

15.11.2015 - 15:47

Sexualberaterin Bettina Disler: «Sex muss auch mal durchschnittlich sein»

1/9



Mehr zum Thema Liebe & Sex

Hält den Paaren einen Spiegel vor: Die Zürcher Paar- und Sexualberaterin Bettina Disler nutzt Spielfilme als Therapiemittel.
Bild: zVg

von Corina Hany/SDA/AWP
Multimedia

rox, 17.11.2015, 09:44

1 Bewertungen

Wie viel Sex braucht es für eine erfüllte Partnerschaft? Was tun, wenn die Lust weg ist? Warum haben Menschen Affären und wie können Filme helfen, Probleme in der Beziehung zu lösen? Die Zürcher Paar- und Sexualberaterin Bettina Disler erklärt es im Interview mit Bluewin.

Nutzen Sie Bluewin auch unterwegs

Testen Sie die kostenlose App für Ihr Telefon oder Tablet



Bluewin: Bettina Disler, mit welchen Problemen kommen die Paare am häufigsten zu Ihnen?

Bettina Disler: Lustlosigkeit und Affären sind unter den Top Ten.

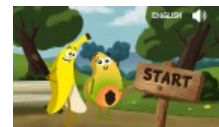
Was steckt jeweils wirklich dahinter?



Irrtümer
Was wissen Sie über den Eisprung?



Studie zeigt
Veganer sind zufrieden mit ihrem Sexleben

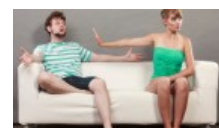


Für zwei Früchtchen
Mit Smartphone gegen Sex-Langeweil

Mehr aus dem Ressort



Neues Verfahren
Migräne: Schmerzfrei dank Luftstößen?



5 Warnsignale
Beziehung: Passen Sie zusammen?



Gesundheit
Leiden Männer stärker an der Grippe als Frauen?

Lustlosigkeit hängt oft damit zusammen, dass man keine Lust mehr auf das immer gleiche Programm hat, auf das man sich als Paar vor Jahren einst einigte. Aber auch mit dem fehlenden Mut, sich im Bett so zu zeigen, wie man wirklich ist. Wer jedoch ständig eine Rolle spielt, verliert irgendwann den Zugang zu seiner Lust.



Und bei Affären?

Dort geht es oft darum, sich Bestätigung und Anerkennung zu holen, das Gefühl, toll und begehrenswert zu sein. Manche beginnen auch eine Affäre in der Hoffnung, der Partner entdeckt sie und beendet die Beziehung. Ein Schritt, zu dem sie selber oft keinen Mut haben.



«Ich stelle immer wieder fest, wie viele Frauen nach wie vor nicht wirklich wissen, was ihnen Lust bereitet,» sagt Paar- und Sexualberaterin Bettina Disler.
Bild: Keystone

Damit es eben nicht so weit kommt: Wie bleiben die Beziehung und das Sexleben spannend?

Das fragen alle (schmunzelt). Ganz wichtig ist, neugierig auf den Partner zu bleiben. Niemals denken, ich kenne meinen Partner in- und auswendig. Das setzt voraus, dass sich beide stetig weiterentwickeln wollen, auch sexuell.

Indem man sich immer mal wieder fragt: Wer bin ich, was möchte ich, was sind meine Ziele? Auch unabhängig von der Beziehung. So bleibt man interessant für den Partner.

«Zentral dabei ist, dass man den Partner für diese Vorliebe weder verurteilt noch etwas für ihn tut, was man eigentlich nicht will.»

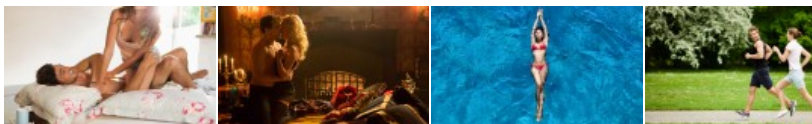
Bettina Disler, Paar- und Sexualberaterin

Und was, wenn der Partner im Bett auf etwas steht, das der Andere überhaupt nicht antörnend findet?

Das ist ok. Zentral dabei ist, dass man den Partner für diese Vorliebe weder verurteilt noch etwas für ihn tut, was man eigentlich nicht will. Weil dann spielt man nur wieder eine Rolle, was auf Dauer nie funktionieren kann.

Aber indem man offen ist füreinander und den Mut aufbringt, auch mal Ungewohntes miteinander zu entdecken, muss eine solch ungeteilte Neigung nicht zum Problem werden, sondern kann im Gegenteil der Anstoss dafür sein, neue Seiten der gemeinsamen Sexualität zu leben.

Je länger, desto wilder? Die 10 grössten Sex-Irrtümer



12 Bilder

Wir sind eine aufgeklärte Gesellschaft und kommen leicht zu Informationen über Sex. Was aber wissen viele Leute nicht?

Ich stelle immer wieder fest, wie viele Frauen nach wie vor nicht wirklich wissen, was ihnen Lust bereitet. Viele zeigen auch kaum Interesse daran, es selber für sich alleine herauszufinden. Die Frauen haben vielmehr das Gefühl, es liege allein in der Verantwortung der Männer, sie zu befriedigen.

Und wie reagieren da die Männer?

Sie sind teilweise überfordert damit. Weil es keine klare Anleitung für den weiblichen Körper und seine Lust gibt. Was bei der einen Frau funktioniert, klappt bei der nächsten überhaupt nicht. Je nachdem sagen die Männer dann: «Bei dir stimmt was nicht, du bist frigide.» Und manche Frauen glauben ihnen und suchen dann eine Beratung auf.

«Wenn zwei glücklich damit sind, alle paar Wochen Sex zu haben, dann ist das für sie ein erfülltes Sexleben.»

Bettina Disler, Paar- und Sexualberaterin

Glaubt man den Medien, sind häufiger Sex und ein Orgasmus zwingend für ein erfülltes Sexleben. Sehen Sie das auch so?

Was heisst schon häufig? Wenn zwei glücklich damit sind, alle paar Wochen Sex zu haben, dann ist das für sie ein erfülltes Sexleben. Schwierig wird es erst, wenn der eine Partner viel öfters möchte als der andere.

Der Sex muss auch nicht immer ultimativ super und von einem Orgasmus gekrönt sein. Es ist völlig normal, wenn der Sex zwischendurch mal nicht so prickelnd ist. Das ist sogar notwendig. Wer nicht weiss, wie sich durchschnittlicher Sex anfühlt, kann auch nicht wissen, wann er so richtig gut ist.

Studie: Veganer haben besseren Sex



16 Bilder

Sie setzen unter anderem Spielfilme in der Paartherapie ein. Warum?

Wenn Paare über ihre Probleme sprechen, treten sie schnell auf der Stelle. Ein Film als gemeinsame Diskussionsgrundlage hingegen ermöglicht ihnen, Abstand zu gewinnen und ihre Situation von aussen zu betrachten. Wenn der Film gut ausgesucht ist, im besten Fall also die Situation des Paares wiedergibt, können sich die Klienten mit den Figuren im Film identifizieren und werden emotional berührt.

Wie hilft das bei der Problemlösung?

Den Klienten wird nicht nur bewusst, wie sie selber handeln und funktionieren, sondern sie verstehen im Idealfall auch, wie sich der Andere fühlt, was ihn antreibt. Der Film ist wie ein Spiegel, der hingehalten wird. Ausserdem fällt es vielen Paaren leichter über Probleme und damit verbundene Verhaltensweisen zu sprechen, wenn es nicht direkt um sie, sondern um die Figuren im Film geht.



Eine Szene aus dem Film «Romance»
Bild: Keystone

Was für Filme setzten Sie ein?

Das ist sehr individuell. Wichtig ist, dass der Film zum Paar und seiner Lebenssituation passt. Einem älteren kinderlosen Akademiker-Paar zeige ich keinen Film, der das Leben von jungen Eltern im Arbeitermilieu zeigt. Mehr möchte ich aber nicht verraten. Weil die Wirkung besteht vor allem auch darin, dass die Paare die Filme gemeinsam zum ersten Mal sehen und die Diskussion unmittelbar nach dem Anschauen stattfindet. Dann zeigen sich die Emotionen unverfälscht und man kann sich nicht mehr so einfach verstecken.

Können Sie trotzdem ein Beispiel nennen?

Eine Frau und ein Mann kamen zu mir, die keine Lust mehr aufeinander hatten. Sie fand, er übernehme zu wenig Führung im Bett, er hingegen fühlte sich von ihrer dominanten Art eingeschüchtert. Als Film für die beiden wählte ich «Romance» von der Französin Catherine Breillat.

Keine leichte Kost.

(Lacht) Es geht auch nicht darum, wie im Kino einen netten Film zur Unterhaltung anzuschauen. Bei diesem Paar habe ich bewusst einen Film gewählt, der polarisiert. Die weibliche Hauptfigur hat mit verschiedenen Männern in unterschiedlichen Spielarten Sex, weil ihr Freund keine Lust mehr auf sie hat. Anhand der verschiedenen Figuren im Film begann das Paar über sich, die jeweiligen Bedürfnisse und Erwartungen zu sprechen.

«Ich stelle immer wieder fest, wie viele Frauen nach wie vor nicht wirklich wissen, was ihnen Lust bereitet.»

Bettina Disler, Paar- und Sexualberaterin

Mit welchem Ergebnis?

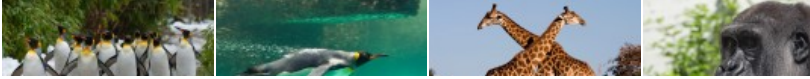
Sie realisierten, dass beide in unterschiedlichen Rollen festgefahren waren und sich darin verloren hatten. Die Beschäftigung damit, wer sie wirklich waren – gerade auch im Bett –, war für dieses Paar ein wichtiger Anfang.

Wie kommt es, dass sich Partner in einer langjährigen Beziehung nicht richtig kennen?

Das ist ein Problem bei vielen Paaren, die bei mir in die Beratung kommen. Wenn zwei sich verlieben, zeigen sich beide nur von ihrer besten Seite. Aber wir alle sind mehr als unsere Schokoladenseiten. Nur haben wir im Verlauf einer Beziehung häufig Angst, uns so zu zeigen, wie wir wirklich sind. Wir fürchten die Ablehnung unseres Partners. Das führt früher oder später dazu, dass wir uns von unserem Partner nicht mehr richtig verstanden fühlen.

Mehr Informationen über die Paar- und Sexualberatung von Bettina Disler finden Sie [hier](#).

Homosexualität im Tierreich



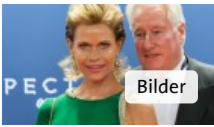
13 Bilder

[Zurück zur Startseite](#)

Teilen Teilen Teilen Weiterleiten (1)

Tags: [Liebe & Sex](#) [Leben](#) [Lifestyle](#) [Sex](#) [Partnerschaft](#)
[Interviews & Reportagen](#)

Weitere Artikel



«Specki» und «Schnügel»
Das sind die schlimmsten Kosenamen



Full Metal Cruise
Das Schiff, das niemals schläft



Medikament-Engpass
Wirkstoffmangel in der Immuntherapie

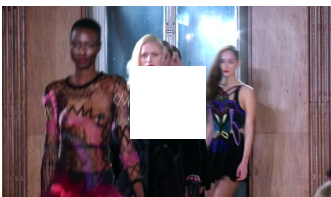


Wildlife-Fotograf im Interview
«Für meine Bilder nehme ich alles in Kauf»
Für seine aussergewöhnlichen Aufnahmen nimmt der Fribourger Michel Roggo viele Strapazen auf sich. Dabei kommt der preisgekrönte Wildlife-Fotograf auch mal wilden Bären ganz nah,...

Tageshoroskop

- | | | | |
|---------|-----------|------------|----------|
| Widder | Stier | Zwillinge | Krebs |
| Löwe | Jungfrau | Waage | Skorpion |
| Schütze | Steinbock | Wassermann | Fische |

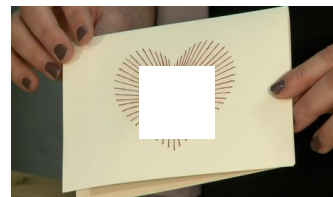
[> Mehr Videos](#)



[Berlin Fashion Week](#)



[Tradition: So wird das Edelweisshemd hergestellt](#)



[Valentinstag: Ein Liebesgruss von Herzen](#)



[Karneval in Rio de Janeiro - Angst vor dem Zika-Virus](#)