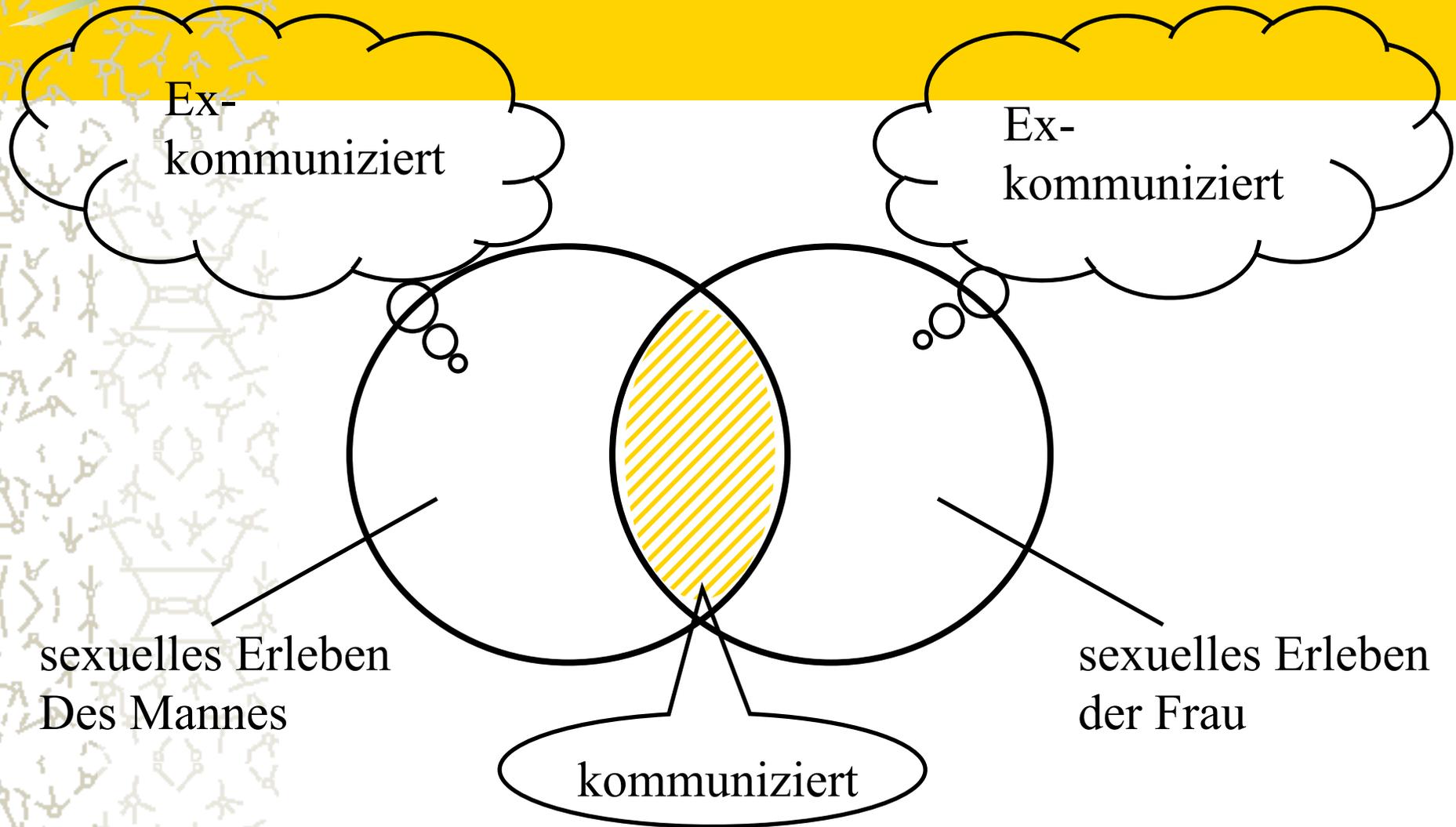
Die eine Lust



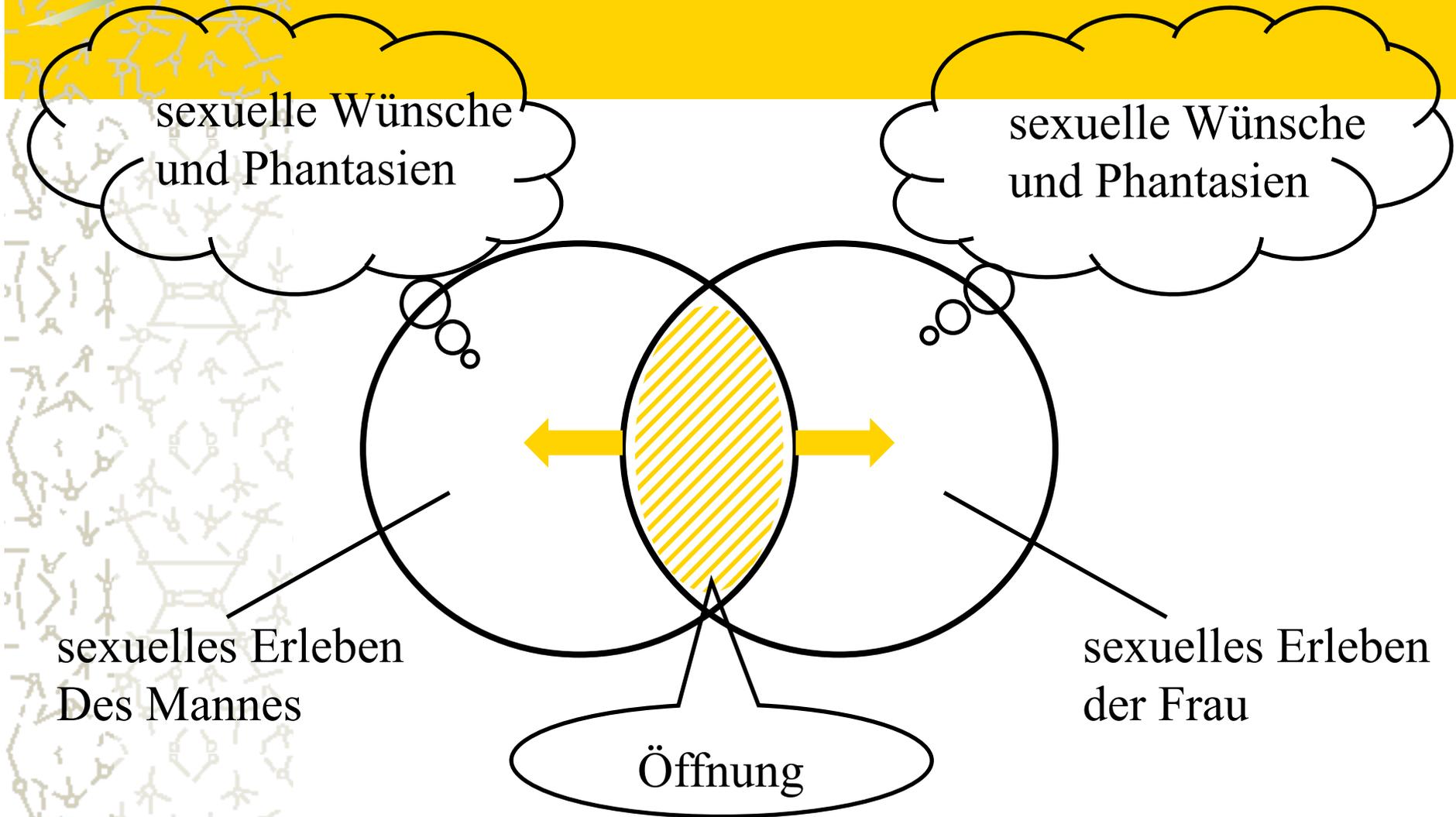
	A	B
so	„entweder“ : diese Lust	„sowohl als auch“ diese und die andere Lust
nicht so	C „weder-noch“ Lustlosigkeit	D „oder“ die andere Lust
	nicht anders	anders

Die andere Lust

Kommunikation und Exkommunikation der sexuellen Spektren



Kommunikation der sexuellen Spektren



Antizipierte Rücksicht

Ich tu, was ich will

Ich lasse es, wenn du es nicht magst.

Ich vermute, dass du es nie magst.

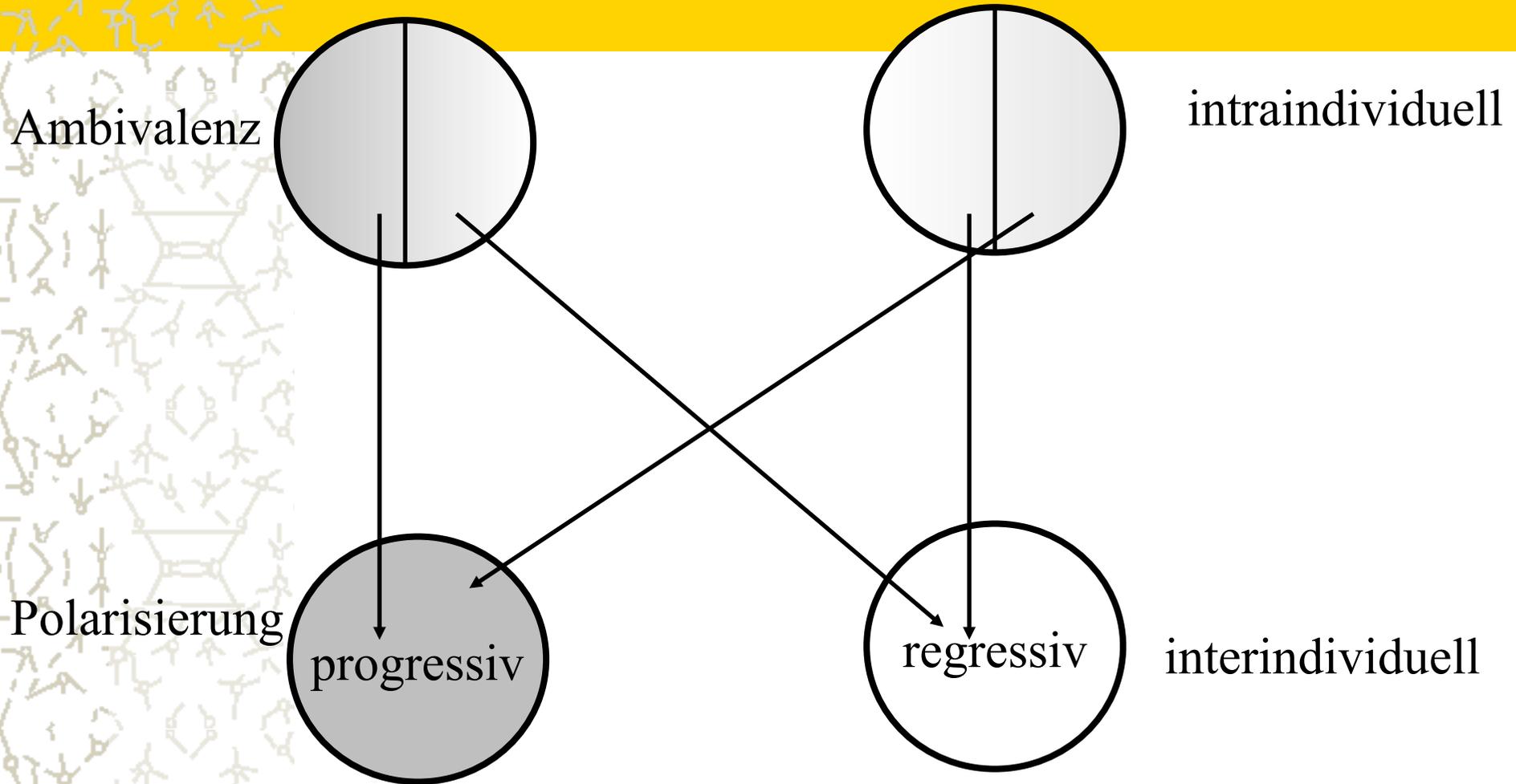
Ich spreche nicht mehr darüber.

Ich will es selbst nicht mehr.

Ich denke nicht mehr daran.

↓
langweiliger Sex

Sexuelle Kollusion



„Ich dränge so, weil sie sich verweigert.“

„Ich verweigere mich, weil er so drängt.“



● Verdeckter Dialog

Pro: Wollte das, was ich will.

Re: Ich will etwas anderes.

Pro: Das ertrage ich nicht.

Re: Dann rette ich mich in die Unlust. Ich akzeptiere Deine Art der Lust und zeige mich behindert. (Sexuelles Symptom)

Pro: Danke, dass Du meine Lust für uns beide akzeptierst. Ich bin Dir nicht böse.

Re: Danke, dass Du mich nicht als böse, sondern behindert anziehst.

Pro: Ich habe die Definitionsmacht.

Re: Und ich die Verhaltensmacht.

Das ideale sexuelle Szenario (ISS)

- ☛ Sexuell egoistisches Szenario aufschreiben
- ☛ In geschlossenen Umschlag tun
- ☛ Aufarbeitung in der Beratung
 - Wie verstanden?
 - Wie durchgeführt?
 - Vermutungen und Befürchtungen
 - Emotionale Reaktionen
- ☛ Offenlegung

Es geht nicht darum, was im Sex umgesetzt werden kann, sondern wie der Mann bzw. die Frau als sexuelles Wesen *ist*.

Feuerprobe

1. Wie kann ich mir meine Wünsche selber erfüllen:
2. Wie kann ich mir selber Halt, Schutz und Geborgenheit geben:
3. Wie kann ich mich konsequent aus jedem Streit zurückziehen:
4. Wie trage ich ab sofort kompromisslos meine Herzenswünsche vor:
5. Wie kann ich dabei bleiben, dass ich ein Recht auf die Erfüllung meiner Wünsche habe:
6. Wie kann ich in liebevollem Kontakt zu meiner Liebste/meinem Liebsten bleiben:
7. Wie kann ich meine Abhängigkeit von der Beziehung lösen:
8. Wie kann ich aufhören, mich gegen Angriffe zu wehren:



Guter Sex trotz Liebe

- ☀ Menschen mit einem hohen Differenzierungsgrad pochen nicht verbissen auf ihre Autonomie oder Unabhängigkeit, sondern richten sich darauf ein, dass der Partner auf sie zählt, und bedenken mit, was er braucht und was ihm am Herzen liegt.

