

LANGENTHAL

Sex als Lust oder Frust, Himmel oder Hölle?

«Frust oder Lust? Zärtlichkeit und Sexualität als Ressourcen.» So lautete das Thema des öffentlichen Vortrags in der Klinik SGM Langenthal – gestaltet von den Paartherapeuten Christa Gasser und Dr. med. Wilfried «Wilf» Gasser aus Wabern bei Bern.

Von Hans Mathys

«Willkommen bei uns», begrüsst der Chefarzt der Klinik SGM, Dr. med. Albrecht Seiler, das rund 60-köpfige Publikum ebenso wie das Ehepaar Christa und Wilf Gasser. Dieses erklärt gleich, dass es keine Power-Point-Präsentation gibt, sondern dass sie den Vortrag zusammen abwechselnd halten werden und es vorkomme, dass sie sich dabei schon mal gegenseitig ins Wort fallen würden.

Mit diesem lockeren Einstieg sorgen die Paartherapeuten, die auf eine 25-jährige Seminar- und Beratungstätigkeit im Bereich der Sexualität zurückblicken können, gleich für eine schon fast familiäre Atmosphäre zu etwas, das, so betonen sie, «grosstes Potenzial» hat. Während rund einer Stunde geben Christa und Wilf Gasser nun Tipps und Lösungsvorschläge für mehr Intimität und eine erfüllte Sexualität in der Ehe.

Sex als Grundbedürfnis

«Sex ist ein Grundbedürfnis, das jeder Mensch haben darf», sagt Christa Gasser – und ihr Gatte ergänzt sogleich: «Jeder Mensch soll die Möglichkeit haben, Sexualität auszuleben.» Dies nicht nur mit Autoerotik (Masturbation), sondern auch mit anderen Menschen. Im Mittelalter sei das Recht auf gelebte Sexualität ein Privileg der Oberschicht inklusive des kirchlichen Klerus gewesen, wo sich die Privilegierten ausserhalb verbindlicher Beziehungen Mätressen hielten. Das habe sich mit der Reformation geändert. Heute habe jeder Mann und jede Frau ein Anrecht auf Sex – auch Behinderte und Kinder. «Jedes Kind soll wis-

sen, wie das funktioniert und dies auch selber entdecken», sagt Christa Gasser.

«Guter Sex ist lernbar»

Guter Sex sei lernbar, sagen Wilf und Christa Gasser aus Erfahrung, müsse jedoch in jeder Lebensphase wieder angepasst werden. Christa Gasser: «Lust und Leidenschaft ist nicht der entscheidende Einstiegs-Faktor für eine befriedigende sexuelle Begegnung. Viel wichtiger ist die Fähigkeit, zueinander Brücken zu bauen. Dies weckt und entfaltet die erotischen Gefühle und hilft uns, die sexuelle Begegnung so zu gestalten, dass sie die Beziehung und das Gefühl der Zusammengehörigkeit stärkt.»

Apropos Brücken bauen: Wilf Gasser schildert die Situation von Wasserstrassen und Autostrassen in Holland, wo die Brücke auf beiden Uferseiten gehoben werden müsse, um den Schiffen den Durchgang zu ermöglichen. Wenn also beispielsweise der Mann auf der einen Seite die Brücke runterlasse, die Frau auf der anderen Seite diese aber oben belasse, funktioniere das nicht. Fazit: «Man muss kommunizieren lernen.» Sich und einander kennen lernen, freiheitlich kommunizieren und Wünsche wahrnehmen beziehungsweise äussern. Das sei elementar. «Stellungen, Techniken und Hilfsmittel hingegen spielen nur eine untergeordnete Rolle», so Christa Gasser. Weit wichtiger sei es, dem Partner Wertschätzung zu zeigen.

Der Weg vom Ich zum Wir

Für Wilf Gasser ist guter Sex wie der Genuss eines kostbaren, teuren Bordeaux-Weines. Das sei Perfektion und

ein riesiger Unterschied zu einem Alkoholiker, der sich einen billigen Fusel hole und sich einsam damit betrinke. Guter Sex sei ein lebenslanger Lernprozess vom Ich zum Wir. Der Referent – seit 35 Jahren mit seiner Frau Christa verheiratet, drei erwachsene Kinder – verrät, dass sich auch bei ihm und seiner Frau im Verlaufe der Jahre die Sexualität neu entwickelt habe und im Alter von über 60 Jahren nicht mehr gleich sei wie damals beim Kennenlernen: «Jede Lebensphase ist eine Herausforderung. Wichtig ist, wie man damit umgeht. Der Weg vom Ich zum Wir ist mit viel Arbeit verbunden.» Der Lebensbereich Sexualität sei so komplex wie sonst vielleicht nichts und beinhalte eine unglaubliche Fülle wichtiger Themen.

Ein Gefühl wie im siebten Himmel

Erste Verliebtheit, Leidenschaft und das Gefühl, im siebten Himmel zu sein, streicheln, stimulieren und dabei ein gutes Gefühl erhalten – mit Schmetterlingen im Bauch. So schildert Christa Gasser das schöne Erwachen der Sexualität. «Dabei geht es aber immer um mich, nicht um die andere Person», versichert sie, und ihr Gatte nimmt das Gefühl mit den Schmetterlingen im Bauch gleich auf: «In diese sind wir verliebt, denn die andere Person ist austauschbar.» Man müsse erst sich selber kennenlernen und entdecken. Erst dann jene Person, in die man verliebt ist – mit allen negativen und natürlich auch positiven Erfahrungen. «Das ist der Weg zum Miteinander. Daraus entsteht die Wir-Dimension», so Wilf Gasser, der es als natürlich empfindet, dass nach der Zeit der Leidenschaft und Verliebtheit



Die Paartherapeuten Christa und Dr. med. Wilfried «Wilf» Gasser bei ihrem öffentlichen Vortrag in der Klinik SGM in Langenthal. Bild: Hans Mathys

die Lust auf Sex nicht mehr im gleichen Mass vorhanden ist. «Die Lust nimmt nicht nur bei den Frauen ab», sagt der Referent.

«Für eine gut erlebte Sexualität gibt es keine einheitliche Norm, denn jedes Paar ist individuell und muss mit dem vorhandenen Material bauen. Jedes Paar hat Potenzial für mehr – für mehr oder besseren Sex, vor allem aber eine tiefe Verbundenheit zueinander. Wieder reden können oder einander noch besser verstehen, Nähe schaffen, geniessen und pflegen. Mit unserem medizinischen Hintergrund schauen wir auch die einzelnen Schritte einer sexuellen Begegnung an», sagen die Paartherapeuten unisono und verweisen auf ihr Seminar «Wachsende Intimität». Dies ist für Paare gedacht, die

mehr wollen als nur ab und zu Sex – nämlich ihre gemeinsame Sexualität weiter entwickeln.

Das «Date» innerhalb der Ehe

Nach dem Referat macht das Publikum von der Möglichkeit Gebrauch, den beiden Experten Fragen zu stellen. Eine Frau erkundigt sich nach dem Sinn eines «Date innerhalb der Ehe», also das Einplanen eines fixen Zeitpunkts für eine sexuelle Begegnung mit dem Partner. «Eine solche Planung ist eine gute Sache», antwortet Christa Gasser. Sie wecke aber hohe Erwartungen. «Ist ein Date das, was man früher Rendez-vous genannt hat?», will ein «Jung-Senior» von der Referentin wissen und erhält von ihr die kürzeste Antwort des Abends: «Ja.»

Reformierte Kirchgemeinde Huttwil
glauben – leben – bewegen

Konzert «Romantik aus St. Petersburg»

Das Manuel-Quintett spielt:
Alexander Glasunow: Streichquintett A-Dur op. 39
Anton Arensky: Streichquartett Nr. 2 a-Moll op. 35
Stefan Meier und Sandrine Canova, Violinen
Julia Malkova, Viola
Eva Lüthi und Andreas Graf, Violoncelli

Freitag, 4. Mai 2018, 20.00 Uhr
Reformierte Kirche Huttwil
Eintritt frei – Kollekte



Bohnen?

Eine Sehbehinderung macht den Alltag zur Herausforderung. Der Schweizerische Blinden- und Sehbehindertenverband SBV hilft. sbv-fsa.ch

Spendenkonto
30-2887-6

WETTER

Region Sonntag

Nullgradgrenze 3100 m	Langenthal 23°	Nebelobergrenze nebelfrei
Burgdorf 22°	Huttwil 21°	Wilisau 21°
Langnau 22°	Napf 16°	Wolhusen 22°
	Schüpfheim 22°	

Meteofon
0900 57 61 52
3.13/Min, ab Festnetz
Ruf dein Wetter heute an

Aussichten

min °C max °C	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Alpennordseite	9° 21°	8° 15°	7° 13°	5° 14°	7° 16°
Alpensüdseite	13° 16°	11° 16°	10° 15°	10° 17°	12° 20°

ERSTES ENERGIEQUARTIER DER SCHWEIZ

Wohnüberbauung «Hohlen» Huttwil

Eigentumswohnungen | Ein- und Doppelfamilienhäuser
www.hohlen.ch

Informationsveranstaltungen
auf dem Bauland an der Hohlenstrasse
Dienstag, 01. Mai 16.00 - 18.00 Uhr
Dienstag, 15. Mai 16.00 - 18.00 Uhr

Beratung & Verkauf:
GEWAL
Immobilien-Treuhand AG www.gewal.ch
Telefon 041 310 40 30

Zu vermieten per 1. Juli 2018 oder nach Vereinbarung in **Huttwil** an zentraler Lage, Bahnhofstrasse 9

3-Zi.-Wohnung

mit Balkon, eigener Waschmaschine, Kellerabteil und neuer Küche.
Mietzins Fr. 800.– exkl. NK, Autoabstellplatz Fr. 50.–.

Auskunft erteilt
Druckerei Schürch AG
Telefon 062 959 80 72

Ab Fr. 105.– gehört diese Werbefläche Ihnen!

Interessiert?
Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne!
Telefon 062 959 80 70
Druckerei Schürch AG, 4950 Huttwil