

DRUCK UND FREIHEIT
IN DER SEXUELLEN
BEGEGNUNG

Der
Traum
vom
guten
Sex

CHRISTA UND DR. MED. WILF GASSER

Impressum

1. Auflage 2021

Herausgeber und Copyright:

Christa und Dr. med. Wilf Gasser

ISBN 978-3-033-08702-6

Konzept Grafik: Nicolas Frei

Grafik und Layout: Debora Sommerhalder

Illustration: Debora Sommerhalder

Lektorat: Stefanie Ritter

Druck: Jordi AG

Kontakt/Bestellungen:

solid values klg

Eichholzstrasse 99

CH-3084 Wabern

christagasser4@gmail.com

wi.gasser@gmail.com

www.wachsende-intimität.ch

STIMMEN
ZUM BUCH

Christa und Wilf Gasser ist es mit diesem Buch gelungen, ihre langjährigen Erfahrungen und Erkenntnisse auf gewinnende Art und Weise auf den Punkt zu bringen.

Der ganzheitliche Ansatz in der ehelichen Beziehungsarbeit war für uns, durch Gassers Impulse, inspirierend und nachhaltig prägend. Unsere positiven Erfahrungen mit ihrer Seminararbeit zum Thema eheliche Intimität macht es uns leicht, das Buch und ihre Kurse dankbar und wärmstens weiter zu empfehlen.

Kathrin und Dr. theol. Walter Dürr

*Leitung Landeskirchliche Gemeinschaft Jahu,
Direktor Studienzentrum Glaube und Gesellschaft.*

Seit vielen Jahren sind wir mit Christa und Wilf Gasser befreundet. Ihr Leben ist authentisch und inspirierend. Ihre frische und unkomplizierte Art über die Liebe und Sexualität zu sprechen hat uns immer wieder beeindruckt und bereichert. Persönlich haben wir von ihnen viel gelernt und können dieses Buch und ihre Seminare allen wärmstens empfehlen.

Eveline und Christoph Leu

*Leitung Landeskirchliche Gemeinschaft Jahu,
langjährige Mitarbeiter KingsKids International
und YWAM International.*

Wir haben oft darüber gewitzelt, dass wir zu Hause in der Familie wohl mehr über Sex als über das Wetter gesprochen haben. Dieser «Witz» entspricht aber in hohem Mass der Wahrheit. Aber genau diese Natürlichkeit meiner Eltern über Sex zu sprechen, hat mich für meine eigene Ehe vorbereitet. «Es ist ein Weg zum guten Sex». Diese Worte meiner Eltern habe ich oft gehört, und sind für meine eigene Beziehung Gold wert.

Debora Alder-Gasser

*Verheiratet mit Claudio, zwei Töchter.
Bereichsleiterin Compassion Schweiz.*

Langzeitbeziehung und Leidenschaft – Christa und Wilf Gasser vermitteln mit großem Engagement, einer guten Prise Humor und äußerst professionell wie Sexualität auch in langjährigen Beziehungen leidenschaftlich und spannend bleibt. Ihre Impulse sind für uns als Paar eine große Bereicherung!

Detlef und Salome Kühlein

*Seit über 25 Jahren ein Paar. Theologe, Dozent
und Podcaster. Seminar-Schulrätin.*

Wilf und Christa haben schon hunderten von Paaren geholfen, Konflikte zu entschärfen, Nähe zu entwickeln und sich neu sexuell zu begegnen. Sie verstehen es, auch sehr persönliche und oft mit Scham behaftete Themen humorvoll und direkt zu thematisieren und so die Kommunikation in Gang zu bringen, die Paaren eine neue Freiheit bringt. Ihre Ansätze und Anregungen sind so inspirierend, dass ich sie in vielen Ehegesprächen und beinahe jeder Trauung aufnehme.

Marius Bühlmann

*Leitung Vineyard Bern und
Leitungsteam Vineyard DACH.*

Ich schätze Christa und Wilf Gasser als enorm mutige Menschen, die in einer klaren und dennoch feinfühligem, in einer direkten und dennoch verständnisvollen und in einer humorvollen und dennoch tiefgründigen Art nicht müde wurden, die Sexualität in der Ehe zum Thema zu machen. Sie haben dadurch viele Paare mit einer Sprachfähigkeit und einem neuen und erweiterten Verständnis zueinander beschenkt und so einen Ausweg aus Sexualitäts-Sackgassen ermöglicht. Es wurde höchste Zeit, dass die beiden dazu ein Buch veröffentlichen, damit noch mehr Paare nachhaltig von ihnen profitieren können.

Matthias Kuhn

Leiter G-Movement.

Wilf und Christa Gasser entmythologisieren das Thema Sex. Plötzlich kann man ganz frei darüber sprechen, über Sex lachen und sich selbst sein. Ja, Sex ist ein Reiseabenteuer mit Höhen und Tiefen, mit Träumen und Enttäuschungen, mit Freude und Trauer, Lust und Ernüchterung. Gleichzeitig ist es ein einzigartiger Weg wie zwei Menschen in eine grosse Vertrautheit, Intimität der Beziehung und Sicherheit ihres Seins kommen können. Ja, Christa und Wilf haben recht, Sex ist mehr als nur Sex. Es ist ein Lebensstil des Vertrauens, des sich aufeinander Einlassens, des sich Hingebens.

Vielen Dank, Wilf und Christa, für eure Treue im Teilen eurer Herzen und eures Lebens.

Georgia und Martin Bühlmann
*Ehemalige Leiter Vineyard-Bewegung und
langjährige Weggefährten.*

Seit mehr als 20 Jahren haben wir mit Christa und Wilf zusammen gearbeitet, und wir betrachten sie im Thema gelingender Sexualität als führende Experten im kirchlichen Umfeld Europas. Ihr verletzlicher, offener, kreativer Stil macht sie so nahbar. Und dies kommt in ihrem Buch wunderbar zum Ausdruck. Es wird deshalb für jedes Paar eine hilfreiche Ressource sein.

Dr. Clifford und Joyce Penner
*Sexualtherapeuten und Autoren,
Pasadena, USA.*

INHALT

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 15 |
| <i>Danke - Danke - Danke</i> | 17 |
| Das sexuelle Erleben zwischen Wolke sieben und dem Sumpf | 19 |
| <i>Kein Grund zur Resignation!</i> | 20 |
| Warum ein Buch über Druck und Sex? | 23 |
| <i>Das Buch im Buch</i> | 25 |
| Warum Sex uns gut tut | 27 |
| Was ist denn «guter Sex»? | 31 |
| Warum muss Sex denn so schwierig sein? | 35 |
| <i>Sex ist komplex und anspruchsvoll</i> | 36 |
| <i>Unsere Sexualität reagiert auf Beziehungsprobleme</i> | 36 |
| Guten Sex muss man(n) erst lernen! | 41 |
| <i>Ein Westernfilm macht noch keinen Cowboy!</i> | 42 |
| <i>Mann und Technik</i> | 43 |
| Der lange Weg vom ICH zum WIR | 47 |
| <i>Alles beginnt beim ICH ...</i> | 48 |
| <i>Sexualisierte Gewalt hat viele Gesichter</i> | 51 |
| <i>Das Problem der Ichbezogenheit verstehen</i> | 52 |
| <i>Das «WIR» in der Sexualität entdecken und entwickeln</i> | 55 |
| <i>Das ICH, DU und WIR im Gleichgewicht halten</i> | 57 |
| <i>Pornografie - Der ultimative Ego-Sex</i> | 58 |
| Warum wir in der sexuellen Beziehung häufig Druck erleben | 61 |
| <i>Der Klassiker</i> | 62 |
| Hilfe! Wir sind so anders! | 67 |
| <i>Wachsendes Verständnis für die Andersartigkeit stärkt das WIR</i> | 68 |
| <i>Wie Druck entsteht, wenn du dein eigenes Erleben zum Massstab machst ...</i> ..73 | |
| <i>... und was Freiheit bringt!</i> | 74 |
| Ich bin doch nicht für dein Glück verantwortlich! | 77 |
| <i>Wie durch Erwartungen Druck entsteht ...</i> | 78 |
| <i>... und was Freiheit bringt!</i> | 79 |
| <i>Vorwürfe sind oft «verkappte Wünsche»</i> | 79 |

| | |
|--|------------|
| <i>DEINE Sicht muss nicht der Massstab aller Dinge sein</i> | 84 |
| Der Traum vom «guten Sex» | 87 |
| <i>Das sexuelle Verlangen zwischen «Home» und «Abenteuer»</i> | 88 |
| <i>Wie durch deine Träume vom guten Sex Druck entsteht ...</i> | 90 |
| <i>... und was Freiheit bringt!</i> | 92 |
| Warum die Frage der Lust so viel Frust produziert | 97 |
| <i>Wie aufgrund mangelnder Lust Druck entsteht ...</i> | 99 |
| <i>... und was Freiheit bringt!</i> | 102 |
| Destruktive Beziehungsmuster | 107 |
| <i>Der (liebepoll) fordernde Ehemann / die kontrollierende Ehefrau</i> | 108 |
| <i>Wie Druck entsteht ...</i> | 111 |
| <i>... und was Freiheit bringt!</i> | 115 |
| Wellness statt «Orgasmus-Orientierung» | 119 |
| <i>Wie durch die Orgasmus-Orientierung Druck entsteht ...</i> | 120 |
| <i>... und was Freiheit bringt!</i> | 122 |
| Nur wer frei ist kann lieben! | 125 |
| <i>Die holländische Brücke: Freiheitlich kommunizieren</i> | 126 |
| <i>In Freiheit verhandeln</i> | 131 |
| <i>Mehr als Sex!</i> | 133 |
| <i>«Bester Sex nach 40!»</i> | 134 |
| Ressourcen | 137 |

VORWORT

Auch wir heirateten in der Überzeugung, den lang ersehnten Partner für's Leben gefunden zu haben. Wir liebten uns, und es zog uns leidenschaftlich zueinander. Wir hätten uns nicht vorstellen können, dass sich daran je etwas ändern würde.

Niemand hatte uns darauf vorbereitet, dass Lust und Leidenschaft den Herausforderungen des Alltags zum Opfer fallen könnten. Von niemandem hatten wir gehört, dass Intimität auch erst erlernt werden muss. Möglicherweise hatten wir es aber auch einfach überhört, weil uns der Gedanke so fremd war.

Unser Lernprozess war anfänglich wohl eher unbewusst. Ein simples learning by doing. Gelegentlich auch begleitet von Frust, Schmerz und Tränen. Später wurde das Lernen bewusster, und wir profitierten viel von unseren „Lehrern“ Joyce und Dr. Clifford Penner.

Wir lernten unsere Intimität zu pflegen und sie so zu leben, dass sie unsere Herzen verbindet und Sex zu einer sexuellen Begegnung wird. Zwar nicht immer ein absolutes, leidenschaftliches Highlight. Aber immer verbindend, offen und vertrauensbildend. Und übrigens: wir lernen nach mehr als 30 Ehejahren immer noch dazu! Oft auch von Ratsuchenden und von Seminarteilnehmern ...

In unserer eigenen Beziehung wie auch in unserer Beratungstätigkeit tauchte über die Jahre immer wieder ein Thema auf: Druck. Dazu befragt, würde wohl kaum jemand Druck mit der eigenen Sexualität in Verbindung bringen. Aber in der Realität gibt es wohl keine sexuelle Beziehung die nicht in irgend einer Form auch Druck oder gar offene Manipulation kennt. Unnötig zu sagen, dass die Liebe dabei auf der Strecke bleiben kann!

Meist ist dieser Druck in keiner Weise beabsichtigt. Und wenn wir mit dem Vorwurf konfrontiert werden, weisen wir diesen natürlich gern weit von uns. Mit diesem Buch wollen wir deshalb erst mal Verständnis wecken für die Muster und Mechanismen, wie Druck entsteht. Und dann aber auch Wege aufzeigen, wie ihr wieder neu Schritte in die Freiheit gehen könnt.

Wir laden dich ein, dich dem Gespräch mit deiner Ehepartnerin beziehungsweise deinem Ehepartner unvoreingenommen zu stellen. Dies kann durchaus auch mal weh tun. Aber langfristig kannst du letztlich nur gewinnen!

Deshalb freuen wir uns, dass du dieses Buch zur Hand genommen hast. Wir wünschen dir, und euch als Paar, den Mut zu lernen, dabei eure persönlichen „Druck-Punkte“ anzusprechen, und immer wieder kleine, neue Schritte zu wagen.

Danke - Danke - Danke

Debbie und Dave, ohne euch hätten wir es schlicht nicht geschafft, auch die wichtigen letzten 20% noch in diese Buchproduktion zu investieren! Danke für eure einzigartige fachliche und moralische Unterstützung. Stefanie, dein unkompliziertes Lektorat und dein ehrliches Feedback war enorm hilfreich. Und von Herzen dankbar sind wir auch für alle Gespräche und Impulse aus unserer Familie und unserer Hausgemeinschaft.

Wie reich sind wir, mit so vielen ermutigenden Menschen unterwegs sein zu dürfen.

Christa und Wilf Gasser



Kapitel 1

DAS SEXUELLE
ERLEBEN ZWISCHEN
WOLKE SIEBEN
UND DEM SUMPF

Unsere Gesellschaft gibt dem Sex einen unglaublich hohen Stellenwert. Er wird als angeblich «schönste Sache der Welt» in jedem Film und von fast jeder Automarke irgendwie zur Verkaufsförderung genutzt.

Und in den Hollywood-Streifen scheint es doch immer so einfach. Man begegnet sich an der Bar, schaut sich tief in die Augen, erkennt im andern die Liebe für's Leben, und die nächste Szene zeigt bereits leidenschaftlichen und scheinbar tollen Sex. Und nach dem Aufwachen sind beide immer noch gut frisiert ...

In einem Workshop zum Thema «Sex und Jugend» fragten wir eine anwesende Porno-Darstellerin nach den Auswirkungen von Pornografie auf die Erwartungen und Vorstellungen der Jugendlichen. Ihre Antwort kam prompt und sie erklärte mit Dramatik in ihrer Stimme: «Sagen sie diesen jungen Menschen unbedingt, dass alles, was sie in der Pornografie sehen, nichts mit der Realität zu tun hat!»

Natürlich weisst du das bereits. Auch, dass die erträumte Hollywood-Romanze in der Realität so nicht zu finden ist. Aber die Bilder und hohen Erwartungen haben auch dich irgendwie geprägt! Als Verliebte gingen wir doch selbstverständlich davon aus, Liebe und lebenslang guter Sex würden automatisch Hand in Hand gehen. In unseren Vorstellungen und Träumen lebten wir auf der berühmten Wolke sieben - beziehungsweise

in diesem Kontext auf einer «Wolke Sex» - auf welche wir kühnste Träume und Erwartungen projizieren konnten.

Guter Sex

IST LERNBAR.

Aber mal ehrlich! In der Realität gleicht das sexuelle Erleben vieler Menschen dann doch eher einem Sumpf. Medien und ihre beliebten Sex-Ratgeber sind voll davon! Auch in unserer therapeutischen Arbeit beschreiben Paare ihr sexuelles Erleben mit Worten wie schwierig, frustrierend, verletzend, enttäuschend oder unbefriedigend. Viele sind gefangen in zerstörerischen Mustern, oft ohne diese zu durchschauen. Und selbst wenn sie die negative Spirale erkennen, so fehlt ihnen die Perspektive wie diese ins Positive gekehrt werden könnte.

Kein Grund zur Resignation!

Selbst bei Paaren die gut miteinander unterwegs sind, schleicht sich bezüglich ihrer sexuellen Beziehung leicht Enttäuschung und Resignation ein. *Was läuft bei uns falsch? Weshalb kriegen wir das nicht hin, wo doch alle*

ändern damit bestens zurechtkommen? Hätte man dies vorher schon wissen können? Hätten wir die Sache vorher noch besser «austesten» müssen? Wäre nur dieser Missbrauch damals nicht geschehen! Oder wäre das Umfeld meiner Partnerin nicht so prüde gewesen! Je nach Persönlichkeit suchen wohl viele erst den Fehler bei sich selbst und fühlen sich als Versager. Andere suchen den Fehler eher bei den Umständen oder dem Umfeld. Wieder andere gehen bald mal davon aus, an den falschen Mann oder die falsche Frau geraten zu sein ...

Und dann gibt es offensichtlich noch Leute wie dich! Sie nehmen ein Buch in die Hand, googeln sich durchs Internet, oder klappern unzählige Youtube-Kanäle ab. Sie nehmen sich die Mühe und suchen nach Antworten.

Wir haben «Good News» für dich: Es gibt tatsächlich Antworten! Guter Sex ist lernbar. Und man kann tatsächlich auch in der Sexualität langfristig gut und mit wachsender Zufriedenheit miteinander unterwegs sein.