

# Kein Einerlei bei der sexuellen Anziehung

**SEXRATGEBER Was sexuell anziehend und erregend wirkt, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Während die einen auf körperliche Merkmale achten, ist für andere die Gefühlsebene ausschlaggebend. Wichtig ist, dass sich das Repertoire an Anziehungscodes auch verändern lässt.**

Esther Elisabeth Schütz

Es gibt ein breites Spektrum, aus dem Menschen wählen, was sie sexuell anzieht. Dies kann auf ein Geschlecht oder auf beide Geschlechter bezogen sein. Es sind einzelne Körperteile, Verhalten, Gegenstände oder auch Szenarien. Das sind in der Fachsprache Anziehungscodes.

Frauen und Männer haben in der Regel Unterschiedliches, was sie sexuell anziehend finden: Männer schauen auf Brüste, den Po, das Geschlecht, Frauen finden vieles im Gefühlsbereich anziehend. Entsprechend gibt es Frauen, welche sich ausschliesslich durch romantische Vorstellungen erregen. Was sie zudem anzieht, sind zum Beispiel ein grosser Mund, leuchtende Au-

gen, schöne Hände, Persönlichkeitsmerkmale. Und es gibt Männer, welche vor allem über genitale Darstellungen sexuell erregt werden, wie volle Brüste, lange Beine, einen knackigen Po, volle Scheidenlippen. Wer sowohl die Gefühlsebene wie das Genitale als erregend erleben kann, hat auch in einer Partnerschaft mehr Möglichkeiten, sexuelle Lust zu verspüren.

## Fixierung kann enttäuschen

Es gibt mehr Männer als Frauen, die sich in ihrer Sexualität im Laufe der Zeit auf einen bestimmten Anziehungscode fixiert haben. Dies kann in einer Beziehung damit beginnen, dass ein Mann seine Partnerin dazu verführt, erotische Strümpfe oder Stiefel anzuziehen oder mit ihr einen Porno zu schauen.

Meist dauert es lange, bis die Partnerin realisiert, dass nicht sie ihn sexuell anzieht, sondern die Objekte, welche sie trägt, der Film, den sie mit ihm anschaut, oder ein bestimmtes Szenario im Vorspiel. Dies ist dann der Fall, wenn er sich immer wieder darauf fokussiert. Häufig führt dies bei Frauen zu Enttäuschungen. Manche Paare lassen sich dann beraten.

## Veränderbares Repertoire

Doch nicht nur in solchen Situationen, sondern auch beim Älterwerden entsteht ein Bedarf, die Anziehungscodes zu erweitern, damit die sexuelle Erregung und die damit einhergehende sexuelle Lust aufrechterhalten werden können. Zum Beispiel wenn die Erregbarkeit abnimmt oder der Partner, die Partnerin sich körperlich verändert. Viele erleben dann, dass ihr Gegenüber sie nicht mehr sexuell anzieht.

Wenige wissen, dass sich das Repertoire an sexuellen Anzie-

hungscodes lebenslang verändern lässt. Motivation und Lernschritte tragen dazu bei. Wer sexuell aktiv bleiben will, ist gefordert, das erotische Spiel im körperlichen Austausch neu zu entdecken und dieses zunehmend an die eigene sexuelle Erregung zu koppeln. Wer sich selbst sexuell attraktiv findet, aktiviert zudem eher sexuelle Phantasien, welche das Spiel zu zweit beleben können – und kann die Zeit unter der grauen Nebeldecke positiv nutzen.

## Die Autorin



Esther Elisabeth Schütz ist klinische Sexologin. Sie leitet das Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie in Uster.

[www.sexualtherapie.ch](http://www.sexualtherapie.ch)