

# Lustentwicklung durch Entwicklungslust

Text: Dorothea Perkusic

**SCHON IN MEINER FRÜHEN KINDHEIT** zeigten sich die ersten Zeichen meiner späteren Berufswahl. Ich war am liebsten bei meiner Uroma. Während sie Socken stopfte, spielte ich mit den Knöpfen im Nähkästchen und wickelte mit verstohlenem Blick die kleinen Knäuel Stopfgarn ab, felsenfest davon überzeugt, dass das Garnende im Inneren anders aussehen müsste und irgendwas zum Vorschein kommen würde. Obwohl das Garn dann immer verwickelt und verknotet war, hat mich meine Uroma gewähren lassen, um mir danach dabei zu helfen, die entstandenen Knoten vorsichtig zu lösen und den Faden erneut aufzuwickeln.

Paare kommen mit dem Wunsch zu mir in die Praxis, ihre Sexualität solle wieder so sein wie am Anfang der Beziehung. In der Zeit zwischen prickelnder Verliebtheit und dem Besuch in meiner Praxis hat sich jedoch einiges verändert und entwickeln dürfen: das Verhältnis zueinander, Kinder, Haus, Beruf usw. Aber die Sexualität soll bleiben wie sie einmal war?

Wir bewegen uns stetig (körperlich) weiter, leider oft fort von Geist und Seele. Wenn ein Teil von uns auf der Strecke bleibt, verlieren wir den Kontakt zu uns und zum anderen. Dann gehen wir auf die Suche: nach Liebe, Sinnhaftigkeit oder einfach dem nächsten Kick. Nur wenn Körper, Geist und Seele verbunden sind, werden wir finden, was wir suchen. Doch was tun, wenn diese richtige Lust, sich einander zu zeigen, die Neugier auf den anderen und auf sich selbst abhanden gekommen ist?

## **SIE KRIEGEN GENAU DEN SEX, DEN SIE SICH ZUGESTEHEN!**

Das heißt, Sie werden mit Ihren Bedürfnissen nur dann gesehen, wenn Sie sich zeigen. Und zeigen können Sie sich nur dann, wenn Sie selbst-bewusst sind. Überlegen Sie sich, was Sie sich wirklich wünschen und was Sie brauchen. Fassen Sie Mut und reden Sie darüber: Konfrontation schafft Reibung und Spannung. Das braucht es oft, um vom Fleck zu kommen.

Die in der Beziehung erlebte Sexualität ist eng an die persönliche und partnerschaftliche Weiterentwicklung gekoppelt. Wenn die Liebesbeziehung nicht in einem guten Verhältnis von Nähe und Distanz gepflegt wird, dann leiden Libido und Entdeckungslust. Oder anders gesagt: Wenn Sie stehenbleiben oder davonrennen, stagniert die Lust.

Lust braucht also Entwicklung und Bewegung. Dafür ist es notwendig, tiefer zu schauen, um herauszufinden, wohin die Reise gehen soll und was dann möglich werden kann. Damit wird einer für den anderen wieder interessanter und anziehender.

In all den Jahren meiner therapeutischen Arbeit wurde ich nie mit einer generellen Unlust konfrontiert, jedoch oft mit Menschen, die sich nicht so richtig an eine persönliche, geschweige denn sexuelle Entwicklung herangetraut haben. Oft fehlt nicht die Lust, sondern

die Motivation, etwas miteinander zu tun, wovon man schon von vornherein meint zu wissen, dass dabei nicht das herauskommt, was man sich wünscht. Die Frage ist, in wie weit sich hier die Bedürfnisse decken und eigene Wünsche und Vorstellungen auch in anderen Lebensbereichen befriedigt werden – vom Partner, aber auch eigenverantwortlich sorgend durch uns selbst.

## **SIE WERDEN MIT IHREN BEDÜRFNISSEN GESEHEN, WENN SIE SICH ZEIGEN**

Jeder Mensch hat Lust und sei es nur die Schuhe zu kaufen oder auf ein bestimmtes Gericht. Wenn wir im sexuellen Bereich keine Lust mehr verspüren, so liegt dies meist daran, dass wir uns unseren Empfindungen, den eigenen Bedürfnissen und Wünschen verschließen und darüber den Partner abwehren können. Wir haben in der Regel nicht gelernt, uns wichtig zu nehmen, haben schlechte Erfahrungen gemacht oder Traumata erlebt. Vielleicht haben wir auch manchmal einfach keine Lust mehr auf unseren Partner oder die Art Sexualität, die man gemeinsam erlebt oder meint erleben zu können. Dies resultiert aus Angst, Unsicherheit und mangelnder Intimität. Durch den Frust, der dann entsteht, nehmen wir uns selbst nicht mehr in anderen positiven Gefühlen wahr und erleben uns folglich als „un-lust-ig“.

Vielen meiner Paare fällt es schwer, den vermeintlich sicheren Beziehungshafen zu verlassen. Erst die Weite des Ozeans eröffnet uns einen größeren Horizont. Wellengang und Stürme werden zu meistern sein, gleichwohl eröffnen sich daraus ungeahnte spannende und sicherlich auch erotische Möglichkeiten. In meiner therapeutischen Arbeit geht es mir nicht darum, dass meine Klienten Mittelmäßigkeit erreichen oder weiter pflegen, sondern darum, dass das in jedem Einzelnen schlummernde Potential zum Leben erweckt wird. Das große Ganze ist für mich essentiell. Wer sich seiner bewusst wird und zu sich stehen kann, muss nicht kämpfen, sondern kann sich zeigen und damit ein klares Angebot schaffen, auf das eine Nachfrage folgen wird.

Sexualität ist der Kleber zwischen zwei Partnern, was jedoch auch erklärt, warum es oft bei Konflikten schwierig wird, wenn die Intimität erst nachträglich aus einer Notwendigkeit des Konfliktes heraus hergestellt werden muss und nicht, weil wir sie durch Nähe, Vertrauen, Bewusstheit und Erfahrung entwickeln konnten. Lustentwicklung ohne Entwicklungslust funktioniert nicht dauerhaft. Eine glückliche Sexualität ist kein Hexenwerk. Wer aus der Unlust rauskommen will, muss sich aufraffen, um sich und sein Liebesleben weiterzuentwickeln. Im Laufe eines Lebens verändern wir uns. Wie könnte dabei die Lust so bleiben wie zu Anfang? ♥



Dorothea Perkusic ist Paar-, Sexual- und Familientherapeutin. Sie begleitet, geprägt durch eine ganzheitliche und systemische Sichtweise, Paare, Einzelpersonen und Familien in und durch Krisen und glaubt dabei unerschütterlich an die Kraft der Liebe und das darin bestehende Potential. Exklusive Gipfelstürmer-Intensivtage in Südtirol runden das Angebot ihrer Praxis in Rosenheim ab. [www.leidenschaftlich-lieben.de](http://www.leidenschaftlich-lieben.de)