

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2013)

**Heft:** 3

**Artikel:** "Aus Ansprüchen sind Wünsche geworden"

**Autor:** Torcasso, Rita

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818894>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Das traute Beisam-mensein ist schön – aber gar nicht immer so einfach.



**EIN PAAR ENTSCHEIDET SICH FÜR EINE SEXTHERAPIE** Zuerst gehörte die Sexualität einfach dazu – sie waren frisch verliebt. Schwierig wurde es nach einer schweren Erkrankung. Sie fanden einen eigenen Weg zurück in die Erotik – durch Offenheit für Neues und Überwindung von Tabus.

# «Aus Ansprüchen sind Wünsche geworden»

Text//RITA TORCASSO

Im Eingang der hellen Wohnung steht seine Reisetasche. Das Wochenende ist vorbei. Markus und Sonja (Namen geändert) führen eine Wochenendbeziehung. Seit acht Jahren sind die beiden ein Paar, kennengelernt haben sie sich über eine Partnerbörsé. Heute ist sie 61 Jahre alt, er hat vor Kurzem seinen 70. Geburtstag gefeiert.

«Sex war mir wichtig und ein Grund, warum ich eine feste Beziehung suchte, in der man Vertrauen aufbauen kann», sagt Sonja. Und er fügt an, dass er kein «Gliir» – berndeutsch für Durcheinander – wollte. Angezogen waren sie durch die ähnliche Lebens-

haltung. «Und wir hatten denselben Gefühlslevel», so Markus. Die Anfangszeit sei auch in Bezug auf die Sexualität wunderbar gewesen – «erfüllt, ausgeglich, Achtsamkeit war da, und wir konnten miteinander reden». Mit bewegter Stimme ergänzt Sonja: «Ich habe seine Feinfühligkeit bewundert, die Sinnlichkeit und Aufmerksamkeit.»

## Und plötzlich war alles anders

Ein Jahr später erkrankte Sonja an Darmkrebs. «Mir wurde bewusst, wie viel Sonja mir bedeutet, ich habe nur noch funktioniert», sagt Markus rückblickend.



Für eine erfüllte Sexualität braucht es gegenseitiges Vertrauen und Mut, sich auf eine gemeinsame Reise zu begeben.

ckend. Nach dem Spital- und Kuraufenthalt lebte sie drei Monate bei ihm. Diese Zeit habe sie auch zusammen geschweisst, bemerkt sie. Nach sechs Monaten begann sie wieder zu arbeiten. Doch wegen eines akuten Darmverschlusses wurde ein zweiter Spitalaufenthalt nötig. «Während dreier Jahre fühlte ich mich physisch oft am Limit», erzählt sie. Sexuell sei gar nichts mehr gelaufen. Er sagt dazu: «Ich habe meine Bedürfnisse heruntergefahren – vielleicht auch als Selbstschutz.» Geredet haben sie darüber nicht.

Als sich Sonja wieder gesund fühlte, kam die Lust zurück. Doch nun entzog sich Markus. «Einerseits war ich unsicher und wollte sie nicht bedrängen, anderseits fand ich nicht wieder in die Rolle des Geliebten zurück, nachdem ich über so lange Zeit besorgter (Betreuer) gewesen war.» Die Paarsexualität blieb blockiert. Bei ihm kamen ihre Versuche als Druck an, gleichzeitig verstand er ihren «legitimen Anspruch», wie er sagt. Nun entschied sich Sonja, professionellen Rat zu suchen. Sie sagt: «Für mich war die Sexualität ein unverzichtbarer Teil der Partnerschaft.»

#### Mit Unterstützung lassen sich neue Welten erschliessen

Schliesslich kam die Idee auf, zusammen einen Tantra-Kurs zu besuchen. «Zuerst dachte ich, was soll das, doch dann konnte ich mich darauf einlassen», bemerkt er. Sie erhielten Einblick in die Geschichte der Sexualität und die sexuellen Bedürfnisse von Mann und Frau. «Viel haben wir auch darüber erfahren, was unser sexuelles Verhalten beeinflusst –

und wir lernten neue Sexpraktiken kennen.» Nachmittags hatten sie jeweils Zeit, um «auszuprobiieren». «Wir fanden eine neue Gesprächsbasis, eigentlich wäre es schön gewesen, all das schon früher zu wissen», so Markus' Fazit.

**«Wir fanden eine neue Gesprächsbasis, eigentlich wäre es schön gewesen, all das schon früher zu wissen.» MARKUS**

Der Umgang mit der Sexualität wurde lockerer, doch für Markus blieb es schwierig, sich wirklich einzugeben. Rückblickend sagt Sonja, dass sie in einem Kreis aus Rücksichtnahme und zurückgestellten Ansprüchen gefangen waren. Und er habe wohl auch nicht mehr wirklich daran geglaubt, dass es anders sein könnte. Sie bemerkt: «Für mich wäre das wohl ein Dilemma geworden – die Beziehung ist mir lieb und wichtig, doch ich hätte wohl nicht endgültig auf Sex verzichten wollen.»

Zufällig stiess sie auf einen Artikel über die «Chinesische Quantum Methode CQM» (siehe Box). «Die Vorstellung, dass wir selber unsere Gedanken lenken und so innere Blockaden lösen können, faszinierte mich.» Begeistert äussern sich heute beide über die Methode. Man lerne, unbewusste Gedanken, die das eigene Energiefeld beeinflussen, zu neutralisieren. «Das macht auch achtsamer für die Gegenseitigkeit»,

&gt;&gt;

&gt;&gt;

erklärt Sonja. «Ein Schlüssel der Methode ist, dass man Gedanken nicht wertet.» Vor Kurzem besuchten sie ein zweites CQM-Seminar, das dem Thema Sexualität und Intimität gewidmet war.

### Miteinander Lösungswege entwickeln

«Erst hier wurde mir wirklich bewusst, wie wir uns selber blockieren», sagt Markus rückblickend. Es seien bewegende Momente, wenn sich Hemmungen zu lösen beginnen - und die Erfahrungen anderer bereichern. Markus kann heute offener über seine Befindlichkeit reden, und Sonja ist eher bereit, darauf einzugehen. «Das nimmt den Druck weg: Aus Ansprüchen an sich und an den andern sind Wünsche geworden.» Die klare Absicht, gemeinsam nach Lösungen zu suchen, neutralisiere den Einfluss von «störenden» Gedanken. «Sex ist ein wichtiges Thema geworden, und es hat sich ein Gespür dafür entwickelt, dass wir uns auf derselben Ebene bewegen», erklärt Sonja.

Sie seien gespannt darauf, was die Zukunft bringe, sagen beide. «Für Spannung sorgt auch, dass wir fast 200 Kilometer auseinander wohnen». Als «Föifer und Weggli» bezeichnet Sonja diese Lebensform. Man bleibe neugierig und gespannt auf die Welt des andern. Nach dem Gespräch nimmt Markus seine Reisetasche, für Sonja beginnt die Arbeitswoche. Mit einer innigen Umarmung und einem Kuss verabschieden sie sich. ■

#### Im Artikel erwähnte Kurse

- > CQM-Methode: Kombiniert werden chinesische Weisheit und Erkenntnisse der Quantenfeldtheorie. Ziel ist, Ängste und limitierende Gedanken bewusst zu machen und durch klare Absichten und bestimmte Gedanken zu neutralisieren.  
[www.cqm-hypervoyager.com](http://www.cqm-hypervoyager.com)
- > Tantra-Meditationsseminar: Raja und Puja Richardson führen Paarkurse durch, die eine neue Sichtweise auf Sex und seine Bedeutung in der Beziehung vermitteln.  
[www.love4couples.com](http://www.love4couples.com)

#### Weitere Kurse für Paare

- > «Raum und Zeit für Sinnlichkeit». Sexualität sinnlicher, liebevoller und spiritueller gestalten. Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn:  
[www.lassalle-haus.org](http://www.lassalle-haus.org)
- > «Eros im Alltag – Ein Reanimationskurs der anderen Art für Paare». ZISS Zürcher Institut für klinische Sexologie & Sexualtherapie. [www.ziss.ch](http://www.ziss.ch)

#### Film/Bücher

- > «Wolke 9» vgl. Hinweise im Kasten auf Seite 10.
- > «Silver Sex – Wie Sie Ihre Liebe lustvoll geniessen». Ruth K. Westheimer. Campus, 2008.

volks  
hochschule  
zürich

kurse  
ab oktober

#### Gesundheit

- Phänomen Schmerz
- Sport und Gesundheit
- Der menschliche Fuss
- Stadtspital Triemli - Bauen für morgen

#### Lebens- gestaltung

- Vertrauen - Elixier des Lebens
- Die Macht der Gewohnheit
- Des Glückes eigener Schmied?
- Sehnsucht - was bedeutet sie für uns?
- Erinnerung: Geheimnis der Erlösung
- Meine individuelle Verantwortung
- Vom Dunkeln zum Licht: Selbsthilfe

#### Philosophie, Religion

- Geheimnisse des Buddhismus
- Religion und Identität
- Jaspers: Die Weite des Denkens wagen
- Grundlagen der Philosophie
- Über Pflichten und Lebensglück
- Einstieg in das philosophische Gespräch
- Vatikan: Geschichte und Gegenwart
- Die Zisterzienserabtei St. Urban

#### Fremdsprachen

- Englisch, Französisch, Italienisch, Romanisch, Spanisch, Portugiesisch Russisch, Hebräisch, Arabisch, Chinesisch, Japanisch, Jiddisch, Latein, Altgriechisch, Hochdeutsch für Könner, Zürüüttsch

Und mehr!

#### Programm

044 205 84 84

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