

LIFE & MORE

Soul Sex

DIE BESTSELLERAUTORIN EVA-MARIA ZURHORST

hat mit ihrem ersten Buch „Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest“ Millionen Frauen aus der Seele geschrieben. Ebenso einfühlsam, persönlich und leidenschaftlich zeigt sie in ihrem neuen Ratgeber „Soulsex“ einen achtsamen Weg aus dem Sex-Burnout auf und verhilft Paaren zur Rückkehr der körperlichen Lust.

REDAKTION: CLAUDIA EHERER

Probleme mit der Sexualität bringt fast jedes Paar mit, das in die Praxis von Eva-Maria Zurhorst kommt. Immer mehr Frauen fühlen sich von der Lust an der Liebe verlassen und Männern schlagen Stress, Leistungsdruck oder Zurückweisung durch die Partnerin auf die Seele. In „Soul Sex“ zeigt die Autorin einen neuen Weg in eine erfüllende Sexualität, in der Frauen wieder auf ihren eigenen Körper vertrauen dürfen, Männer nicht mehr performen müssen und Paare die Krise im Bett als Chance nutzen können. Offen und einfühlsam erzählt Eva-Maria Zurhorst von ihren Erfahrungen als Beziehungscoach und geht auch auf ihre eigene Geschichte ein. Ihr persönliches Wundermittel für die Heilung von Beziehungsstress und die Rückkehr der körperlichen Lust: Der Sex muss wieder mit dem Herzen verbunden werden. So hilft „Soul Sex“, die eigenen Blockaden besser zu ver-

stehen. Gerade Langzeitpaaren wird gezeigt, wie sie sich wieder neu für den Sex öffnen, Angst und Scham überwinden und sich ohne Druck genussvoll fallen lassen können. Die körperliche Nähe bleibt so nicht länger das Problem, sondern wird zur Lösung. Wir wollten es ganz genau wissen und haben uns ein paar wesentliche „Störfaktoren“, die eine Beziehung belasten können, und die Lösungsvorschläge der Autorin näher angesehen.

Lieben Sie noch?

Viele Menschen setzen sich heute, was den Sex betrifft, sehr unter Druck. Die einen sind von ihm abhängig, während die anderen keinen Zugang mehr zu ihm finden. Der mediale Overload sorgt noch dazu dafür, dass sich unerschwellig Sexfrust ausbreitet. „Man könnte meinen“, so Zurhorst, „dass Sex

am wenigsten mit Langzeitbeziehungen kompatibel sei. Seine natürliche Lebensdauer scheint nur wenige Jahre zu betragen – zumindest mit demselben Partner.“ Weiters reagiere Sex allergisch auf Druck, Stress und alles Mögliche, von Geburten, Routine, Lügen bis hin zu Karriere und aufgestauten Missverständnissen. „Viele Frauen ahnen, dass Sex mehr als ein nettes Nümmerchen ist, dass in ihm viel mehr verborgen liegt, als sie gerade mit ihrem Mann erleben,“ meint Zurhorst. „Viele Frauen flüchten sich nach ausreichend langweiligen Ehejahren wieder wie einst in romantische Sehnsüchte von der wahren Liebe.“ Frauen wollen nicht mehr „klargemacht“ werden, Männer hingegen flüchten sich gerne in die Welt der Pornografie – laut Eva-Maria Zurhorst einer der größten Irrwege in Sachen Sex.

74 KÄRNTNERIN moments





Ohne Porno geht gar nix

„Ich nenne den Sex, der sich durch Pornos oder Fantasien speist, Sex mit Überbrückungskabel. Das ist der Sex, der vom Kopf den Strom kriegt. Wir gucken uns Pornos an, haben geile Fantasien oder stellen uns irgendwelche antörnenden Szenen vor. Im Kopf entstehen dann Bilder, die Erregung im Unterleib erzeugen. Wie mit einem Überbrückungskabel kriegt sie von oben Strom und wird - schwups - am Herzen vorbei direkt in die Genitalien geschleust. Mit Pornos können wir schnell erregt werden, ohne dass irgendwelche Gefühle zwischen uns und einem anderen fließen und wir uns auf diesen Menschen wirklich einlassen müssen.“

Dieser Problematik widmet Eva-Maria Zurhorst ein ganzes Kapitel und klärt darüber auf, wie sehr die heutzutage viel zu schnell und einfach konsumierbare Pornografie langsam aber sicher den „realen“ Sex zwischen zwei Menschen vergiftet. Normaler Sex mit einer „echten“ Frau? Scheint doch gar nicht mehr notwendig zu sein – wozu auch, der Griff zum Smartphone oder zum PC ermöglicht ein schnelles und unkompliziertes Ausleben der Triebe. Sich auf eine Frau einzulassen, bedeutet reden, sie umgarnen, womöglich ein unendliches Vorspiel und dabei noch gar keine Garantie, dass es überhaupt zum Sex und somit zur Erfüllung kommt. Das Problem an der ganzen Porno-Geschichte ist schließlich jenes, dass ohne die Bilder gar

nichts mehr geht – Berühren, Küssen, Schmecken, Riechen – alle sinnlichen Eindrücke werden als langweilig empfunden, „normaler“ Sex ist oft nicht mehr möglich. Der Ausweg aus dem Dilemma ist so einfach wie auch schwierig: Er führt nämlich über direkte Ehrlichkeit. Diese wiederum kann für die Betroffenen zwar peinlich, schockierend und verletzend sein – führt aber langsam auch dazu, den Partner wieder zu verstehen und seine Bedürfnisse zu erkennen. Eine Paartherapie kann hier sehr hilfreich sein, dem frustrierenden Liebesleben wieder neues Leben einzuhauchen.

Neue Spielregeln

Im Buch findet sich ein großer Praxis-

LIFE & MORE

teil, in welchem hilfreiche „Spielregeln für den neuen Sex“ konkret beschrieben werden. In diesem Teil hat Eva-Maria Zurhorst ihren Mann Wolfram, ebenfalls Buchautor und Experte in Beziehungsfragen, um die männliche Sicht der Dinge gebeten. So werden klare Rahmenbedingungen geschaffen, die eine Wiederannäherung erzielen. So lernt man als Paar beispielsweise, sich wieder bewusst für die eigene Beziehung zu entscheiden:

„Für Frauen besteht die wichtigste Verbindlichkeit darin, sich wieder auf die Sexualität und die körperliche Nähe zum Partner einzulassen, die Tür

zuzugehen, zu kommunizieren und gemeinsam nach Lösungen zu suchen, die wirklich erfüllend sind.“

Ein weiterer, wesentlicher Tipp aus dem Buch ist der, dass man auf keinen Fall darauf warten soll, dass Lust und Leidenschaft wie von Zauberhand von selbst wiederkommen. Deswegen rät Wolfram Zurhorst dazu: „Warten Sie nicht auf die richtige Stimmung, lassen Sie sich aufeinander ein, auch wenn gerade kein besonderes Gefühl da ist. Es geht hier um eine Art von erwachsener Liebe. Wir sagen nicht: Bald sind Sie wieder frisch verliebt, und dann gehen Sie wieder jeden Abend leiden-

- Seien Sie wieder offen und verletzlich, lernen Sie aber auch, Stop zu sagen.
- Widerstehen Sie Ihren Fluchtimpulsen und stellen Sie sich den Problemen.
- Stoppen Sie alles Unechte und machen Sie Platz im Alltag für echte Nähe.
- Nicht auf die Lust warten – einfach tun!
- Beginnen Sie mit kleinen Schritten.
- Nehmen Sie alles mit mehr Humor.



Für Frauen besteht die wichtigste Verbindlichkeit darin, sich wieder auf die Sexualität und die körperliche Nähe zum Partner einzulassen.

offen zu halten und für feste Verabredungen zu sorgen. Wenn es bei einer Verabredung zum Liebemachen Probleme oder Streit gab, ist es entscheidend, sobald wie möglich einen neuen Termin festzulegen. Frei nach der alten Reiterregel: Wer vom Pferd stürzt, sollte möglichst bald wieder aufsteigen“, rät Eva-Maria Zurhorst den Frauen. Ihr Mann Wolfram ergänzt: „Frauen haben die Tendenz, abzuhauen in ihr geschütztes, liebevolles Paradies ohne Männer. Aber Frauen sollten wissen: Je mehr sich Frau entzieht, desto mehr steigt der Druck beim Mann. Und genau vor diesem Druck flüchtet sie ja eigentlich. Dann nimmt ein Teufelskreis seinen Lauf. Will einer von beiden mehr bzw. weniger Sex als der andere, dann sind sie keine Gegner, sondern sitzen, wenn man genau hinschaut, im gleichen Boot: Derjenige, der weniger will, ist nicht zufrieden mit dem, was ist, und derjenige, der mehr will, dem fehlt was. Für beide passt es nicht wirklich. Und beide sind solange aneinander gekettet, bis sie lernen, aufeinander

schaftlich über Tische und Bänke. Aber seien Sie sich sicher, dass die Sinnlichkeit echter und näher zu Ihnen zurückkommt, wenn Sie sich auf körperliche Liebe einlassen, auch wenn die alte Leidenschaft nicht mehr da ist.“ Eva-Maria Zurhorsts Tipp dazu: „Hoffen Sie auch nicht auf romantische Verliebtheit. Das sorgt nur für Frust und ist ein Ego-Trick, um sich nicht auf den realen Moment hier und jetzt liebevoll einzulassen. Viele Ehen werden geschieden, weil einer sagt: „Ich bin nicht mehr verliebt. Es ist vorbei.“ Leider verwechseln Paare Verliebtheit mit Liebe. Verliebtheit ist eine herrliche Lüge, eine Idealvorstellung vom anderen, die in unserem Kopf stattfindet. Aber sie hat wenig mit dem anderen und der Realität zu tun.“

Abschließend noch ein paar wesentliche Ratschläge aus dem Buch, um als Paar auch auf körperlicher Ebene wieder zueinander zu finden:

- Verabschieden Sie sich von der Falle, perfekten Sex erleben zu müssen.

Unsere Expertin



Eva-Maria Zurhorst, geboren 1962, ist eine der bekanntesten Beziehungsberaterinnen im deutschsprachigen Raum und Bestsellerautorin. Sie war ursprünglich Journalistin und wechselte später als PR- und Kommunikationsmanagerin in die Wirtschaft. Heute arbeitet sie, nach einer psychotherapeutischen Zusatzausbildung, mit ihrem Mann Wolfram als Beziehungs- und Karrierecoach in einer eigenen Praxis. Mit der von ihr entwickelten „Liebe Dich selbst“-Serie avancierte Zurhorst zur Erfolgsautorin. Ihre Bücher wurden in 17 Sprachen übersetzt. Mit Mann und Tochter lebt sie in Berlin.

Buchtipps

Eva-Maria Zurhorst
„Soul Sex“
 Arkana Verlag
 19,60 Euro



Ab 29. September im Handel

FOTO: BORIS BREUER