



Essen statt Liebe

Gabi sagt, dass sie liebend gern romantisch essen geht. Angelika lässt sich bekochen. Beide Frauen schweben mit ihren Partnern im siebenten Himmel der Lust. Sex ist Vergangenheit, es lebe die kulinarische Sinnlichkeit

Liebe geht durch den Magen. Angelikas Mann Ingo hatte vor 20 Jahren aber noch nicht kommen sehen, dass er sich vom heißen Liebespartner zum Chef de Cuisine entwickeln würde. Augenzwinkernd bekennt er in seiner Psychotherapie, auch nichts anbrennen zu lassen. Doch ist das denn überhaupt fremdgehen, wenn sie seit Jahren keine Lust mehr auf ihn hat?

Ähnlich bei Gabi: Kein Appetit auf Sex. Sie findet es stattdessen erfüllend, wenn Gatte Ronald sie zum Essen ausführt. Sind befriedigende Gaumenfreuden Ersatzhandlungen für verlorengegangenes Liebesglück?

Im Folgenden sehen wir uns die menschliche Nahrungsaufnahme einmal näher an.

1. Vertrauensförderung: Wer miteinander essen geht, baut Vertrauen auf. Man vertraut dem anderen, der einen einlädt oder bekocht, einen nicht zu vergiften. So interpretiert das zumindest Sigmund Freud in seinem Werk „Totem und Tabu“, worin er die vertrauensstiftende Funktion des Essens bei zunächst verfeindeten Völkern betont. In der Pandemie entwickelte sich das gemeinsame Kochen zum bindungsfördernden Ritual. Damit kommen wir auch schon zu einem weiteren Aspekt des Essens.

2. Bindungsmittel: Wenn man gemeinsam eine Mahlzeit zubereitet, kann das psychologisch als Test gedeutet werden für die Möglichkeit einer späteren Lebensplanung. Gestaltet sich das gemeinsame Kochen als Teamwork, arbeiten beide Hand in Hand oder speißt es

sich hier schon, wenn einer den anderen dominieren will? Oder gar unter falschen Vorzeichen „einkochen“?

3. Sinnliches Erlebnis: Das Essen ist ein gemeinsames sinnliches Erlebnis, das, und jetzt der Überraschungseffekt, ähnlich wie Sex zu Glücksgefühlen führen kann. Hier die gute Nachricht: Beim genussvollem gemeinsamen Verzehr bevorzugter Speisen wird Dopamin ausgeschüttet, ebenso wie in der ersten Verliebtheit. Da hat es allerdings die gegenteilige Wirkung.

4. Appetitlosigkeit in der Liebe: Der Glückshormonrausch bedingt tatsächlich, dass Liebende nicht hungrig sind. Nicht nach Essen. Aber nach Liebe. Warum kommt es dann nicht selten zur Rückgang der Sexualität und fast nur noch zu kulinarischen Höhepunkten?

5. Positive Spannung: Manche kosten sich durch. Heute thailändisch oder indisch scharf, morgen Austern und übermorgen ein Überraschungsmenü. Essen kann, wie manche noch aus dem Filmklassiker „Neuneinhalb Wochen“ wissen, ungeheuer erotisch, ja, sogar aphrodisisch wirken. Weitere sinnliche Möglichkeiten wie, vom nackten Körper einer Person zu essen, einer Person bei verbundenen Augen Lust fördernde Nahrungsmittel zu reichen oder das gemeinsame Essen als Vorspiel zum sexuellen Akt zu betrachten, zählen hinzu.

6. Versorgt werden: Dieser Aspekt des Essens umfasst die Tatsache, dass aktuellen Studien zufolge Frauen immer noch bevorzugt von ihren männlichen Dating-Partnern eingeladen werden. Das hat mit dem Wunsch nach Beelterung (genährt werden) zu tun und nach Abgabe der Verantwortung und der Sehnsucht, sich fallen zu lassen.

7. Soziale Nähe: Essen wirkt, ähnlich wie Sex, als ein intimes Geschehen, bei dem sich im Fall eines Paares zwei einander intensiv zuwenden.

8. Entspannung: Sex und Essen können, müssen aber nicht zwingend zur Entspannung beitragen. Wichtig für alle Paare: Den spielerischen Impact erhalten und schon mal lieber Eiscreme aus dem (sauberen) Bauchnabel des Liebsten naschen, als ganz auf Erotik, Sex und Liebe zu verzichten. Denn Sex ist nicht „nur das eine“, sondern Genussfähigkeit und Kreativität im Liebesleben. Manchmal kann auch nur gemeinsam essen und lachen erotisch sein. 🍷

Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogrolly, Philosophin und Psychotherapeutin
Haben Sie noch Fragen?
Schreiben Sie mir bitte:
 praxis@wogrollymonika.at

