

# SOS Détresse

## Wann d' Léift leid - Partnerschaft a Sexualitéit

**Sexualitéit an Zäertlechkeet si fir déi meescht Leit e wichtege Deel vun enger Partnerschaft.** Sech kierperlech no ze sinn an eng positiv Sexualitéit verdéiwen a verstärken d'Bezéiung. Wéi a villen anere Beräicher kann et natierlech och hei Problemer ginn. Déi kënne ganz ënnerschiddlech sinn, genee sou wéi d'Grënn dofir. Zu deenen heefegste Problemer gehéiere Loschtlosegkeet bei der Fra a Potenzproblemer beim Mann.

Wéi d' Léift an der Bezéiung ausgelieft gëtt kann e **Spigel vun eiser Bezéiung** sinn. Oft weise sech an dësem Beräich Konflikter aus anere Beräicher. Dat spieren d'Fraen oft méi däitlech wéi d'Männer. Heiansdo geet et och dorëms, dass Partner am Besuch op e befriddegend Ausliewe vun der Léift **ënnerschiddlech Uspréich, Bedürfnisser an Erwaardungen** hunn. Dass Männer a Fraen sech zum Beispill doranner ënnerscheeden, wéi oft si Loscht op Sex hunn ass ganz natierlech an normal. Oft treffen och zwee **Mënsche mat enger ganz ënnerschiddlecher Erzéiung, Sozialisatioun an Erfahrung am Besuch op Sexualitéit** openeen. E gudden Ëmgang mat dësen Ënnerscheeder ze fannen ass oft net einfach. Wann et em Problemer an der Sexualitéit geet, leide bal ëmmer béid Partner. **Oft leid och déi ganz Bezéiung.**

Et ass an eiser Gesellschaft nach ëmmer keng Selbstverständlechkeet, oppe mat Sexualitéit ëmzegoen. Och an enger Partnerschaft ass Sexualitéit oft en **empfindlecht Thema**, virun allem wann eppes net esou leeft wéi ee sech et wënscht. Oft feelen **eis einfach d'Wierder**, fir eisem Partner matzedeele wat mir eis wënschen, wat eis gefällt a wat eis net gefällt. **Kritik kann hei besonnesch verletzend sinn**, well ee sech am Beräich Sexualitéit séier onattraktiv oder onfähig fillt. Dat mécht et zu engem immens delikaten Thema.

D'Leed, dat duerch Problemer an der Sexualitéit bei enger Koppel entsteet, huet net just als Grond, dass eppes an der Bezéiung feelt. Als Grond huet et virun allem, dass een Angscht huet, dass deen Aneren een **net gär huet** oder dass deen Aneren ee **verléisst** an dass een **einsam** gëtt. Oft ass een och immens **veronséichert** well déi **eege Männlechkeet oder Weiblechkeet verletzt** gëtt well een net esou fonctionnéiert wéi een et vu sech selwer erwaart.

Et kënnt nach derbäi, dass vill Beräicher an eisem Liewe sexualiséiert an erotiséiert sinn. Déi Biller vu Sexualitéit, déi eis an de Medie vermëttelt ginn, sinn awer **keng Modeller fir eist aldeeglecht Liewen**. Si veronsécheren eis éischer, well déi

meescht Biller vu Sexualitéit am Film oder Fernseh, an Zeitungen oder um Internet immens extrem sinn. Eng ideal Leidenschaft gëtt do beschränkt op pornographesch oder gewaltsam Forme vun der Sexualitéit. Och dass esou vill verschidde Bicher zum Thema ugebuede ginn, kann immens verwirrend sinn a veronsécheren. Deen Drock vun Erwaardungen, deen duerch d'Gesellschaft gemaach gëtt, ka fir Männer a Fraen immens belaaschtend sinn.

Vill Leit stelle sech dowéinst d'Fro, wat "**normal Sexualitéit**" eigentlech heescht. Normal nenne mir **all Form vu Sexualitéit, déi fräiwëlleg geschitt a wou ee respektvoll mateneen ëmgeet a perséinlech a kierperlech Grenze respektéiert**. An all Koppel muss fir sech erausfannen, wat fir si passt a sech gutt ufillt.

**Wann Dir d'Gefill hutt, dass d'Thema Sexualitéit fir Iech, Äre Partner an Äre Beziéung eng Belaaschtung ginn ass an et Iech schwéier fält, mat Ärem Partner oppen doriwwer ze schwätzen, kann ee Gespréich bei SOS-Détresse villäicht hëllefen.** Zesumme mat eise Mataarbechter kënn Dir kucken, wéi eng Hëllef an Ënnerstëtzung Dir an Äre Partner braucht. Wa sexuell Problemer am Zesammenhang mat anere Konflikter stinn, braucht Dir net ze fäerte fir professionell Hëllef an Usproch ze huelen. Eng Berodung fir d'Koppel oder eng Koppeltherapie sinn dofir géeeent.

- - -

Image: [The stolen moment](#) | Eleazar Lizenz: cc-by