

## Sexualität

(von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

*Der Sex ist immer so gut wie die Verbindung zwischen dem Paar . . .*

Die Erfahrung aus unserer Praxis zeigt, dass Paare oft dazu tendieren, ihre sexuelle Beziehung abgelöst vom Rest Ihrer Beziehung zu betrachten. Wenn es mit dem Sex nicht klappt, wird meist versucht, dies auf der sexuellen Ebene lösen zu wollen. Dann erscheint es völlig klar, wer das Problem hat, nämlich derjenige, der sich verweigert oder nicht so oft will oder spezielle Wünsche hat . . . Willkommen im Machtkampf. Eine spannende Frage an mich selbst für all jene Personen, die erleben, dass sich der Partner verweigert: „Was trage ich dazu bei, dass sich mein Partner mir gegenüber so verhält?“ Für Fortgeschrittene: „Wo / wie verweigere ich mich ihm / ihr gegenüber?“

Aus unserer Erfahrung wissen wir, dass es für eine erfüllende Sexualität im ersten Schritt wichtig ist, gut mit sich selbst in Verbindung zu sein. Wenn man gestresst ist, sich selbst vernachlässigt, nichts für das körperliche Wohlbefinden tut, wie soll es dann möglich sein, entspannt, genießerisch und lustvoll mit dem Partner ins Bett zu gehen?

Die Frage ist also: „Was tut mir gut und wie kann ich für mein körperliches und seelisches Wohlbefinden sorgen?“ Z.B.: Massagen, Musik, Tanz, Meditation, Sport, ein gutes Essen etc. – Nährendes auf allen Ebenen.

Im zweiten Schritt ist es wichtig, mit dem Partner in Verbindung zu kommen, den Zwischenraum der Beziehung zu klären. Wie fühlt sich der an? Bedarf es einer "Raumpflege"? Was steht zwischen uns und sollte besprochen werden? Hinweis: vieles von dem, was den Zwischenraum belastet, ist unbewusst und wird erst durch den Dialog bewusst...

Nehmen sich Paare die Zeit, wirklich miteinander in einen Dialog zu kommen und dadurch die Verbindung wieder zu spüren, wirkt sich das auch auf der körperlichen Ebene aus. Dadurch ist es möglich, die Liebe auch im Bett zu leben . . .

*Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt*



— [www.challengeoflove.at](http://www.challengeoflove.at) —