Intimität und Verlangen

Abnehmendes sexuelles Interesse ist in einer Langzeitbeziehung normal. David Schnarch erklärt auf ganz neue Weise, wie Erotik und Sexualität wiederkehren, wenn beide Partner in ihrer Beziehung wachsen. Auch Paare, die eine gute und lebendige Beziehung führen, kennen sie: die Langeweile im Bett, das schwindende Verlangen nach dem Partner. Müssen wir uns damit abfinden? Ist das der Preis für eine verlässliche und monogame Bindung?

David Schnarch, Pionier der Sexualtherapie, ver-

neint die Frage vehement und entfaltet hier seine in zahllosen Paartherapien beobachteten neuen Erkenntnisse: Sexuelles Verlangen entsteht im Kopf und hängt mit allen Verhaltensmustern in einer Beziehung zusammen. Mehr über unsere Sexualität zu wissen bedeutet, die Dinge ändern zu können:
Mehr Nähe, tieferes Empfinden und eine erfüllende Sexualität sind möglich.

Als Grundlage, aber auch als Ziel für eine gute individuelle Entwicklung be-

schreibt der renommierte Sexualtherapeut durchgehend die Konzentration auf „die vier Aspekte der Balance“: zum einen der Blick auf das stabile bzw. flexible Selbst mit der Frage nach der eigenen Persönlichkeit, zum anderen auf stillen Geist und ruhiges Herz, was u. a. die Fähigkeit beinhaltet, sich selbst zu beruhigen; im Weiteren das maßvolle Reagieren, also ruhig zu bleiben statt überzureagieren und letztlich die sinnvolle Beharrlichkeit bei der Auseinandersetzung und Intensivierung eigener Bemühungen, insbesondere beim Aushalten von Unbehagen um des Wachstums willen.

Der Autor
David Schnarch gilt als der führende Sexualtherapeut in den USA, wo er durch seine Publikationen, seine Radiosendungen und zahlreichen Vorträge einen hohen Bekanntheitsgrad erreicht hat. Er ist Klinischer Psychologe, war Professor für Urologie an der Louisiana State University und ist Direktor des »Marriage and Family Health Centre« in Colorado.

Intimität und Verlangen
David Schnarch
ISBN: 978-3-608-94798-4
Klett-Cotta Verlag, Stuttgart