

Sehen und gesehen werden - unsere sexuellen Schwingungen

Jeder Mensch hat seine erotische Ausstrahlung, seine so genannten erotischen Schwingungen, welche ihn fühlen lassen, ob er jemanden attraktiv findet und ob dieser für ihn sexuell interessant ist. Trifft man auf ein anderes sexuell attraktives Wesen und hat man mit diesem Blickkontakt, so verspürt man dieses wohl bekannte elektrisierende Gefühl.

„Frische“ Paare zeigen und offenbaren sich ihre sexuellen Schwingungen andauernd. Handelt es sich jedoch um eine nicht ernste, also oberflächliche Beziehung, so werden die Partner nach einiger Zeit nicht mehr in der Lage sein diese Schwingungen einander zu senden. Die Beziehung flaut ab, man verliert das Interesse und die meisten versuchen sich wiederum in einer neuen „Affäre“. Gelingt es den beiden Partnern jedoch, sich zu differenzieren (nicht nur für den anderen da zu sein, sondern auch für sich selbst!), so kann es ihnen durchaus gut gelingen, die sexuellen Schwingungen am Leben zu erhalten.

In einer stabilen Partnerschaft ist dies deshalb ein wichtiges Ziel, da ansonsten das sexuelle Interesse sinkt und weniger Intimität dazu führt, dass der Partner nicht mehr sexuell attraktiv ist bzw. der eine oder der andere Angst hat, nicht mehr attraktiv zu sein.

Natürlich ist es möglich sich durchaus dem Partner nahe zu fühlen und für ihn Zuneigung zu spüren wenn auch keine erotischen Schwingungen mehr da sind, für ein befriedigendes und aufregendes Sexualleben reicht dies jedoch nicht aus.

Wie gelingt es einem Paar also, emotional in Verbindung zu sein oder mit dem anderen beim Sex im Gleichklang zu sein, sich wirklich zu „sehen“?

Die meisten Paare verschließen nicht nur im metaphorischen Sinn voreinander die Augen, schauen weg und sehen nicht wie es beim anderen drinnen aussieht, was er fühlt und welche Wünsche er hat, sie schließen auch während sie miteinander intim sind immer die Augen. Das „Augenschließen“ hat sehr wohl seinen Sinn: nicht mehr abgelenkt von dem was man sieht, wird die Aufmerksamkeit voll auf die körperlichen Sensationen und den einhergehenden Gefühlen gerichtet, was zu einer stärkeren Empfindung führt. Der „süße“ Nebeneffekt ist, dass beim sexuellen Akt durchs Augen-



Dr. Karin Schiner

schließen jeder Partner ganz für sich allein und emotional fast vom anderen abgetrennt seinen Orgasmus genießt. Es scheint, als ob durchs „sich in die Augen sehen“ in diesem Moment zu viel Intimität entstünde, die bedrohlich wirken könnte. Sich anschauen, bzw. den anderen sehen heißt ihn auch wirklich zu fühlen und somit im Gedanken nicht nur mit dem Gefühl einzelner Körperregionen, vor allem der Geschlechtsteile, beschäftigt zu sein.

So passierte es Manuela und Armin an jenem famosen Abend wo sie völlig ruhig und ohne jeglicher Erwartung Arm in Arm lagen. Sie schliefen miteinander als ob es das erste Mal wäre. Sie interessierten sich wirklich füreinander und Manuela, die normalerweise während des sexuellen Aktes ihre Augen immer geschlossen hielt, konnte nicht genug davon bekommen, Armin in die Augen zu sehen. Ihm war es als ob er in ihren großen dunklen Augen versinken würde und er fühlte sich so tief und nah bei Manuela wie noch nie.

• Dr. Karin Schiner

Dr. Karin Schiner ist Psychologin und ausgebildete Beziehungs- und Familientherapeutin und Mitglied der Brunecker Gemeinschaftspraxis, der auch die Ärzte Eduard Agreiter, Tito Bertoni und Ex-Primar Friedrich Oberhollenzer angehören. Bei Fragen ist Karin Schiner unter der Nummer 348 54 86 089 oder über die Homepage www.praxisgemeinschaft.bz erreichbar.