

Rennt unsere Sexualität in einen Lockdown?



Larissa Ewerling, Sexualpädagogin
Berät in ihrer Praxis Paare
und Einzelpersonen.
www.sexualitaet360.de

Wir fühlen uns in Zeiten der Pandemie, als hockten wir ständig aufeinander, und trotzdem fühlen wir uns allein. Wir hatten selten so viel Schlaf und fühlen uns dennoch ausgelaugt. Wir haben noch nie so viel gechillt, aber wir haben vergessen zu relaxen. Wir sind so platt, obwohl wir so wenig erleben. Wir bedauern, wie eindrucklos wir sind, aber Sozialkontakte stressen uns. Wir

haben die eigenen Partner*innen selten so viel gesehen und gleichzeitig so wenig wahrgenommen und gespürt.

In unsicheren Zeiten sehnen wir uns nach Stabilität und Sicherheit. Fragt man jedoch Paarberater*innen nach einem Tipp für gelungene Partnerschaft und Sexualität, ist die Antwort keineswegs Routine und Stabilität. Fragt man nach dem Lustkiller par excellence, ist die Antwort dagegen sehr wohl: Stabilität und Routine. Aber was ist, wenn die Partnerschaft in der Pandemie die einzige und größte Routine ist, aber Lust und Leidenschaft wie vom Erdboden verschwunden sind? Wie wollen wir beim Bedarf an Struktur und produktiver Alltagsbewältigung während der Pandemie verhindern, dass unsere Sexualität in einen Lockdown rennt?

Um einen sexuellen Lockdown zu verhindern, intime Momente und erfüllende Sexualität zu erleben, müssen wir wieder unsere eigenen Bedürfnisse wahrnehmen, sie kommunizieren und danach handeln. Wir müssen auf uns selber hören und müssen trotz all dem Strukturieren ins Fühlen kommen. Wir müssen uns fragen: Womit fühlen wir uns gut?

Intimität kennt viele Formen: Nähe, Vertrauen, Verlässlichkeit, Verbundenheit und Empathie zum Bei-

spiel. All das gibt uns im Alltag ein gutes Gefühl und lässt ihn reibungsärmer erscheinen. Warum scheint unsere Sexualität trotzdem manchmal weiter entfernt als ein Leben ohne Pandemie, obwohl in der Partnerschaft eigentlich alles ganz gut läuft? In unserer Beziehung selbst haben wir häufig ein großes Bestreben nach Sicherheit. Im Hinblick auf unsere Sexualität treibt uns je-

doch der Wunsch nach dem Unbekannten um.

Vieles kommt während der Pandemie frei Haus: das Abendessen, die Getränkeboxen, die neuen Klamotten. Sexualität kommt aber nicht einfach so zur Haustür rein. Und nur weil die Sexualität Mitte der 20er gefühlt ständig vor der Tür stand, heißt das nicht, dass heute, ein paar Jahre später, im Stress und in der Pandemie, die gleiche agile Sexualität an der Wohnungstür klopft.

Es ist doch wie im Homeoffice. Aller Anfang ist schwer, ist man erstmal dabei, ist es wie immer und manchmal sogar wunderschön. So ist es auch mit unserer Sexualität. Egal wie lange wir strukturiert und genüsslich unseren Alltag bestreiten. Sexualität kommt nicht planmäßig frei Haus. Sexualität heißt sich im Alltag mal wieder ins Unbekannte zu wagen und nicht zu erwarten, dass der Anfang leicht und reibungslos verläuft!

Also, hört auf zu strukturieren. Hört auf eure Bedürfnisse und entdeckt das Unbekannte in euch und eurer Beziehung!

Lasst eure Sexualität nicht in den Lockdown rennen und: Stay sexual!