



## **Intimität**

### **Ein paar Gedanken zur Intimität in der Partnerschaft**

von Margrit Schmidlin,  
lic. phil. Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

**Oekumenische Paarberatung**  
Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Liebesbeziehungen beginnen dort, wo zwei Menschen miteinander intim werden. Später erleben viele Paare eine Verunsicherung oder gar eine Trennung, wenn Intimität wieder abnimmt oder verloren geht. Wir messen also der Intimität eine hohe Bedeutung bei, wenn es darum geht, eine Beziehung und unser Wohlergehen darin zu definieren. Spontan denkt man zunächst wahrscheinlich an körperliche Intimität; doch was ist damit gemeint, wo fängt sie an? Ist es der lange, tiefe Blick in die Augen des Anderen, das Händchenhalten oder andere Berührungen und Zärtlichkeiten (an welchen Stellen genau?), das Küssen (auf den Mund oder erst ein Zungenkuss?) oder beginnt Intimität erst beim Nacktsein und bei sexuellen Handlungen? Irgendwo haben wir alle eine eigene Definition dafür, was wir als intim bezeichnen. Spätestens beim Geschlechtsverkehr ist allerdings eindeutig, dass eine intime Beziehung besteht – ob einmalig, wiederkehrend oder beständig sei dahingestellt.

Zu Beginn einer Beziehung ist das gegenseitige Interesse aneinander und die Anziehungskraft sehr stark vorhanden und so kann Intimität noch leicht entstehen und selbstverständlich geschehen. Intime Begegnungen fördern das Bindungsbedürfnis und -verhalten und so wächst nicht nur die körperliche, sondern auch eine emotionale Intimität: das Gefühl von Zusammengehörigkeit, von Vertrauen, vertraut sein miteinander, von Geborgenheit, Verlässlichkeit, von Akzeptanz und von Liebe.

Doch was geschieht, wenn die körperliche Intimität im Verlauf einer langjährigen Beziehung und mit zunehmendem Alter abnimmt? Denn nach der Phase des Verliebtsein, wenn die Bindung «gesichert» ist, kehrt unweigerlich der Alltag wieder ein und andere Menschen, Themen und Belastungen treten wieder stärker ins Bewusstsein -man verliert die «rosarote Brille» und manchmal langsam auch das sexuelle Verlangen. Eine Abnahme von körperlicher Intimität kann für ein Paar belastend sein, insbesondere, wenn es unterschiedliche Bedürfnisse hat, wenn körperliche Intimität als wesentlicher und stabil andauernden Bestandteil, als Kitt einer Beziehung, als Anrecht oder als Bestandteil des eigenen Selbstvertrauens gesehen wird. Und wenn der Wert der gewonnenen emotionalen Intimität nicht mehr genügend gesehen und wertgeschätzt wird. Frustration über die Abnahme oder den Verlust von Intimität kann dann zur inneren Abkühlung der Gefühle und zur Distanzierung führen, was wiederum eine körperliche oder emotionale Annäherung erschwert oder verunmöglicht: ein Teufelskreis entsteht.

Welche Rolle spielt also welche Art von Intimität, insbesondere in einer langjährigen Beziehung, in Ihrer Beziehung? Was macht uns auf Dauer glücklich und was suchen und brauchen wir wirklich? Vermutlich hätten wir am liebsten beides: körperliche und emotionale Intimität! Doch wenn Sie wählen müssten, für welche Intimität würden Sie sich entscheiden?