



## „Begehren & Lust – was hat das mit uns zu tun?“

(von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

In unserer Praxis und bei unseren Seminaren taucht immer wieder das Thema „**mangelndes Begehren**“ auf. Meist gibt es eine Person (oftmals männlicher Natur) in der Beziehung, die sich nicht ausreichend begehrt fühlt. Frust, Streit, emotionale Kälte, Aggression oder auch Affären und Seitensprünge sind die Folgen dieses Themas. Die andere Person (oftmals weiblicher Natur), fühlt sich unter Druck gesetzt, zu unrecht beschuldigt oder nicht gesehen. Dass sich dieses Verhalten sich lustfeindlich auswirkt, liegt auf der Hand.

### Was könnte dahinter liegen?

Es gibt viele verschiedene Faktoren, die zu mangelndem Begehren beitragen und es ist wirklich wichtig, diese zu analysieren, weil sich dadurch oftmals die Vorwurfs – und Schuldzuweisungsdynamik in Beziehungen auflösen kann. (Z.B. wenn nicht ausreichend Zeit für Entspannung für eine der beiden Personen ist, wenn die Liebesstunden immer abends stattfinden sollten, wo eine der Partner schon sehr müde ist, wenn es belastende emotionale Themen inner-oder außerhalb der Beziehung gibt, zu viel Pornokonsum bei einer der Personen, Erwartungsdruck, unrealistische Vorstellungen, wie es sein sollte...)

Als oberste Regel gilt auch für dieses Thema:

**Raus aus der Vorwurfs – und Schuldzuweisungshaltung bzw. der Opferrolle und der Machtlosigkeit hin zu einer Haltung der Offenheit und der Neugierde.**

Z.B. „Aha, da gibt es ein Thema in unserer Beziehung, das immer wieder auftaucht! Lass uns da gemeinsam hinschauen und gehen wir es miteinander an. Auch wenn ich überhaupt nicht weiß, was es mit mir zu tun hat, gehe ich davon aus, dass ich in jedem Fall etwas dazu beitrage, dass es so ist, wie es ist. Lass uns darüber reden, was das sein könnte. Erzähle mir, wie es Dir geht, wie Du Dich fühlst mit mir. Ich möchte Dir dann über meine Beweggründe, Gefühle und Interpretationen erzählen. Gemeinsam werden wir einen Weg finden, der sich für uns beide gut anfühlt.“

Das weit verbreitete Bild von: „Er will mehr als sie, sie fühlt sich unter Druck gesetzt oder hat viel weniger Lust als er“ kann man auch von einer völlig anderen Perspektive erkunden. Nämlich unter dem Aspekt

### Scham für die eigene Lust

Mittlerweile ist es glücklicherweise so, dass Frauen in unserer Gesellschaft zugestanden wird, dass sie lustvolle Wesen sind und dieses Potenzial auch leben dürfen. In der Generation unserer Großmütter herrschte noch ein anderes Bild vor: lustvolle Frauen landeten sehr schnell in der Kategorie „leichtes Mädchen, Nutte, Hure“. Von einer selbstbestimmten, freudigen und spielerischen weiblichen Sexualität war damals noch nicht die Rede. Und wenn wir uns ehrlich sind, trifft das auch heute noch auf große Teile unserer Welt zu. Der lebendige freudige Ausdruck einer lustvollen Frau führt schnell zu einer Abwertung, oftmals auch durch andere Frauen. Zudem wurde Frauen damals auch nicht zugesprochen, dass sie ein Recht auf erfüllende Sexualität haben – ob mit oder ohne Mann. Viele Frauen hatten keine Chance, einmal in ihrem Leben zu erfahren, wie schön und ekstatisch Sex mit einem liebevollen Mann sein kann. Es gab keine Forschung zum Thema weibliche Sexualität und das Thema im Allgemeinen war einfach tabu. Das muss wirklich schrecklich gewesen sein –sowohl für Frauen als auch Männer.

Hingegen ist und war es Männern durchaus erlaubt, ja, es war und ist sogar erwünscht, dass diese ihr Begehren und ihre Lust offen zeigen. „Das macht einen Mann zum Mann.“ Wer kennt diesen Satz nicht?

Vielleicht gibt es Frauen, die neidisch sind auf die Möglichkeit der Männer, ihr Begehren so offen zeigen zu können und dieses auch noch positiv bewertet wird?

Bei vielen Frauen ist das Zeigen und Haben von Lust immer noch sehr schambesetzt: eine Frau macht sich sehr verletztlich, wenn sie offen ihre Lust zeigt und lebt. Nachwievor gibt es dann Angriffe –auch innerhalb der Beziehung. „Du bist unersättlich“ ist nur eine milde Form der Beleidigung. Viele Frauen trauen sich nicht, für ihre Lust und ihr Begehren in der Beziehung einzustehen, weil sie nach wie vor zu stark damit beschäftigt sind, es dem Mann recht zu machen. Weil sie oftmals selbst nicht wissen, was ihr erotisches, sinnliches Potenzial ist, weil sie nicht wirklich hinter ihren eigenen Wünschen stehen und dranbleiben, diese auch erfüllt zu bekommen. Viele resignieren und geben sich mit einer mittelmäßigen Sexualität zufrieden. Zudem tendieren viele Frauen dazu, alles andere wichtiger zu nehmen und für alles andere zu sorgen, bevor sie sich um sich selbst kümmern, geschweige denn ihre eigene Sexualität wichtig und ernst nehmen. Dabei haben wir die Erfahrung gemacht, dass viele Männer heilfroh sind, wenn sie die Wünsche ihrer Partnerinnen erfahren, weil sie sich zu dem besten Liebhaber ihrer Frau entwickeln möchten.

Folgende Fragen können einem vertieften Verständnis füreinander dienen:

- Inwieweit trage ich mit meinem Verhalten dazu bei, dass mich mein Partner/meine Partnerin (nicht) begehrt?
- Wie wichtig nehme ich mich selbst in Bezug auf meine eigenen sexuellen/sinnlichen Wünsche?
- Bleibe ich daran, dass sich meine Wünsche erfüllen? Wie oft reden wir über unser Sexualleben?
- Wie ehrlich und authentisch bin ich im Bett? Traue ich mich, mich mit meiner Lust ihm/ihr zuzumuten?
- Traue ich mich, meiner liebsten Person mitzuteilen, wenn es gerade besonders gut ist? Bitte ich ihn/sie dann, dabei zu bleiben und äußere ich dann auch den Wunsch nach „mehr, tiefer, sanfter, langsamer, schneller, stärker...“ ?
- Wie sehr mag ich mich selbst, meinen Körper – wie liebevoll bin ich mit mir?
- Glaube ich, mein Partner sollte meine Wünsche erraten können oder übernehme ich selbst die Verantwortung dafür, indem ich ihm/ihr sage oder zeige, was ich brauche und möchte?

Dies sollen nur ein paar inspirierende Fragen sein, die Dich hoffentlich tiefer führen in der Reflexion mit Dir selbst und neugierig machen für einen Austausch mit Deiner PartnerIn.

In diesem Sinne wünschen wir Euch frohe Ostern und viel Freude beim Austausch Eurer Inspirationen!

Ganz liebe Grüße von

*Elisabeth & Stefan*



Nächste Termine:

["Unverschämt weiblich"](#) - noch ein Platz für kurzfristig Entschlossene noch frei - das Seminar für Frauen mit Elisabeth, das sich mit dem Thema weibliche Sexualität beschäftigt. Was macht Dich als Frau stark, sinnlich und lustvoll und was brauchst Du dazu, Deinem Körper zu vertrauen und Deinen Gefühlen und Deiner Intuition zu folgen. Es findet von **26. - 28. April 2019** in unserer Praxis in der Linzer Altstadt statt.

["Die Rückkehr des Königs"](#) - um mit den vielfältigen Herausforderungen als Mann besser umgehen zu können und die gewünschten weichen Seiten wieder zu entdecken ... für alle Männer, die sich den Qualitäten eines modernen Königs in einem Selbsterfahrungsprozess nähern möchten. **27. - 31. Mai 2019** in einer komfortablen Hütte bei Admont im Gesäuse

["Imago-Paarworkshop"](#) - für alle, die mehr zum Thema Beziehung lernen & erfahren wollen - vom **24. - 26. Mai 2019** in Sankt Johann am Wimberg im Haubenlokal ["Keplinger."](#)

["Nächte unter Sternen"](#) - Zur Findung, Konkretisierung & Erweiterung Eurer Beziehungsvision in Kombination mit einem kleinen Abenteuer in der Natur ... **13.-14. Juli 2019** im Salzkammergut in der Nähe von Bad Goisern

["Unverschämt glücklich - mit Herz & Körper lieben"](#) - unser Seminar zum Buch: ein Liebesretreat für alle, die einander auf der Herzens- und der Körperebene neu begegnen und ihr Liebesleben auffrischen möchten - im wunderschönen Biohotel ["Retter"](#) in Pöllauberg in der Steiermark - einfach zum Wohlfühlen ... **28.8. - 1.9.2019**