

PAARFORSCHUNG

«Feinfühliges Gradmesser für die Qualität einer Partnerschaft»

Wie eine Partnerschaft über die Zeit hinweg lebendig gestaltet und Liebe und Sexualität gepflegt werden können, damit befasst sich der Paarforscher Guy Bodenmann seit vielen Jahren. Ob Beziehungen gelingen, hat besonders damit zu tun, ob sich ein Paar wirklich aufeinander einlässt.

punktum.: In Ihrem aktuellen Buch «Mit ganzem Herzen lieben» schreiben Sie, dass es enorm wichtig für eine gelingende Partnerschaft sei, sich wirklich aufeinander einzulassen: Was heisst das? *Guy Bodenmann:* Es bedeutet, dass es für eine längerfristige glückliche Beziehung mehr braucht als reine Lippenbekenntnisse. Natürlich ist es schön zu hören, dass der andere einen liebt, doch Worte reichen nicht aus, es müssen konkrete Taten folgen. Es braucht ein reales Engagement, das im Alltag spürbar ist, welches einen das Gefühl, geliebt zu werden, erfahren lässt. Unter diesem Engagement verstehe ich nicht die klassischen, institutionalisierten Bekenntnisse zueinander wie die Verlobung oder Eheschliessung. Auch dies sind oftmals nur Formalitäten. Es geht um ein wirklich gelebtes Engagement füreinander, um tägliche Zeichen der Zuneigung, der Rücksichtnahme, des Interesses aneinander, der Unterstützung und der Wertschätzung. Damit Partnerschaften längerfristig gelingen, braucht es ein kognitives, emotionales und sexuelles Commitment. Man muss sich gedanklich auf die Langfristigkeit der Beziehung ausrichten, diese von Herzen wollen und bereit sein, auch bei Schwierigkeiten diese Motivation aufrechtzuerhalten. Es braucht aber auch das Sich-emotional-einlassen-Können, wirkliche Nähe herstellen zu können. Und es braucht ein Engagement für die Sexualität.

Und was bedeutet dieses «Commitment» hinsichtlich der Sexualität in einer Beziehung? Beim sexuellen Commitment geht es um das Bemühen um die Sexualität. Eine lebendige, zufriedenstellende Sexualität erweist sich in allen Studien als wichtiger Prädiktor für Beziehungszufriedenheit und Stabilität von Partnerschaften. Sexualität ist nicht nur eine Quelle der Lust und Entspannung, sondern ebenso sehr der Intimität und Nähe, einer intensiven Bindungserfahrung. Sexualität ist ein feinfühliges Gradmesser für die Qualität einer Partnerschaft. Während eine befriedigende Sexualität 20 Prozent der Varianz der Partnerschaftszufriedenheit aufklärt, klärt eine unbefriedigende Sexualität 70 Prozent der Varianz der Beziehungsunzufriedenheit auf. Wenn man sich nicht wohlfühlt, sich zu wenig wertgeschätzt, vernachlässigt oder unfair behandelt fühlt, sinkt das Verlangen. Bei rund einem Drittel der Paare finden sich Appetenz-Störungen. Sexuelles Commitment geht daher Hand in Hand mit dem kognitiven und emotionalen Commitment. Erst wenn man sich in der Beziehung verstanden und getragen fühlt, das Engagement des anderen spürt, öffnet man sich für Sexualität.

Wie wichtig ist der Austausch über Intimität und Sexualität in einer Partnerschaft? Sexuelle Kommunikation ist sehr wichtig, es gilt, sich über eigene Wünsche, Fantasien und Bedürfnisse auszutauschen und dem Partner,



Guy Bodenmann

ist Lehrstuhlinhaber des Bereichs Klinische Psychologie Kinder/Jugendliche und Paare/Familien am Psychologischen Institut der Universität Zürich. Er entwickelte das international bekannte, evidenzbasierte Präventionsprogramm «Paarlife» für Paare und ist Autor zahlreicher Publikationen. Sein neuestes Buch, «Mit ganzem Herzen lieben» (Patmos), befasst sich mit der Frage, was die Liebe lebendig hält.

der Partnerin mitzuteilen, was man mag oder lieber nicht möchte. Die Sexualität verändert sich im Prozess des Alterns, nach Geburten, Krankheiten, infolge von Stress. Es ist wichtig, immer wieder neue sexuelle Bedürfnisse und Präferenzen anzusprechen. Während das Reden vor oder nach dem Sex stattfinden sollte, ist während der sexuellen Begegnung die non- oder paraverbale Mitteilung wichtig, indem man mit Lauten dem anderen mitteilt, was für einen lustvoll ist.

Über sexuelle Bedürfnisse und Wünsche mit der Partnerin oder dem Partner zu sprechen, fällt manchen schwerer als anderen. Lässt sich dies auch erlernen? Und wenn ja, wie? Sexualität ist auch heute noch – ein Tabuthema für viele. Darüber zu sprechen, fällt vielen schwer. Viele Paare können über vieles ganz gut reden, doch bei der Sexualität spürt man eine Hemmung. Es gilt daher, in der Paartherapie das Thema behutsam anzusprechen. Meist erst, wenn bereits eine gute Beziehung zwischen Therapeutin oder Therapeut und Paar etabliert werden konnte und eine Vertrauensbasis besteht. Häufig liegen auch sexuelle Störungen vor (Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Erregungsstörungen, vorzeitige oder verzögerte Ejakulation, Erektions- oder Orgasmusstörungen). Die Erfahrung zeigt jedoch, dass Paare

Paarforschung

über Sexualität genauso gut sprechen lernen können wie über andere Themen.

Werden Mann und Frau zu Vater und Mutter, kann das einen Einfluss auf die Partnerschaft und auch auf die Sexualität haben. Inwiefern stellen Sie dies in Ihrer Arbeit fest? Die Geburt eines Kindes hat in den meisten Fällen einen markanten Einfluss auf die Sexualität des Paares. Es kommt im Zuge der Elternschaft zu einer Abnahme sexueller Aktivitäten, die mit hormonellen Prozessen, Schlafmangel, Stress und häufigeren Konflikten zusammenhängt. Diese Veränderungen sind in internationalen Studien gut dokumentiert. Meist braucht das Paar nach der Geburt einige Monate, um die Sexualität wieder anzukurbeln. Bei vielen Paaren kommt die Sexualität nach den Geburten auch ganz zum Erliegen. Dem gilt es gemeinsam entgegenzuwirken.

Wie können Eltern als (Liebes-)Paar mit diesen Veränderungen umgehen? Es gilt, neue Rollen zu finden, als liebende Partner:innen und Eltern. Die beiden Rollen müssen sich nicht beissen. Das Paar muss einen neuen Rhythmus finden, Zeiten für sich definieren und seine Sexualität im Alltag wieder einbringen. Das Argument, dass man keinen Sex mehr habe, weil die Kinder einen dabei ertappen könnten oder das Knarren des Bettes das wilde Treiben verraten könnte, ist meist vorgeschoben und kaschiert tiefer liegende Probleme.

Eine Umfrage in Deutschland hat ergeben, dass etwa 40 Prozent der Erwachsenen schon fremdgegangen sind. Bei aller Schwierigkeit, die solchen Erhebungen inhärent ist: Würden Sie sagen, ein Seitensprung sei oft ein Ausdruck dafür, dass in der Partnerschaft dieses «Commitment», von dem Sie sprechen, zu wenig ausgeprägt ist? Ja, das kann ein Grund dafür sein. Sexuelles Commitment bedeutet für viele sexuelle Exklusivität. Wenn es jemand damit nicht so ernst nimmt, ist die Tür für Aussenbeziehungen geöffnet. Die Forschung zeigt jedoch, dass es viele weitere Gründe für Untreue gibt, sei dies eine generelle Unzufriedenheit in der Beziehung oder mit der Sexualität, das Bedürfnis nach Selbstbestätigung, der Wunsch nach einem neuen Kick usw. Wenn ein Paar seine Sexualität pflegt und ihr ausreichend Raum gibt, sinkt das Risiko für Aussenbeziehungen.

Sie erforschen seit vielen Jahren Gelingensbedingungen für Partnerschaften: Was können Menschen dazu beitragen, dass ihre Partnerschaft glückt? Es braucht fünf Dinge: 1) Zeit für die Beziehung; 2) einen netten, respektvollen Umgang miteinander im Alltag; 3) wichtige Partnerschaftskompetenzen wie Konfliktkommunikation; 4) eine tragfähige Unterstützungskultur mit emotionaler Selbstöffnung und passendem gegenseitigem Füreinander-da-Sein sowie 5) förderliche Persönlichkeitseigenschaften wie Grosszügigkeit, Toleranz und die Bereitschaft zum Verzeihen. Das tönt jetzt nach viel, doch letztlich ist all das vorhanden, wenn man verliebt ist. In der Verliebtheitsphase nimmt man sich Zeit für den anderen, ist lieb, zukommend und aufmerksam ihm oder ihr gegenüber, lenkt

bei Streit ein und sucht Kompromisse und Versöhnung, hört dem anderen zu, wenn er Sorgen hat, unterstützt und trägt. Man hat das Herz offen, ist grosszügig. All das gilt es über die Zeit zu bewahren. Das ist das Geheimnis einer längerfristig glücklichen Partnerschaft – mit ganzem Herzen zu lieben, so wie man es zu Beginn getan hat.

Interview: Eveline von Arx



Akkreditierter Weiterbildungslehrgang am ZSB Bern:

**Postgraduale Systemische
Psychotherapieweiterbildung**
- **bindungsorientiert &
emotionsfokussiert**

Beginn: Februar 2022

Richtet sich an Personen mit abgeschlossenem Hochschulstudium in Psychologie oder Medizin und führt zum eidgenössischen Titel in Psychotherapie sowie zum Facharztstitel in Psychiatrie und Psychotherapie.

Ausführliche Informationen sowie Anmeldung unter www.zsb-bern.ch
Sekretariat: Villemattstrasse 15, CH-3007 Bern, info@zsb-bern.ch