



SWR2 Tandem - Manuskriptdienst

Intimität und Verlangen

Der US-amerikanische Sexualtherapeut David Schnarch

Autorin: Ellinor Krogmann

Redaktion: Petra Mallwitz

Regie: Felicitas Ott

Sendung: Mittwoch, 18.07.12 um 10.05 Uhr in SWR2

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Mitschnitte der Sendungen SWR2 Tandem auf CD können wir Ihnen zum größten Teil anbieten. In jedem Fall von den Vormittagssendungen. Bitte wenden Sie sich an den SWR Mitschnittdienst. Die CDs kosten derzeit 12,50 Euro pro Stück.

Bestellmöglichkeiten: 07221/929-26030.

Einfacher und kostenlos können Sie die Sendungen im Internet nachhören und als Podcast abonnieren:

SWR2 Tandem können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR2 Webradio unter www.swr2.de oder als Podcast nachhören:

<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/tandem.xml>

Kennen Sie schon das neue Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen.

Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.

Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

MANUSKRIFT

Autorin:

Im Buddhistischen Zentrum in Hamburg-Ottensen steht David Schnarch und bereitet einen Laptop für seine Präsentation vor. Dunkelblaues Hemd, schwarze Hose und die vollen, weißen Haare mit einem akkurat gezogenen Seitenscheitel geteilt - so sieht der Mann aus, der sich seit 30 Jahren therapeutisch mit Sex beschäftigt. Als erstes beschreibt er ein häufiges Missverständnis.

David Schnarch:

People like ... sex-Experts.

Sprecher overvoice:

Die Menschen mögen die Vorstellung, dass Sex etwas natürliches ist, das in uns angelegt ist und dass wir nichts lernen müssen. Die Menschen fühlen sich verpflichtet, Sex-Experten zu sein.

Autorin:

Und damit überfordern sie sich, meint David Schnarch. Denn es gibt viel zu lernen und sexuelle Probleme sind in einer langjährigen Partnerschaft das Normalste von der Welt. Das gilt auch für seine eigene. Halb scherzhaft, halb ernst sagt er: "Wenn Sie wissen wollen, ob der weltbeste Sexualtherapeut der Welt, der mit der weltbesten Sexualtherapeutin verheiratet ist, mit ihr im Bett sexuelle Langeweile erlebt hat, dann kann ich Ihnen sagen: ja!" Die rund 60 Menschen, die zu seinem workshop gekommen sind, lachen. Erleichtert.

David Schnarch:

The one thing...people crazy.

Sprecher overvoice David Schnarch:

Was menschliche Sexualität grundlegend zur menschlichen macht, ist unsere Fähigkeit, der Sexualität eine Bedeutung zu geben. Keine andere Art ist in der Lage, Sex mit Bedeutung zu haben. Alle anderen tierischen Arten sind einfach hormonell dazu getrieben. Was menschliche Sexualität außerdem von der tierischen unterscheidet, ist, dass wir uns frei und bewußt für sie entscheiden können und damit ist sexuelles Verlangen bei Menschen nicht nur hormonell gesteuert. Die gute Nachricht ist also, dass wir fähig sind, nicht nur Sex zu wollen, sondern auch den Menschen, mit dem wir Sex haben. Die schlechte Nachricht ist, dass gerade diese Fähigkeit, unserem Verlangen frei und bewusst zu folgen, dass gerade die die Menschen verrückt macht.

Autorin:

Wenn in einer Partnerschaft sexuelle Störungen auftauchen, dann spielen immer auch emotionale Probleme eine große Rolle. Und die zeigen sich oft darin, dass in vielen Ehen zumindest einer der beiden Partner die Schwierigkeiten nicht wahrhaben will. David Schnarch formuliert das drastisch.

David Schnarch:

It is about...does' nt exist.

Sprecher overvoice David Schnarch:

Dann geht es um emotionale Körperverletzung in Beziehungen. Dann geht es nicht darum, dass sexuell etwas fehlt, sondern dann geht es darum, dass Grausamkeit und Gleichgültigkeit die Beziehung bestimmen - unglücklicherweise kommt das in modernen Beziehungen vor. Der erste Schritt ist also: hör auf so zu tun, als gäbe es das Problem nicht.

Autorin:

Der Therapeut will nicht verharmlosen, was in schlechten Partnerschaften passiert. Er hat genug Ehen gesehen, in denen sich die Partner jahrelang aneinander abgekämpft haben.

David Schnarch:

When couples get. .. the worst of me.

Sprecher overvoice David Schnarch:

Wenn Paare sich finden, dann sind die meisten von uns romantisch verliebt, was bedeutet: ich liebe dich, weil du mich liebst. Du sagst mir, dass ich wundervoll bin, ich sage dir, dass du das Beste in mir zum Vorschein bringst. Fünf Jahre später sage ich dir, dass du daran schuld bist, dass das Schlechteste von mir zum Vorschein kommt.

Autorin:

In seinem Buch "Intimität und Verlangen" beschreibt David Schnarch verschiedene Szenarien aus seiner Praxis. Ein Paar nennt er Sharon und Thomas.

Sprecher Zitat 1:

Sharon klagte, Thomas spreche mit ihr nie über ihre Beziehung. Er teile ihr nie seine Gefühle mit und frage sie auch nie nach den ihren. Ihr Eindruck war, dass er ihr nie zuhörte und sie bei beruflichen Schwierigkeiten nicht unterstütze. Sharon erklärte, sie fühle sich oft wie unsichtbar.

Thomas äußerte, er habe nichts dagegen, über Dinge zu reden, doch Sharon versuche, in seinen Kopf zu schauen. Sie wolle ständig wissen, was er denke und fühle. Abgesehen davon fand Thomas, es stehe Sharon nicht zu, sich als Expertin für Intimität aufzuspielen, da sie nie Sex mit ihm wolle. Er fasst die Situation wie folgt zusammen: "Letztendlich läuft alles darauf hinaus, dass Sharon nicht vögeln und ich nicht reden will". (Intimität und Verlangen S.130/131 Klett-Cotta 2011)

Autorin:

Ausbleibender Orgasmus, vorzeitiger Samenerguß oder unterschiedliches sexuelles Verlangen der beiden Partner - wie bei Sharon und Thomas, - mit diesen Problemen kommen die Paare in Schnarchs Praxis in Colorado. Doch sehr schnell werden aus den sexuellen Symptomen psychologische Fragestellungen, die mit der Herkunftsfamilie zu tun haben, mit Macht- und Ohnmachtsgefühlen, mit alten Mustern. Die Geschichte von Sharon und Thomas ist typisch für ihn, weil es eigentlich um etwas ganz anderes geht.

David Schnarch:

In case of... oh, you just want sex.

Sprecher overvoice David Schnarch:

Im Fall von Sharon und Thomas handelt es sich um ein Stereotyp.

Der Mann sagt: "lass uns mehr Sex haben" und die Frau sagt: "ach immer willst du nur Sex. Ich will Intimität und ich kann keinen Sex ohne Intimität haben". Wenn man die Statistiken anschaut, die besagen, dass 50 Prozent der Frauen Affären haben, häufig mehr als die Männer, dann belegen diese Statistiken nicht unbedingt die Notwendigkeit für Frauen, Intimität zu erleben. Frauen benützen das Thema gerne als das alles schlagende Argument, Intimität ist immer wichtiger als sexuelles Begehren! Und Du willst nur Sex.

Sprecher Zitat 2:

So wie es bei Paaren oft der Fall ist, drängte Sharon Thomas zu Intimität, weil sie ein positiv gespiegeltes Selbstempfinden brauchte, und sie erhielt das Gewünschte, wenn sie mit Thomas über ihre Gefühle redete. Das beruhigte sie und verringerte ihre Ängste und Unsicherheit. Obwohl Sharon sagte, sie wünsche sich Intimität, suchte sie tatsächlich Bestätigung, Empathie und das Gefühl akzeptiert zu werden. Sie regulierte ihre Angst mit Hilfe von Thomas. (luV,S.132)

David Schnarch:

The truth is...hard to tolerate.

Sprecher overvoice David Schnarch:

Die Wahrheit ist, dass, wenn der Mann zu sprechen und sich mehr für Intimität zu interessieren beginnt, nicht weil ihn das tatsächlich interessiert, sondern einfach weil das der Preis für Sex ist: dann rennt die Frau davon. Weil sie nicht wirklich an dem Aufbau von Intimität interessiert war, sondern einen Angriff starten wollte, dem man nichts entgegensetzen kann. Sie fordert, dass der Mann den ersten Schritt in Richtung Intimität tun muss, aber in Wahrheit hofft sie, dass er das nicht tut. Denn Intimität ist schwer auszuhalten.

Sprecher Zitat 3:

In dieser Hinsicht ähnelte Sharon Thomas im Grunde. Dessen gespiegeltes positives Selbstempfinden hing vom Sex mit Sharon ab. Er drängte Sharon ähnlich zum Sex, wie sie ihn dazu, ihr seine Gefühle mitzuteilen. Thomas sagte, er wünsche sich körperliche Intimität und Sex mit seiner Frau, doch tatsächlich ging es ihm um Spannungsabbau und die Versicherung, dass er begehrenswert und ein guter Liebhaber sei. (luV,S.132)

David Schnarch:

Intimacy ... tolerabel level.

Sprecher overvoice David Schnarch:

Sehr häufig macht dich Intimität unsicher, weil man dich dann wirklich erkennt. Wenn man sich mal anschaut, wie Mann und Frau Sex haben, dann ist das Typische: sie schließen beide die Augen, sie drehen das Licht aus. Das ist keine Methode, um Intimität zu erzeugen. Das ist eine Strategie des Verbergens. Beide, Mann und Frau fühlen sich bei Intimität gar nicht wohl, ganz besonders nicht bei Intimität während der sexuellen Begegnung. Die normale sexuelle Begegnung zielt darauf, einen oder beide Partner zum Orgasmus zu bringen und Intimität auf ein Maß zu begrenzen, das man aushält.

Autorin:

In der sexuellen Praxis gibt es eine Position, die die Angst vor Intimität perfekt verkörpert:

David Schnarch:

Missionary position.. as well as men.

Sprecher overvoice David Schnarch:

Die Missionarsstellung wurde von den Missionaren erfunden, um Intimität zu zerstören, nicht um sie zu ermöglichen. Wir müssen uns nur vorstellen, dass zwei Menschen ihre Köpfe so nah aneinander halten, dass sie einander nicht ansehen können. Und genau so machen es viele Leute. Sex ist nicht romantischer, wenn man das Licht ausschaltet. Liebe ist nicht blind. Es ist nur so, dass die meisten von uns hoffen, dass sie es ist, weil es uns unangenehm ist, wirklich erkannt zu werden. Das gilt für Frauen genauso wie für Männer.

Autorin:

David Schnarch beschreibt die Situation zwischen Sharon und Thomas als eine emotionale Pattsituation, die sich auch in ihrer gemeinsamen Sexualität zeigt. Du gibst mir nichts mehr, also gebe ich Dir auch nichts. Sie haben sich für ihr Blockadeverhalten zwei verschiedene Felder ausgesucht. Sharon blockiert die gemeinsame Sexualität, Thomas die Bestätigung und das Mitgefühl.

Sprecher Zitat 4:

Sharon und Thomas verfangen sich häufig in sich verstärkenden negativen Regelkreisen und übermittelten einander "disqualifizierende Botschaften". Sie mussten unabhängiger voneinander agieren können, ihre Muster durchbrechen und einander andere Botschaften zusenden. Dies war der Weg zu einer neuen Art von Einklang, der mit einer tieferen, stabileren und angenehmeren Intimität verbunden war. Um ein Patt aufzulösen, müssen Sie absichtlich "aus dem Tritt" kommen. (IuV, S.150/151)

Autorin:

Auflösen läßt sich das Patt nur, indem beide Entwicklungsschritte gehen, so Schnarch. Und das heißt: die positive Spiegelung durch den anderen nicht mehr dringend zu brauchen. Von der ständigen Bestätigung durch den Partner unabhängig werden.

David Schnarch:

The process... self development.

Sprecher overvoice David Schnarch:

Der Prozess, eine erwachsene, reife Sexualität zu entwickeln, entspricht dem Prozess, ein Selbst zu entwickeln. Und das Selbst entwickelt sich nicht, indem jemand sagt: "du bist wundervoll". Das ist für Kinder. Wenn man immer nur gesagt bekommt: du bist wundervoll, bleibt das Selbst rudimentär. Ein erwachsenes Selbst entwickelt sich von innen nach außen, indem man Krisen durchsteht.

Es wird ganz sicher der Moment kommen, an dem dein Partner dich nicht schätzen kann. In solchen Momenten denken viele Menschen: es ist Zeit, die Beziehung aufzugeben, die Chemie stimmt nicht mehr, ich habe den Falschen gewählt oder was auch immer. Aber da beginnt der Prozess der Persönlichkeitsentwicklung.

Autorin:

"Meine Frau haßt mich auch manchmal, deshalb komme ich nach Deutschland, um Wertschätzung zu spüren", scherzt der Therapeut während des Workshops. Ein Teilnehmer will wissen, warum die Bestätigung, die ein Kind von der Mutter erfährt, im späteren Leben nicht mehr wichtig sein soll. Schnarch antwortet mit einer Frage an seine Zuhörer: "Wer von Ihnen will Sex mit der eigenen Mutter?" Natürlich streckt da niemand die Hand. "Keiner will Sex mit jemandem haben, den er oder sie ständig aufbauen muß". "People dont fuck with their support systems!"

Eine Liebesbeziehung beginnt meist mit Selbstdarstellung: die beiden Liebenden präsentieren sich so gut sie können. Wenn aber die Ehe Bestand haben soll, dann - so Schnarch - müssen die Partner die Konfrontation mit sich selbst wagen. Und anschließend die mit dem Partner. Diesen Prozess nennt er "Differenzierung".

Sprecher Zitat 5:

Als Sharon und Thomas zur Sitzung kamen, standen sie noch unter dem Einfluß eines kürzlichen Streits. Sie schwiegen, dann sprach Thomas zögernd.

"Sharon tut so, als ob sie jederzeit bereit sei zu reden, aber wenn ich mit ihr über schwierige Themen zu sprechen versuche, läuft sie weg. Sie überdeckt ihre eigene Unsicherheit, indem sie mir anhängt, ich hätte Intimitätsprobleme. Ich tue so, als würde ich nicht merken, dass sie etwas überdeckt, weil auch ich mich unsicher fühle. Mir ist völlig klar, dass sie einen weichen emotionalen Unterbauch hat. Es ist aber leichter für mich, auf ihre harte Schale zu reagieren, weil ich so meine Wut ausdrücken kann. Ich bin mir nämlich nicht sicher, ob ich meine Wut unter Kontrolle halten kann."

Sharon war schockiert. Dies war eine echte Demonstration selbstbestätigter Intimität. Sie zeigte, dass Thomas eine andere Position als bisher bezog und sich ernstlicher um eine Lösung bemühte. Was er sagte, klang nicht wie eine Anklage. Er sprach sehr sachlich, und seine Stimme wirkte ruhig. (LuV, S.152/153)

David Schnarch:

Differentiation is the process of becoming...human beings.

Sprecher overvoice David Schnarch:

Differenzierung ist der Prozess, eine einzigartige Persönlichkeit zu werden, indem man mit anderen Menschen zusammen ist. Es passiert etwas, wenn Menschen zusammen sind. Und da ist es ganz egal, ob es sich um hetero - oder homosexuelle Paare, Männer oder Frauen handelt. Zusammenleben und zusammenbleiben macht aus uns einzigartige Personen, das ist Differenzierung. Für Menschen bedeutet das, zwei fundamental wichtige Bedürfnisse ausbalancieren zu können: unseren Wunsch, mit jemandem verbunden zu sein und unseren Wunsch, ein eigenständiger Mensch zu sein. Es geht um Bindung in Freiheit und Autonomie, das sind die beiden wichtigsten Dinge für Menschen.

Autorin:

Beide Partner müssen lernen, es auszuhalten, wenn der andere Dinge sagt, die das eigene Ego nicht streicheln. Und beide müssen lernen, wichtige Themen anzusprechen. Ein entscheidender Entwicklungsschritt, so Schnarch.

Sprecher Zitat 6:

Ein differenziertes Selbst ist stabil, aber durchlässig und befähigt uns, dem Partner selbst dann nahe zu bleiben, wenn er uns umzumodeln versucht.

Sie können sich auf Ihren Partner einlassen, ohne Angst zu haben, von seinen Emotionen aufgesogen zu werden. Sie sind in der Lage ihre eigenen Emotionen sowohl subjektiv als auch objektiv gut einzuschätzen. (Die Psychologie sexueller Leidenschaft, S.81, Klett-Cotta 2008)

Autorin:

Im Fall von Sharon und Thomas besteht ein wichtiger Schritt der beiden darin, dass Thomas seine Wahrnehmung der Situation offen und ohne Erwartung einer Gegenleistung schildert. Und auch Sharon diese vom anderen unabhängige Position einnehmen kann.

Sprecher Zitat 7:

Es dauerte einige Minuten, bis ihr klar wurde, dass er die ganze Zeit gewusst hatte, was in ihr vor sich ging. Sie schaute Thomas ununterbrochen an. Schließlich fing auch sie an, bedächtig zu sprechen." Ich tue so, als ob ich die sensible Seite von Thomas nicht sehen würde, ... weil ich Angst habe, ... dass er tief innerlich...sensibler ist als ich."

Dies war selbstbestätigte Intimität. Sharon formulierte ihre Aussage als Tatsache. Ihr ging es in diesem Moment nicht um Bestätigung von außen. (luV, S.153)

David Schnarch:

Having a self... of a self.

Sprecher overvoice David Schnarch:

Ein reifes Selbst zu entwickeln bedeutet nicht, ständig die Nummer eins sein zu wollen. Menschen, die ein entwickeltes Selbst haben, können sich da kontrollieren. Sie können für ein anderes Selbst Platz machen. Es gibt die unter uns, die zu viel Platz in einer Beziehung einnehmen, und die, die zu wenig Platz einnehmen. Bei beiden ist in der Regel das Selbst nicht genügend entwickelt. Deshalb benützen wir die Probleme, die Menschen mit ihrer Sexualität haben, auf eine ungewöhnliche Weise: wir benützen die Probleme, die normal sind und die alle haben, dazu, ein stärkeres Selbst zu entwickeln.

Autorin:

In seinem Institut in Evergreen, das David Schnarch zusammen mit seiner Frau, der Sexualtherapeutin Ruth Morehouse aufgebaut hat, unterstützen die beiden Entwicklungsarbeit von Paaren. Differenzierung könne z. B. auch von einem neuen Verhalten im Bett oder auf dem Weg zum Bett in Gang gebracht werden, meint Schnarch.

Sprecher Zitat 8:

Als Sharon und Thomas an diesem Abend zu Bett gingen, lag die Frage in der Luft, ob die Zeit reif war für Sex. Er entschloss sich, Sharon zu fragen, ob sie Lust auf Sex hätte. Sie antwortete reflexhaft mit einem "nein". Sharons Reaktion war weniger aggressiv als sonst, und sie bereute sie gleich anschließend.

Normalerweise hätte Thomas in einer Situation wie dieser einen Wutanfall bekommen. Doch diesmal gab er seinen Tendenzen nicht so wie sonst nach. Zunächst schwieg er eine Weile, und dann sagte er: "Ist in Ordnung. Ich war mir bei der Frage auch schon nicht ganz sicher. Ich fürchtete, solch ein Vorschlag könnte voreilig sein. Aber ich habe mich einfach schon lange nicht mehr so gut mit Dir gefühlt."

Die Zeit stand still. Dies war ein gewaltiger Augenblick menschlicher Kommunikation. Sharon hatte miterlebt, wie Thomas sich mit seinen Gefühlen konfrontiert, wie er sie beruhigt und sie schließlich gemeistert hatte. Sharon war beeindruckt.

(IuV, S.155/156)

Autorin:

Das Problem von Sharon und Thomas entspricht der landläufigen Vorstellung, dass es immer der Mann sei, der mehr Sex will. Schnarch hat andere Erfahrungen gemacht.

David Schnarch:

There are in half... gender roles.

Sprecher overvoice David Schnarch:

In rund der Hälfte aller Paare, die zu uns kommen, weil sie Probleme mit dem Verlangen haben, ist der Mann derjenige, der weniger Lust hat. Diese Probleme sind in der Regel schwieriger zu behandeln, als die, die dem Stereotyp entsprechen, also Sharon und Thomas. Denn in unserer Gesellschaft geht man davon aus, dass der Mann der sexuelle Aggressor ist. Wenn aber die Frau, die mit dem stärkeren Verlangen ist, dann ist sie nicht nur sexuell frustriert, sondern auch voller Wut, denn sie will sich begehrenswert fühlen. Und sie fühlt sich begehrenswert, wenn er die Hände nicht von ihr lassen kann. Eine solche Situation ist anstrengender für die Frau und auch für den Mann, der weniger will als sie. Denn er ist eingeschüchtert von weiblicher Sexualität. Wenn die Frau weniger will und er kommt ständig an, dann erklären das beide damit: "ach er ist eben nur ein Mann". Aber wenn die Frau das größere Verlangen hat, dann ist das wirklich schwierig für ein Paar, denn da werden beide üblichen Geschlechter-Rollen angegriffen.

Autorin:

"Crucible" - Feuerprobe nennt Schnarch die Prozesse, die ein Paar durchläuft, wenn es zu einer besseren Beziehung in und außerhalb des Bettes finden will. "Crucible" heißt auch sein Institut in Colorado. Diese Feuerprobe gelingt, wenn die Partner vier Fähigkeiten erlernen, die der Therapeut als die "vier Aspekte der Balance" bezeichnet.

David Schnarch:

Those four points of balance are... of balance.

Sprecher overvoice David Schnarch:

Die vier Aspekte der Balance sind: ein solides und flexibles Selbst, d.h. die Fähigkeit, mit Werten in Situationen zu handeln und auch diese Werte zu verändern, wenn es notwendig ist. Zweitens: die Fähigkeit einen stillen Geist und ein ruhiges Herz aufzubringen, was bedeutet, die Fähigkeit zu besitzen, dein emotionales Leben zu steuern und emotional autonom zu sein. Der dritte Aspekt der Balance ist: maßvoll reagieren zu können, d.h. nicht über zu reagieren, aber auch Dinge klarzustellen, die klargestellt werden müssen und der vierte Aspekt ist: bedeutungsvolle Ausdauer. Schmerzen um des Wachstums Willen auszuhalten. Wenn du keinen Orgasmus erleben kannst oder wenn du Krebs bekommst oder wenn du herausfindest, dass dein Partner eine Affäre hat - in all diesen Situationen brauchst du die vier Aspekte der Balance.

Autorin:

Das klingt nach sehr langen, schwierigen Prozessen, aber da zeigt sich der Realist.

David Schnarch:

It is not a matter of... can be.

Es geht nicht darum, einen bestimmten Punkt zu erreichen, es geht darum, dort anzufangen, wo du gerade stehst und vorwärts zu gehen. Differenzierter zu werden heißt einfach, mehr Mensch zu werden oder das Beste zu entwickeln, was ein Mensch sein kann.

Sprecher Zitat 9:

Sharon und Thomas durchlebten auf dem Weg zu der Ehe, die sie sich wünschten, noch einige schwierige Situationen selbstbestätigter Intimität. Manchmal konfrontierte und offenbarte sich einer von ihnen, doch der andere bewegte sich nicht von der Stelle. Doch nun waren sie sich über die Wirkung selbstbestätigter Intimität im Klaren. Sie wussten, dass sie sich mit ihrer Hilfe aus emotionalen Patts befreien konnten, und dieses Wissen spornte sie an, sich Mühe zu geben. (IuV, S.159)

Autorin:

Das Paar hat zu einer lebendigen und befriedigenden Sexualität zurückgefunden, indem beide emotional freier und unabhängiger voneinander zu handeln lernten. So beschreibt es Schnarch in seinem Buch.

Bei seinem Vortrag in Hamburg, und auch bei dem, den er zehn Tage zuvor in Stuttgart gehalten hat, waren die meisten Zuhörer älter als vierzig Jahre. Jüngere Menschen interessiert das Thema offensichtlich weniger. Aber Schnarch verspricht den besseren Sex sowieso in späteren Jahren. Der finde statt, wenn man aufgehört hat, sich um das eigene Aussehen Sorgen zu machen.

David Schnarch:

Despite all the ...we are together.

Sprecher overvoice David Schnarch:

Trotz aller physischen Veränderungen, die mit dem Alter verbunden sind: Falten, Dehnungsstreifen, nichts verhindert mehr den Verlust von Schwerkraft. Männer haben die langsamsten Erektionen, trotz all dieser Veränderungen, wollen Menschen Sex. Alter und Krankheit zerstören niemals den Sex. Wir können uns nur einfach nicht mehr mit Standards vergleichen und Erwartungen haben, die nicht mehr gut für uns sind. Wenn wir älter werden und nicht perfekt sind, dann wird die Intimität im Sex bedeutungsvoller. Es gibt nichts mehr zu beweisen, es geht nur noch darum, die Tatsache, dass wir zusammen sind zu feiern.

Autorin:

Eine langjährige Partnerschaft ist ein Gletscher, der sich Bewegung setzt und nie wieder zur Ruhe kommt, meint Schnarch. Dadurch mache sie uns zu einem entwickelten Menschen. Das habe er von seinen Eltern gelernt, die 67 Jahre miteinander verheiratet waren. In Hamburg aber gilt sein letzter Gedanke nicht dem Paar, sondern der Selbstliebe. "Es gibt keinen Frieden," sagt er "bevor man nicht in der Lage ist, sich selbst zu lieben". Und dann wünscht er seinem Publikum einen schönen Abend mit gutem Sex voller Intimität.

Buchtipps:

David Schnarch
Intimität und Verlangen
Sexuelle Leidenschaft wieder wecken
Klett-Cotta Verlag 2011
Gebunden 487 Seiten für 29,95 Euro
ISBN-13: 978-3608946628

David Schnarch
Die Psychologie sexueller Leidenschaft
Piper Taschenbuch
Taschenbuch 512 Seiten für 10,99 Euro
ISBN-13: 978-3492251372