

DRUCK UND FREIHEIT  
IN DER SEXUELLEN  
BEGEGNUNG

Der  
Traum  
vom  
guten  
Sex

CHRISTA UND DR. MED. WILF GASSER

## **Impressum**

1. Auflage 2021

Herausgeber und Copyright:

Christa und Dr. med. Wilf Gasser

ISBN 978-3-033-08702-6

Konzept Grafik: Nicolas Frei

Grafik und Layout: Debora Sommerhalder

Illustration: Debora Sommerhalder

Lektorat: Stefanie Ritter

Druck: Jordi AG

Kontakt/Bestellungen:

solid values klg

Eichholzstrasse 99

CH-3084 Wabern

christagasser4@gmail.com

wi.gasser@gmail.com

[www.wachsende-intimität.ch](http://www.wachsende-intimität.ch)

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	<b>15</b>
<i>Danke - Danke - Danke</i> .....	17
<b>Das sexuelle Erleben zwischen Wolke sieben und dem Sumpf</b> ....	<b>19</b>
<i>Kein Grund zur Resignation!</i> .....	20
<b>Warum ein Buch über Druck und Sex?</b> .....	<b>23</b>
<i>Das Buch im Buch</i> .....	25
<b>Warum Sex uns gut tut</b> .....	<b>27</b>
<b>Was ist denn «guter Sex»?</b> .....	<b>31</b>
<b>Warum muss Sex denn so schwierig sein?</b> .....	<b>35</b>
<i>Sex ist komplex und anspruchsvoll</i> .....	36
<i>Unsere Sexualität reagiert auf Beziehungsprobleme</i> .....	36
<b>Guten Sex muss man(n) erst lernen!</b> .....	<b>41</b>
<i>Ein Westernfilm macht noch keinen Cowboy!</i> .....	42
<i>Mann und Technik</i> .....	43
<b>Der lange Weg vom ICH zum WIR</b> .....	<b>47</b>
<i>Alles beginnt beim ICH ...</i> .....	48
<i>Sexualisierte Gewalt hat viele Gesichter</i> .....	51
<i>Das Problem der Ichbezogenheit verstehen</i> .....	52
<i>Das «WIR» in der Sexualität entdecken und entwickeln</i> .....	55
<i>Das ICH, DU und WIR im Gleichgewicht halten</i> .....	57
<i>Pornografie - Der ultimative Ego-Sex</i> .....	58
<b>Warum wir in der sexuellen Beziehung häufig Druck erleben</b> ....	<b>61</b>
<i>Der Klassiker</i> .....	62
<b>Hilfe! Wir sind so anders!</b> .....	<b>67</b>
<i>Wachsendes Verständnis für die Andersartigkeit stärkt das WIR</i> .....	68
<i>Wie Druck entsteht, wenn du dein eigenes Erleben zum Massstab machst ...</i> ..73	
<i>... und was Freiheit bringt!</i> .....	74
<b>Ich bin doch nicht für dein Glück verantwortlich!</b> .....	<b>77</b>
<i>Wie durch Erwartungen Druck entsteht ...</i> .....	78
<i>... und was Freiheit bringt!</i> .....	79
<i>Vorwürfe sind oft «verkappte Wünsche»</i> .....	79

<i>DEINE Sicht muss nicht der Massstab aller Dinge sein</i> .....	84
<b>Der Traum vom «guten Sex»</b> .....	<b>87</b>
<i>Das sexuelle Verlangen zwischen «Home» und «Abenteuer»</i> .....	88
<i>Wie durch deine Träume vom guten Sex Druck entsteht ...</i> .....	90
<i>... und was Freiheit bringt!</i> .....	92
<b>Warum die Frage der Lust so viel Frust produziert</b> .....	<b>97</b>
<i>Wie aufgrund mangelnder Lust Druck entsteht ...</i> .....	99
<i>... und was Freiheit bringt!</i> .....	102
<b>Destruktive Beziehungsmuster</b> .....	<b>107</b>
<i>Der (liebepoll) fordernde Ehemann / die kontrollierende Ehefrau</i> .....	108
<i>Wie Druck entsteht ...</i> .....	111
<i>... und was Freiheit bringt!</i> .....	115
<b>Wellness statt «Orgasmus-Orientierung»</b> .....	<b>119</b>
<i>Wie durch die Orgasmus-Orientierung Druck entsteht ...</i> .....	120
<i>... und was Freiheit bringt!</i> .....	122
<b>Nur wer frei ist kann lieben!</b> .....	<b>125</b>
<i>Die holländische Brücke: Freiheitlich kommunizieren</i> .....	126
<i>In Freiheit verhandeln</i> .....	131
<i>Mehr als Sex!</i> .....	133
<i>«Bester Sex nach 40!»</i> .....	134
<b>Ressourcen</b> .....	<b>137</b>

*Kapitel 11*

# DER TRAUM VOM «GUTEN SEX»

Sex ist nicht in erster Linie eine körperliche Angelegenheit, sondern spielt sich zum grossen Teil im Kopf ab. Wir sind deshalb in unserem sexuellen Erleben stark geprägt von unseren Vorstellungen und Erwartungen. Wir müssen diese kennen und darüber miteinander reden lernen!

Suchst du heissen, leidenschaftlichen Sex? Häufigen Sex? Sex immer «subito», dann, wenn dein Sinn grad danach steht, wenn deine Hormone sich melden oder dich eine Werbung antörnt? Suchst du den intensiven Orgasmus? Oder möglichst viel Abwechslung? Träumst du von Oralsex, oder davon, dass deine Frau sämtliche Spielarten aus der Pornowelt mitmachen würde?

Suchst du einen Liebhaber, der dir alle deine Bedürfnisse von den Augen abliest? Oder einen, der dich immer leidenschaftlich begehrt? Einen, der es immer schafft, dich zum Orgasmus zu bringen? Oder suchst du vielleicht nicht mal guten Sex, sondern einfach Nähe und Zärtlichkeit?

### Das sexuelle Verlangen zwischen «Home» und «Abenteuer»

Das sexuelle Verlangen umfasst in gewisser Weise zwei fast widersprüchliche Pole. Wir nennen es die Spannung zwischen «Home» und «Adventure».

*Erotische*

SPANNUNG

BRAUCHT

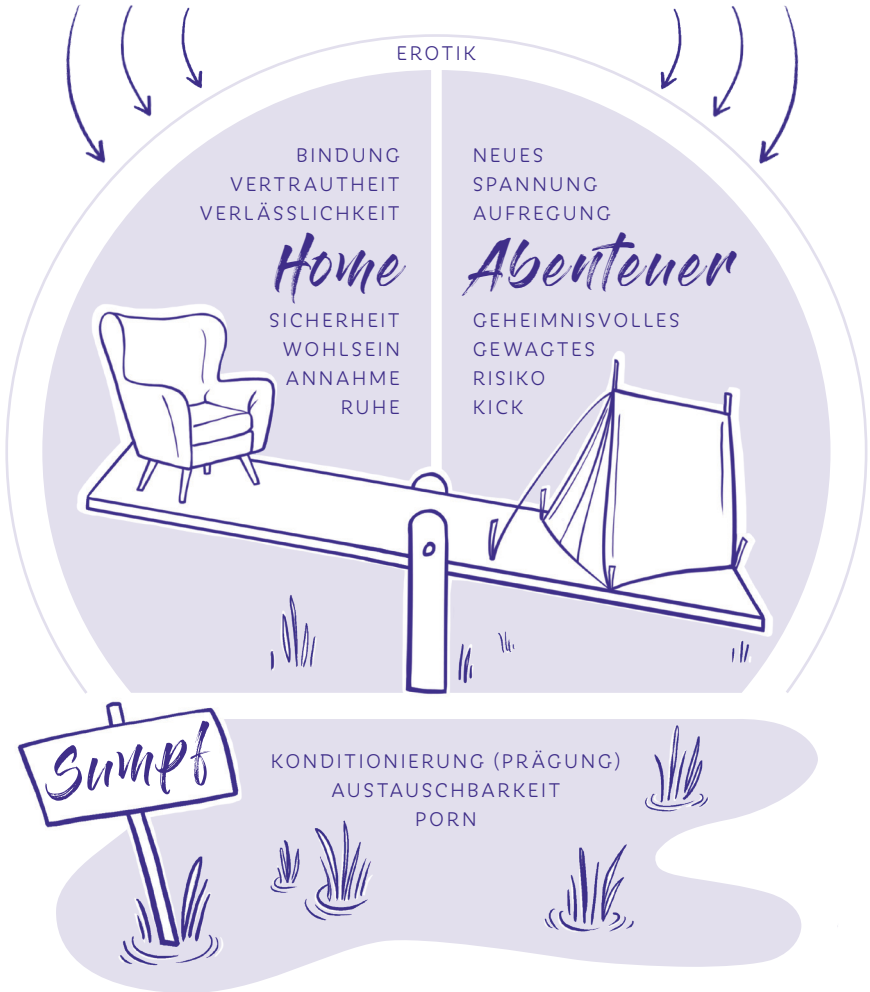
BEIDE POLE.

Auf der einen Seite suchen wir Vertrautheit, Verlässlichkeit, Sicherheit, Annahme, Bindung etc. Und auf der anderen Seite wollen wir Aufregung, Kick, Gewagtes und Neues.

Bei vielen Menschen kippt das sexuelle Verlangen auf die eine oder andere Seite. Wer in erster Linie die erotische Spannung sucht, verstärkt diesen Trend häufig durch Erfahrungen mit Pornografie oder andern ausserehelichen Lust-Quellen. Das Abenteuer geht dann auf Kosten von Vertrautheit, Sicherheit und Verbindlichkeit. Wer andererseits nur auf Vertrautes setzt und alles unter Kontrolle haben will, verliert unter Umständen eine wichtige erotische Triebfeder.

Erotische Spannung braucht beide Pole, und wo wir auf der einen oder andern Seite ein andauerndes Übergewicht haben, führt dies meist bald mal zum Verlust des Interesses an sexuellen Begegnungen. Zumindest bei

VERBINDLICHKEIT - EXKLUSIVITÄT -  
SCHENKEN-EMPFANGEN - GEBEN-NEHMEN - TREUE - WIR-GEFÜHL



einem Partner, dessen Bedürfnisse zu wenig Beachtung finden. Für eine langfristig erfüllende Sexualität müssen wir deshalb unser Verlangen verstehen lernen, und unseren Wünschen genau so gut wie unserer Unzufriedenheit Worte geben können.



## WIE DURCH DEINE TRÄUME VOM GUTEN SEX DRUCK ENTSTEHT ...

Der Mensch ist ein mit Vorstellungskraft und Fantasie begabtes Wesen, und dies kommt nirgends so zum Tragen wie in der Sexualität. In deinen Träumen pflegst du aber tendenziell nur ein Ideal, quasi den Traumprinz oder die Traumfrau. Die Realität mit ihren oft mühsamen Facetten kommt in deinen Träumen nicht vor. Auch die Porno-Industrie prägt nur deine Traumwelt und trägt nichts bei zu deiner realen sexuellen Beziehung. Denn all ihre Bilder sind mit Photoshop geschönt und blenden Mundgeruch und Alltags-Widrigkeiten aus.

Wenn ich tagsüber von einer abendlichen romantischen Begegnung (sprich Sex) träume, sehe ich in Gedanken eine allzeit bereite und angetörnte Partnerin. Eine quälende Migräne, ein schreiendes Baby, oder ein von Kinderspielzeug übersätes Wohnzimmer kommen in meinem «Filmskript» nicht vor.

Als Frau träume ich von einem Mann der mich begehrt, sich für mich interessiert, abends vielleicht an meinem «Mutter-Frust» Anteil nimmt und statt mir gut gemeinte Ratschläge zu erteilen einfach mal zuhört oder mich in die Arme nimmt. Dass er müde, schlecht gelaunt und erst noch zu spät nach Hause kommt, und dann vielleicht «out of the blue» kurz vor Mitternacht noch Sex will, kommt in meinen Träumen nicht vor.

Deine Vorstellungen und Träume werden für dich gewissermassen zum Ideal und zu deinem Massstab. Was du hingegen im Alltag deiner sexuellen Beziehung erlebst, ist dann nie ganz gut genug. Und damit verlierst du letztlich auch noch das, was du hast. Wenn du zum Beispiel den gemeinsamen Orgasmus als das ultimative Beispiel von gutem Sex betrachtest, bist du jedes Mal enttäuscht, wenn ihr es wieder nicht schafft. Obwohl ihr eigentlich für so vieles dankbar sein könntet.

Vielleicht hast du das Sprichwort schon gehört: «Lieber den Spatz in der Hand, als die Taube auf dem Dach». Es stammt noch aus einer Zeit, als selbst Singvögel auf der Speisekarte der armen Bevölkerung für etwas Protein sorgen mussten. Ein kleiner Spatz auf dem Teller war also allemal besser als nur von einer unerreichbaren Taube zu träumen. Beim Thema

Sex hingegen kehren viele das Sprichwort um. Sie träumen lieber von unerreichen Idealen, statt die weniger spektakuläre Realität zu geniessen. Die Enttäuschung ist damit vorprogrammiert. Und daraus heraus entsteht dann leicht eine Schuldzuweisung an den Partner oder die Partnerin. Man klagt an oder fühlt sich angeklagt. Beides ist ein Lustkiller!

Als Frau nimmst du seine Unzufriedenheit und Enttäuschung wahr. Vielleicht ist dein Mann zwar eigentlich frustriert über sich selber. Aber du fühlst dich irgendwie dafür verantwortlich, und weisst aber zugleich, dass du seinen Traumvorstellungen nicht wirklich genügen kannst. Sexualität hat dann nichts mehr mit Lust, spielerischem Geniessen und sich fallen lassen zu tun, sondern wird für dich zu einer anstrengenden Leistung. Und das Schlimmste daran: in deinem Gefühl wird dein Bemühen von deinem Mann nicht mal wirklich anerkannt und geschätzt. Denn ihm fehlt deine Begeisterung und er wünscht sich von dir mehr Leidenschaft.

MAN KLAGT AN  
ODER FÜHLT SICH  
ANGEKLAGT.  
BEIDES IST EIN  
*Lustkiller!*

Auch als Mann verlierst du die Freude an der Sache, denn du bist so fixiert auf deine Vorstellungen von gutem Sex, dass du gar nicht geniessen kannst, was du hast. Wir Männer scheinen da etwas kindliches beibehalten zu haben. Denn wenn zum Beispiel ein Junge sich so sehr ein Feuerwehrauto wünscht, kann er sich gar nicht wirklich daran freuen, wenn stattdessen ein Polizeiauto unter dem Weihnachtsbaum steht.

Nehmen wir Paul als Beispiel. Er war mit einer attraktiven Frau verheiratet, die auf erstaunlich viele seiner von Porno-Konsum geprägten Wünsche einging. Gemäss ihren Aussagen lebten sie eine recht intensive und erfüllende Sexualität. Karl war das jedoch nicht genug, denn er träumte von Oralsex. Er argumentierte, jede andere Frau würde das doch auch «machen» und gerne haben. Marlene hatte aber eine unüberwindbare Abneigung gegen den Gedanken, ihn oral befriedigen zu müssen. Er beschrieb sie deshalb als prüde, stellte ihre Liebe in Frage und drohte unverhohlen, dass er nichts garantieren könnte, wenn ihm eine andere Frau schöne Augen machen würde ...

## ... UND WAS FREIHEIT BRINGT!

Stell dich der Frage, was genau DU unter gutem Sex verstehst. Denn wenn du etwas finden willst, musst du unbedingt zuerst wissen, wonach du eigentlich suchst.

Erst wenn du dir selbst darüber im Klaren bist, könnt ihr auf hilfreiche Art auch zusammen darüber reden. Und dann als Paar definieren, welche Vorstellungen ihr von gutem Sex habt und was ihr in der sexuellen Beziehung letztlich sucht.

WIR EMPFEHLEN  
DIR, DEINE SEXU-  
ELLE BEZIEHUNG  
NICHT *am Kick*  
ZU MESSEN, SON-  
DERN AUCH DER  
KÖRPERLICHEN  
NÄHE AUFMERK-  
SAMKEIT ZU  
SCHENKEN.

---

Wenn du weißt, wonach du selber suchst, aber zugleich auch die Sichtweise des Anderen kennst, kannst du dann vielleicht auch bewusster akzeptieren, dass du einige deiner Vorstellungen loslassen musst. Und je nach Persönlichkeit musst du dich vielleicht auch immer wieder neu dazu entscheiden, in eurer sexuellen Beziehung das halb volle statt das halb leere Glas zu sehen.

Das schwierige Gespräch über eure Vorstellungen von gutem Sex setzt eine Vertrautheit und Sicherheit voraus, die zu Beginn einer sexuellen Beziehung schlicht nicht gegeben ist. Die meisten werden früh intim und rutschen einfach mal hinein. Das sehr unterschiedliche Erleben und die sehr verschiedenen Sichtweisen von Mann und Frau werden meist erst nach und nach als Problem empfunden. So geht die

Freude am Sex meist schleichend verloren, und häufig verstärken Schwangerschaft, Geburt und die Kleinkind-Phase den Prozess der Entfremdung. Und wenn dann eine Klärung mal unumgänglich wird, ist dies meist irgendwie schmerzlich und verletzend.

Es lohnt sich deshalb, möglichst früh allen Mut zusammen zu nehmen und die Schwierigkeiten auf den Tisch zu bringen. Sie werden sich nämlich nicht von alleine lösen, und die zum Teil sehr unterschiedlichen Positionen

werden sich nicht in Einklang bringen lassen. Ohne Vorwürfe und Anklage darüber reden zu können, ist deshalb eine Voraussetzung, damit sich eure WIR-Sexualität entfalten kann.

Wir empfehlen dir sehr, deine sexuelle Beziehung nicht am sexuellen Kick zu messen und diesen nicht zu hoch zu bewerten, sondern auch der Intimität, beziehungsweise der körperlichen Nähe im weitesten Sinne, Aufmerksamkeit zu schenken. Möglicherweise lohnt es sich auch, einige Träume und Vorstellungen bewusst los zu lassen, speziell wenn dir bewusst ist, dass sie eigentlich aus der Pornografie genährt wurden. Wenn dies so ist, hat deine Frau vielleicht instinktiv eine Abwehrhaltung aufgebaut, und muss zuerst wieder Vertrauen aufbauen und erfahren, dass du sie in ihren eigenen Gefühlen ernst nimmst.

Als Frau reagierst du naturgemäss sehr sensibel auf das Gefühl, es gehe beim Sex gar nicht um dich oder eure Beziehung, sondern nur um die Triebbefriedigung deines Mannes. Für ihn ist es aber äusserst schwierig zu wissen - und erst recht noch zu verstehen! - was dir dieses negative Gefühl vermittelt. Oder wie er dir ausdrücken kann, dass du ihm auch wichtig bist. Und wann du dich ernst genommen und verstanden fühlst. Selbst wenn dich seine Ichbezogenheit schmerzt und nervt, so ist sie nicht gegen dich gerichtet. Er braucht vielleicht wieder etwas Vorschuss-Vertrauen, dass er lernwillig und lernfähig ist, und den Weg vom ICH zum WIR mit dir zusammen gehen will.

Probier doch mal mit deinem Partner unseren Tipp auf der nächsten Seite mit der Nacktheits-Übung und sprecht darüber, wie es euch dabei ergeht.

# Tipp: Nacktheits- Übung<sup>1</sup>

## 1. SCHRITT:

NACKT NEBENEINANDER LIEGEN: WAS MACHT DAS MIT MIR? BEIDE PARTNER ZIEHEN SICH IM WARMEN ZIMMER NACKT AUS UND MACHEN ES SICH NEBENEINANDER BEQUEM OHNE SICH ZU BERÜHREN. NUN SCHLIESST EURE AUGEN UND ENTSPANNT EUCH. ATMET EINIGE MALE TIEF EIN UND AUS UND LASST ES ZU, DASS EUER KÖRPER NOCH TIEFER INS BETT SINKT. NEHMT EUCH FÜR DIESEN ERSTEN SCHRITT MINDESTENS 10 MINUTEN ZEIT.

---

<sup>1</sup> Aus einem Online-Tipp der Beziehungs-Coaches Zurhorst



BEIDE HORCHEN IN  
SICH HINEIN, UND ERSPÜREN,  
WIE SICH DIE EIGENE NACKT-  
HEIT ANFÜHLT. WIE FÜHLE ICH  
MICH? BIN ICH WOHL IN MEINER  
HAUT? WIE FÜHLT SICH DIE  
NACKTHEIT DES PARTNERS, DER  
PARTNERIN AN? WELCHE GEFÜHLE  
LÖST DIES BEI MIR AUS?

2. SCHRITT:  
IN EINEM ZWEITEN SCHRITT  
KÖNNT IHR EINANDER BERÜH-  
REN, ALLENFALLS ARME / BEINE  
ÜBEREINANDERLEGEN, ABER  
OHNE AKTIV ZU STREICHELN ODER  
SEXUELL ZU STIMULIEREN. WAS  
MACHT DIES MIT MIR? WIE FÜHLT  
ES SICH AN? BIN ICH WOHL DABEI?

AUSTAUSCH: WAS HABE ICH AM  
MEISTEN GENOSSEN? WAS WAR  
SCHWIERIG?