

Fragen zu sexueller Unlust

Psychologische Auslöser eruieren



Sexuelle Unlust: Psychologische Auslöser eruieren

1. Unterschiedlichen Bedürfnisse in der Partnerschaft

Folgende Fragen kannst du dir stellen, wenn du und dein Partner unterschiedliche Bedürfnisse habt.

- Was löst der Partner mit seinem Bedürfnis (z. B. nach mehr Sex) in mir aus? Ist es Wut? Oder sind es Ängste? Wenn ja, welche?

- Weshalb reagiere ich schroff, einsilbig, wütend...?

- Kann ich in der Partnerschaft so sein, wie ich möchte? Oder verstelle ich mich?

- Was ist für mich wichtig, damit ich mich wohl fühle in der Partnerschaft? Was müsste sich verändern?

- Was wünsche ich mir von meinem Partner? Weshalb kann mir mein Partner das nicht geben?

- Was wünscht mein Partner sich von mir? Weshalb kann ich es ihm nicht geben?

2. Mangel an Begehren

Folgende Fragen kannst du dir stellen, wenn du ein Mangel an Begehren feststellst.

- Was ist der Auslöser, dass ich keine Lust mehr auf meinen Partner habe?
 - Ist es sein mangelndes Interesse an mir?
 - Sind es seine Kleider? Lässt er sich zu sehr gehen?
 - Ist es seine Antriebslosigkeit, seine Zurückgezogenheit, seine Sturheit?
 - Sind es seine Gemeinheiten oder Sticheleien?
 - Ist es die Art, wie wir Sex haben?
 - ...

- Wie kann ich meinem Partner mitteilen, was mich stört, damit er es verstehen und annehmen kann? (Stichwort: Ich-Botschaften anstatt Vorwürfe)

3. Dem Partner Nein sagen

Wenn du sehr oft Nein zu Sex sagst, kannst du dir folgenden Fragen stellen:

- Was steckt tatsächlich hinter meinem Nein?

- Hat das Nein mit meinem Stress im Alltag zu tun oder mit dem Sex selber, weil er mir nicht das gibt, was ich mir vom Sex wünsche?

- Möchte ich mit dem Nein beim Partner etwas auslösen, ihm indirekt etwas mitteilen? Falls ja, was?

4. Weitere Fragen

- Was wünsche ich mir von meinem Partner?

- Wie läuft unser Liebesspiel ab? Ist z. B. das Vorspiel für mich, der «Hauptgang» für ihn? Welche Veränderung könnten wir hier reinbringen?

- Brauche ich von meinem Partner die Bestätigung, dass ich gut war? Ist diese Bestätigung allenfalls an einen Orgasmus von ihm gekoppelt?

- Was hält mich davon ab, meinem Partner meine Empfindungen beim Sex mitzuteilen?

- Was genau hält mich davon ab, mir die Freiheit zum Experimentieren zu nehmen?

- Wie habe ich mich **nach** dem Sex gefühlt? War eher Distanz oder Nähe zum Partner da?

- Welche Fantasien habe ich? Besteht die Möglichkeit, diese meinem Partner mitzuteilen?
