

## Liebesprofis

Viele fragen mich, ob ich wegen meiner Spezialisierung auf Sexualtherapie das perfekte Liebesleben habe. Das ist keine Voraussetzung, um als Therapeutin und Ratgeberin gut zu sein. Schaden tut´s aber auch nicht

**J**a, es gibt sie: Die Expertinnen der Liebe, die Sex nur mehr im Traum erleben. Meist splittet sich die Schar an Expertinnen und Experten in jene, die ihr Wissen privat akribisch anwenden und diejenigen, welche gerade in ihrem Fachgebiet persönlich straucheln.

Um kurz auf die Pulmologie zu schwenken, habe ich einmal nach einer Fortbildung rauchende und nicht rauchende Medizinerinnen und Mediziner gesehen. Die Nichtraucherinnen und Nichtraucher betrachteten als striktes No-Go und verurteilten entschieden, sich eine Zigarette anzuheizen. Die rauchenden Angehörigen dieser Berufsgruppe qualmten hingegen vollkommen sorglos. Ein Phänomen, das der Fähigkeit zur Abspaltung fachlicher Kompetenz geschuldet ist.

Was ich immer wieder gefragt werde: Woher mein Wissen in Sachen Liebe, Beziehung und Sexualität kommt: Aus dem eigenen Erfahrungsschatz oder eher aus Studium und Ausbildung? Manchen mag die Vorstellung gefallen, Liebesexpertinnen vom „Thron des Wissensvorsprungs“ zu stürzen, indem sie sie selbst zum Geständnis ihrer chaotischen Beziehungen bringen.

Eines gleich vorweg: Man kann sich soziale Kompetenz und Empathie nicht aus Büchern holen. Deshalb betrachte ich, was ich mache, tatsächlich als Berufung: Ich habe mich von einer Liebesromane schreibenden Jungliteratin zur über Beziehungsethik forschenden Philosophin und schließlich Psychotherapeutin mit Fokus auf – Sie dürfen raten – Liebe, Beziehung und Sexualität entwickelt. Und ich bekenne, dass mithin eigene Fragestellungen in Sachen Liebe ausschlaggebend waren, mich genau diesem Thema so intensiv zu widmen.

Und jetzt ein paar Impulse für Ihr Liebesleben:

• **Selbstfürsorge.** Fragen Sie sich regelmäßig, aber mindestens einmal in der Woche, was Sie sich für Ihr Liebesleben, ob es nun aktuell eins gibt oder nicht, grundsätzlich wünschen und nehmen



diesen Wunsch ernst. Notieren Sie sich, was Sie sich noch nicht auszusprechen wagen. Oder formulieren Sie das in einer Paar- oder Sexualtherapie. Ihre Wünsche, Sehnsüchte und Visionen sollen weder verdrängt noch mit Arbeit und Sport nach Sigmund Freud sublimiert werden.

• **Psychohygiene.** Ihr Liebesleben läuft dann am besten, wenn Sie mit sich im Reinen sind. Woran Sie das merken? Sie fühlen sich wohl in Ihrer Haut und halten den inneren Kritiker in Zaum. Sie betrachten sich und die Welt mit Wohlwollen. Das bedeutet, dass Sie weder mit einem negativen Mindset Ihren Selbstwert sabotieren noch es sich unnötig schwer machen mit kreisenden Gedanken wie, ob Sie es überhaupt verdient haben, geliebt zu werden und auch noch erfüllenden Sex zu haben. Kein Wunder, wenn man sich mit solchen Gedanken unwohl fühlt und auch auf andere nicht gerade anziehend wirkt!

• **Selbstakzeptanz.** Die andere Person ist wichtig. Aber „gut können“ müssen Sie zuallererst mit sich selbst. Setzen Sie die Latte in Ihrem Liebesleben nicht zu hoch. Die Liebe kann, sie muss aber nicht rasende Begierde und fulminante Höhepunkte bedeuten. Gerade langfristige, vielleicht sogar ein ganzes Leben währende Beziehungen leben von ihrer Wan-

delbarkeit und Spontanität sowie von der Fähigkeit zu Selbstreflexion und Ironie, auch Situationskomik.

• **Kein Stress.** Natürlich darf es in einer Partnerschaft Rituale geben. Aber keinen Zwang, regelmäßig Sex zu haben. Denn emotionaler Rückzug und emotionale Verrohung sind oft die Folgen von Leistungsdruck, ein bestimmtes Soll zu erfüllen. Sie müssen nicht, aber dürfen miteinander liebevoll und zärtlich sein. Sie können aber auch noch viel mehr. Und Expertinnen müssen kein herausragendes Liebesleben haben. Wir können, ja wir dürfen auch nur Menschen sein.



**Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogrolly,**  
Philosophin und Psychotherapeutin

**Auch Sie möchten ein Thema vorschlagen?  
Dann schreiben Sie mir:**  
praxis@wogrollymonika.at

