



Berufsverband Österreichischer PsychologInnen

Liebe, Sex und Partnerschaft

Mag. Natalia Ölsböck
Tel.: 0699/10192920
<http://www.oelsboeck.at>
E-Mail: natalia@oelsboeck.at



Überblick



Liebeskunst

- Wie gelange ich zu einer erfolgreichen Partnerschaft?

Gesundheit

- Welchen Einfluss hat Liebe auf unser Wohlbefinden?

Alltags-Lust

- Wie kann ich meine Liebe neu entflammen?

www.oelsboeck.at



**„Ist beständige,
glückliche
Partnerschaft heute
möglich?“**

Gottman/Fromm/Precht

**Liebe beinhaltet
Glaube, Mut, Demut,
Nächstenliebe, Disziplin**



**„Liebe ist eine Kunst,
genauso wie Leben
eine Kunst ist.“**

(Erich Fromm)

Unterscheidung

- **Begehren** (Lust)
Östrogen, Testosteron
- **Verliebt sein** (romantische Liebe)
Phenylethylamin (PEA)
- **Liebe** (Bindung)



Liebe



- Stärkste Zuneigung, die ein Mensch für einen anderen Menschen zu empfinden fähig ist
- Gefühl/innere Haltung positiver, inniger und tiefer Verbundenheit zu einer Person, die reinen Zweck oder Nutzwert übersteigt und sich durch tätige Zuwendung zum anderen ausdrückt

Gemeinsame Landkarte

- **Ähnliche Erwartungen** vom **Leben** und von der **Partnerschaft**,
- mit ausreichend **Platz** für das **ICH** und das **WIR**



„Ich liebe sie, wie sie ist.“
„Ich liebe ihn, wie er ist.“



Vom ICH zum WIR

Wie lernen wir einander kennen?

- **Persönlichkeit**
 - abhängiges Selbst
 - unabhängiges Selbst
- Altlasten abbauen
- Selbstvertrauen aufbauen
- Ehrlichkeit, Authentizität



Emotionale Nähe



Intimität

- Körperliche Nähe
- Partner fühlen sich ineinander ein
- Ehrlichkeit: Man darf, man selbst sein
- Eigene Gefühle dürfen geäußert/gelebt werden

Kommunikation



Alles, was ich tue und sage oder nicht tue und sage, ist Kommunikation

- Man kann nicht nicht kommunizieren
(Paul Watzlawick)

Beziehungsformel



- Geheimnisse einer glücklichen Ehe, John M. Gottman
- 20 Jahre, 700 Paare, Videoanalyse
⇒ 90% Treffsicherheit, ob Beziehung hält:

**NICHT WAS SIE SAGEN ZÄHLT,
SONDERN WIE SIE ES SAGEN**

$$\frac{\text{♀ } a + r_1 * w(t)}{\text{♂ } b + r_2 * h(t)}$$

Kommunikation



Verbal

- **Inhaltsebene: WAS**
Botschaft über die Welt/Dinge

Nonverbal

- **Beziehungsebene: WIE**
Botschaft über die Beziehung

Kommunikation



Verbal

- **Inhaltsebene: WAS**
Botschaft über die Welt/Dinge **7 %**

Nonverbal

- **Beziehungsebene: WIE**
Botschaft über die Beziehung **93 %**

Prozess



www.oelsboeck.at

Studie Universität Göttingen, 50.000 Menschen, 20-70 Jahre alt

Partnerschaftsprobleme



- Probleme in der Sexualität
- Kommunikationsprobleme
- Äußerung neg. Gefühle, Kritik -> Konflikt
- Mangelnde Lebendigkeit, Spontaneität
- Keine Zeit für gemeinsame Aktivitäten
- Fehlen von Zärtlichkeit und Zuwendung
- Keine Änderungsbereitschaft

Sexualität



Sexuelle Kommunikation

- Autonome Körpersprache: (Erektion) unkontrollierbar, unbewusst
- Willentlich steuerbare Körpersprache: (Stöhnen, Seufzen) bewusst herbeiführen, kontrollierbar
- Verhaltenssprache: (Streicheln, Küssen)
- Gesprochene Sprache: (Gefühle mitteilen) Stimmlage, Lautstärke kontrollieren

Sexualität



Phasen der Erregung (Master & Johnson)

- Erregungsphase: Autonome Funktionen (Durchblutung ↑, Atem ↑, Puls ↑,...)
- Plateauphase: Steigerung, Schwellung, intensivste Lustempfindung
- Orgasmusphase: Kontraktionen, Orgasmus
- Rückbildung: Befriedigung, Ruhephase

Voraussetzung: sexuelles Bedürfnis

Dauer bis zum Orgasmus:

- ♂ 11 Minuten
- ♀ 27 Minuten

Sexualität & Wohlbefinden



Risikofaktor Stress

- Stress -> sexuelle Frustration
- Sexuelle Frustration -> Stress
- Mangel/Verlust des Körpergefühls

Sexualität & Wohlbefinden

Wirkung:

- Bindungshormone
- Schmerzbewältigung
- Immunsystem
- Selbstwertgefühl
- Körper und Seele: kompensatorisch, präventiv



Stressreaktion (AAS)

Alarm

Widerstand

Erschöpfung

Kampf

Flucht

Alltags-Lust Wie kann ich meine Liebe neu entflammen?



Liebe neu entflammen

- Tipp/Partnerschaftsübung: 3 Wochen gegenseitige Bewunderung – ohne dabei miteinander zu schlafen! Positive Gedanken notieren, am Abend mit dem Partner besprechen. Themen:
 - „Was ich an dir mag...“
 - „Die schönsten Momente in unserer Beziehung...“
 - „Ich bin stolz auf dich, weil...“
 - „Unsere verbundensten und romantischsten Zeiten...“
 - „Ich fühle mich von dir angezogen, weil...“

Partnerschaft 7 Schritte zum Glück:

- Interesse aneinander!
- Gemeinsame Ziele/Projekte, positive Erinnerungen!
- Humor, freundschaftliche Grundeinstellung!
- Sexualität, Nähe, Zärtlichkeit: Geben und Annehmen können!
- Rituale, Regeln & Lebendigkeit!
- Bedürfnisse erkennen!
- Veränderungen akzeptieren!



„Freiheit“ und „Verantwortlichkeit“

(Victor Frankl)

„Liebe ist eine Entscheidung!“



„Liebe ist eine Kunst, genauso wie Leben eine Kunst ist.“

(Erich Fromm)



„**Erfolg** beginnt im Kopf...
...Zufriedenheit **im Herzen!**“

Mag. Natalia Ölsböck

Danke!

Tel.: 0699/10192920
<http://www.oelsboeck.at>
E-Mail: natalia@oelsboeck.at

Literatur



- Froböse, G.: **Lust und Liebe – alles nur Chemie.** VCH-Verlag.
- Fromm, E.: **Die Kunst des Liebens.** Ullstein Verlag.
- Gottman, J.M.: **Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe.** Ullstein Verlag.
- Küstenmacher, W.T.: **Simplify your Love.** Campus Verlag.
- Precht, R.D.: **Liebe – ein unordentliches Gefühl.** Goldmann Verlag.
- Vansteenwegen, A.: **Bevor die Liebe Alltag wird.** Carl Auer Verlag.
- Westheimer, R.K.: **Sex für Dummies.** VCH-Verlag. (Praktisches über Sexualität und Lust)
- Westheimer, R.K.: **Silver Sex. Wie Sie Ihre Liebe lustvoll genießen.** Humboldt Verlag. (für 50+)