

Für Sie da:
Beatrice Wagner
Sexual-
therapeutin



DR. BEATRICE WAGNER (59)
Die Paar- und Sexualtherapeutin mit Praxis in München beantwortet gern Ihre intimen Fragen

”
**Ich will und
WILL DOCH NICHT**

Vor 15 Jahren hat mich mein Mann verlassen. Seitdem bin ich allein. Ich weiß einfach nicht, wie man einen Mann anspricht, und wenn ich es doch mal versuche, geht es schief. Mir ist das schrecklich peinlich. Ich habe auch ein schwieriges Verhältnis zu meinem Körper, Sex ist tabu, obwohl ich mich seit meiner Jugend selbst befriedige. Fühle mich wie ein Alien.

Helga (62)

“

„Pssst, ich muss euch was erzählen“ redaktion-meins@bauermedia.com

68 **Mens** 04/2023

Liebe Helga,

ich spüre regelrecht Ihre Verzweiflung. Sie suchen schon recht lange und vergeblich nach einem liebevollen Partner. Das allein wäre traurig genug. Aber nun kommt noch etwas hinzu: Ihre Partnersuche ist Ihnen peinlich. Sie haben offenbar dem einen oder einem Mann gezeigt, dass Sie Interesse haben. Durch die Absagen fühlen Sie sich gedemütigt, so als ob es eine Schande sei, Bedürfnisse zu haben. Aber das stimmt ja nicht.

Sie schreiben, Sex sei für Sie ein Tabu. Ich vermute mal, dass Sie in der Kindheit mit strengen moralischen Geboten aufgewachsen sind. Vielleicht haben Ihre Eltern Ihnen erzählt, dass ein anständiges Mädchen nicht flirten und keinen Sex haben darf? Dies haben Sie verinnerlicht. Doch mit dem Aufkeimen Ihrer Lust kommen Sie mit diesem Gebot in Konflikt, denn Sie merken, dass Ihnen die Masturbation guttut. Wie fühlten Sie sich danach? Frauen in vergleichbaren Situationen erzählten mir, dass sie hinterher wie in ein tiefes Loch gefallen sind, dass sie sich schmutzig und wertlos fühlten, weil sie gegen das moralische Verbot in ihrem Kopf gehandelt haben. Kein Wunder, dass Sie ein gestörtes Verhältnis zu Ihrem Körper haben.

Liebe Helga, ich glaube, dass Ihnen eine interessante Reise bevorsteht. Nämlich die Reise zu sich selbst, zu Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Ich möchte Ihnen hierfür ein liebevolles Achtsamkeitstraining ans Herz legen. Damit können Sie beim Essen und Trinken beginnen. Nehmen Sie doch einmal bewusst wahr, was in Ihren Mund kommt. Schauen Sie sich die Speisen an, riechen Sie daran, schmecken Sie die Gewürze heraus, nehmen Sie sich Zeit. Essen oder auch Kochen sind sinnliche Tätigkeiten, Sie trainieren damit Ihre fünf Sinne: Sehen, Schmecken, Tasten, Riechen und Hören. Damit beginnen Sie, Ihren Körper zu achten und wahrzunehmen.

Übrigens: Sexualität ist auch etwas Sinnliches. Daher möchte ich Ihnen als Nächstes vorschlagen, dass Sie Ihre Selbstbefriedigung achtsam gestalten. Es geht nicht nur um das Ergebnis, um die Befriedigung und die Befreiung von Ihrer Lust, sondern um den Weg dahin, und der darf Ihnen Freude und Genuss bereiten. Brauchen Sie Anregungen, wie Sie liebevoll mit sich umgehen können? Dann buchen Sie einmal eine Tantramassage.

Auf diese Weise beginnen Sie, sich selbst immer ein bisschen mehr zu mögen und zu akzeptieren. Und je mehr Sie das tun, desto selbstbewusster werden Sie.

Selbstbewusstsein heißt ja nichts anderes, als sich seiner selbst (seiner Wünsche, seiner Bedürfnisse, seiner Stärken und Schwächen) bewusst zu sein. Dies ist die Voraussetzung, um zu Ihrem Wunsch nach Liebe und Sexualität zu stehen. Und wenn Sie zu diesem Wunsch stehen, ist es nur noch ein kleiner Schritt, selbstbewusst und freudig neue Männer kennenzulernen und Misserfolge souverän wegzustecken. Irgendwann wird der Richtige dabei sein, mit dem es auf beiden Seiten funkt.

**Ich sende Ihnen ganz liebe Grüße
für Ihren Weg
Ihre Dr. Beatrice Wagner**

