

Neue Zürcher Zeitung

INTERVIEW

Immer mehr Menschen haben keine Lust mehr auf herkömmlichen Sex. Ein Therapeut sagt, Leistungsdruck sei der Grund dafür

Warum so viele Paare unter Druck stehen – und weshalb vor allem Männer sich immer häufiger zurückziehen.

Judith Blage

30.07.2023, 05.30 Uhr ⌚ 9 min



Gewollt, gemocht, geborgen sein - das ist die eigentliche Funktion von Sexualität in Beziehungen.

Getty

Herr Dr. Ahlers, Sie bieten seit 25 Jahren Paarberatung und Sexualtherapie an. Haben sich die Probleme der Menschen in dieser Zeit verändert?

Christoph Ahlers: Ja, das haben sie. Noch bis ans Ende des 20. Jahrhunderts galt das Stereotyp «Männer können und wollen immer, Frauen wollen nie». Seit Beginn des 21. Jahrhunderts stellen wir fest, dass sich diese Geschlechterverteilung ins Gegenteil verkehrt: Viele Frauen kommen mit ihren Männern zur Sexualberatung, weil die Männer nicht mehr mit ihnen schlafen. Die Frauen finden das doof und machen sich Sorgen, dass die Männer krank sind. Und ihr Selbstwert leidet darunter, sie fühlen sich nicht mehr begehrt.

Was steckt dahinter?

Die meisten Männer geben an, sie hätten schlicht keine Lust mehr auf Sex. Wenn ich dann weiterfrage, stellt sich oft heraus, dass sie sich mitunter aber täglich selbst befriedigen. Das macht die Frauen natürlich erst einmal baff und sauer. Die Männer haben also sehr wohl Sex, nur nicht mit ihrer Frau. Das Problem liegt also keineswegs an irgendeiner körperlichen Störung, an den Hormonen oder was auch immer. Sondern es liegt oft in dem Gefühl der Männer begründet, in sexueller Hinsicht etwas leisten, draufhaben, bereitstellen zu müssen. Und dem weichen sie aus, indem sie sich in die sexuelle Selbstbetätigung zurückziehen.

Die meisten Menschen wollen begehren und begehrt werden – doch in langjährigen Beziehungen verliert die Sexualität häufig an Bedeutung. Stimmt es, dass zu viel Nähe Langeweile erzeugt?

Nein, eben nicht. Die Sexualbeziehung in Partnerschaften erodiert eben nicht dadurch, dass Paare sich schon lange kennen, dass der Körper des

anderen altbekannt ist, dass etwas Exotisches, Neues fehlt. Sondern allein dadurch, dass Beziehungen nicht bewusst geführt werden. So verlieren wir den Kontakt zueinander, nehmen nicht mehr wirklich Anteil am anderen und an dessen innerem Leben. Der andere gerät uns aus dem Blick und dadurch aus den Händen. Ich betone das deswegen, weil man in den Medien häufig die Plattitüde findet, dass nach einigen Jahren automatisch sexuell die Luft raus sei und man für Abwechslung sorgen müsse. Dann wird zu Reizwäsche, Straussenfedern und Champagnerbädern mit Rosenblüten geraten, damit im Bett wieder was läuft. Das ist natürlich Quatsch.

Warum?

Weil von aussen nicht kompensiert werden kann, was im Inneren fehlt. Dieser Idee liegt ja die Vorstellung zugrunde, wir Menschen seien einander wie ein Stück Seife, das sich mit zunehmender Nutzung verbraucht und irgendwann weg ist. Das ist natürlich Unsinn. Die Lust auf Sex mit dem eigenen Partner speist sich aus der Lust auf Beziehung mit ihm. Wir lernen aber, dass man eine Beziehung schlicht «hat», so wie ich ein Auto oder einen Kleiderschrank habe. Und das gilt kollektiv, weil wir alle nicht gelernt haben, Beziehungen zu führen. Wir murksen herum.



Dr. Christoph Joseph Ahlers ist Sexualwissenschaftler und leitet als klinischer Sexualpsychologe die Praxis für Paarberatung und Sexualtherapie am Institut für Sexualpsychologie in Berlin. In seinem Buch «Himmel auf Erden und Hölle im Kopf. Was Sexualität für uns bedeutet» beschäftigt er sich mit der Frage, was wir in sexueller Hinsicht brauchen und was nicht.

Leander Baerenz

Das klingt so, als ob es da eine genaue Definition gäbe, wie man eine Beziehung richtig führt.

Natürlich gibt es keine Definition, und es gibt auch kein Richtig oder Falsch. Aber wir haben in der klinischen Paar- und Sexualpsychologie empirisches Wissen über die notwendigen Bedingungen für partnerschaftlich-sexuelle Beziehungsgesundheit. Doch in unserer Kultur hat Beziehungsgesundheit keinen Wert im Gegensatz zu Bruttosozialprodukt, Mülltrennung und Klimaschutz.

Wie läuft Beziehung denn Ihrer Erfahrung nach in der Realität ab?

So läuft meistens die Kommunikation zwischen den Paaren: Liebling, wie war dein Tag, was machen die Kollegen, was macht der Garten, wer bringt die Kinder zur Oma, was schauen wir im Fernsehen? Da reden zwei zusammen über das Aussen. Beziehungsführung würde bedeuten, miteinander übereinander zu sprechen. Besser wären Fragen wie: Wie geht's dir mit mir? Was denkst du über uns? Wen siehst du in mir? Wer oder was sind wir füreinander? Was bindet und was trennt uns? Wo fühlst du dich missachtet? Das wären Fragen, die die Partner miteinander in Kontakt bringen, der dann auch in sexueller Hinsicht wieder entstehen kann. Doch das bringt uns keiner bei, denn die Regel ist, dass viele kein Modell oder ein negatives von den Eltern vorgelebt bekommen haben – und so tapen wir im Dunkeln.

Mit welchen Problemen kommen die Leute in Ihre Praxis?

Es handelt sich im Kern um Kommunikations- und Beziehungsstörungen. Doch viele Leute beschreiben körperliche Probleme: Das sexuelle Verlangen bleibt aus, der Penis wird nicht steif oder bleibt es nicht, die Scheide wird

nicht feucht, es findet nur ein frühzeitiger oder kein Orgasmus statt, die Leute haben gar keinen Sex mehr.

Sie sagten eingangs, dass heute besonders häufig Männer von Unlust betroffen seien, während es früher noch als normal gegolten habe, dass Männer immer könnten. Wie konnte sich das so verändern?

Meines Erachtens liegt das daran, dass sich die Werte der Leistungsgesellschaft in den letzten Jahrzehnten zunehmend auch ins Private, in unsere Körperlichkeit und in unser Seelenleben eingefressen haben. Es gibt einen hohen soziosexuellen Leistungsdruck: Wir müssen es dem anderen besorgen, ihn befriedigen. Es gibt eine Art utilitaristisches Tauschgeschäft, in dem der eine dem anderen etwas schuldet, wenn er etwas bekommen hat. Der gesamte Lebensbereich Sexualität wird reduziert auf das Leistungsziel penisvaginale Penetration zur Orgasmusproduktion. Wird dieses Leistungsziel nicht erreicht, war der Sex schlecht und sind die Beteiligten Versager.

Was bedeutet das für unseren Sex?

All das macht Sex zu einer Bewährungs- und Leistungsprüfung, die unweigerlich zu Versagensangst und Vermeidungstendenz führt. Sex wird so gefühlt zu einem Leistungsabtraum, der einer Bergetappe der Tour de France gleicht, die nur dann erfolgreich bewältigt wurde, wenn das gelbe Trikot am Ende errungen wird. Um dieses zu erringen, muss der Mann: eine Erektion aufbauen, dann muss er sie halten – hier sind wir schon fast beim olympischen Gewichtheben –, und dann muss er ihn wie eine Waffe einführen, das Ganze so lange durchhalten – wie beim Ironman –, bis dadurch die Frau 1–7 Orgasmen bekommt – was ja durch rein vaginale Penetration ohnehin nicht wirklich passieren kann, weshalb sie das

vorspielt –, und dann, endlich, muss er natürlich auch noch kommen. Im Porno muss das dann immer auch noch ausserhalb des Körpers der Frau passieren, damit der Leistungsnachweis in Form von Sperma zweifelsfrei ersichtlich ist. Und dann, puh, ist es endlich geschafft.

Das klingt ganz schön strapaziös.

Auf diese ganze Pornochoreografie samt Stellungskrieg und Koitalakrobatik haben immer weniger Menschen Lust. Und das kann ich sehr gut verstehen. Denn das ist die radikale Leistungskonzeption von Sexualität und geht meilenweit an unserer Wesensart als Mensch vorbei. Wir suchen doch im Sexuellen eigentlich das absolute Gegenteil davon.

Was suchen wir in der Sexualität?

In partnerschaftlichen Sexualbeziehungen suchen wir Bewertungsabstinenz, Leistungsfreiheit, Entspannung, Drucklosigkeit, Zugehörigkeit und Nähe – kurz: gewollt, gemocht, geborgen zu sein und so angenommen und wahrgenommen zu werden, wie man ist. Und dadurch selbst das Gefühl zu bekommen, dass man richtig und annehmbar ist. Wenn einem Paar das gelingt, kann Sex wie eine Erlösung durch Überwindung von Vereinzelung sein. Und dann kann eine sexuelle Begegnung zu langfristiger emotionaler Erfüllung führen. Erregung, Lust und Orgasmus sind dabei nur der Zuckerguss auf diesem eigentlichen Kuchen. Die Erfüllung dieser psychosozialen Grundbedürfnisse ist der eigentliche Zweck von Sexualität in Beziehungen, ja im Grunde der einzige Grund, warum Menschen heute noch Paarbeziehungen eingehen. Denn Lust und Erregung kann jeder für sich alleine, und man kann sie ausserdem als Dienstleistung erwerben. Paare darin zu unterstützen, sich von sexuellen Leistungsanforderungen zu befreien, ist der Kern der

sexualpsychologischen Therapie, die ich anbiete.

Warum fällt es vielen Menschen so schwer, aus diesem Leistungskonzept auszubrechen?

Aus Angst. Die Angst, sexuell nicht zu genügen, nicht gewollt zu sein, nicht bestätigt zu werden, ist überwältigend. Wir müssen heute so viel erfüllen: Frauen müssen sexy, dünn, beruflich erfolgreich und sexuell aktiv sein, Männer müssen volle Leistung erbringen, auch sexuell, noch immer viel Geld verdienen und durchsetzungsfähig sein, trotzdem aber auch sensibel und tiefgründig und rücksichtsvoll – und am besten eine notarielle Vereinbarung vor dem Sex unterzeichnen lassen. Wir haben Angst, nicht mehr angenommen zu werden, wenn wir die Anforderungen nicht erfüllen, und deshalb fällt es Menschen so schwer, sich von diesen krank machenden Konzepten zu befreien. Bezogen auf alle sensiblen Lebensbereiche des Menschen gilt das psychologische Naturgesetz, das besagt, dass nur sein kann, was nicht sein muss. Wenn ich im Bett liege und denke, dass ich dringend schlafen muss, schlafe ich nicht. Und so ist es auch mit dem Sex. Wenn ich gefühlt Lust auf Sex haben muss, kann keine Lust mehr kommen. Wenn ich gefühlt einen Orgasmus bekommen muss, kann keiner entstehen.

Sie werden häufiger von Medien kontaktiert. Welche Frage würden Sie für wichtig halten, die Ihnen aber nie gestellt wird?

Ich werde nie nach den echten Tabus gefragt. Fetisch, Swingerklub, Gruppensex, Lack und Leder sind längst Mainstream. Selbst Analsex am offenen Fenster ist kein wirkliches Tabu mehr. Die echten Tabus werden nicht thematisiert.

Welche sind das?

Zum Beispiel Vergewaltigungsphantasien. Viele Frauen haben Sexualphantasien, in denen sie von einem Mann genommen werden, ohne dass der vorher fragt. Es geht darum, nicht selbst zuständig zu sein für die eigene sexuelle Erregung. Um den Umstand, dass mir etwas widerfährt, für das ich selbst keine Verantwortung trage und für das ich folglich auch nicht zur Rechenschaft gezogen werden kann. Das bedeutet nicht, dass diese Frauen das in der Realität erleben wollen, aber diese Vorstellung kann stark erregen. Und gleichzeitig lösen genau solche Phantasien in der Regel Schuld- und Schamgefühle aus, weil die gesellschaftliche Rollenanforderung an eine moderne Frau besagt, dass sie selbstbewusst, selbstbestimmt und selbstverantwortlich sein muss. Das kann zu einem Konflikt führen.

Können Sie dafür ein Beispiel nennen?

Ja, die derzeitige Diskussion um die Band Rammstein: Seit über zwanzig Jahren singt Till Lindemann weltweit vor Millionenpublikum explizit von Sadomasochismus, sexueller Unterdrückung und Ausbeutung, bis hin zu sexuellem Vampirismus und Kannibalismus. Man kann wirklich nicht sagen, dass Till Lindemann mit seinen Neigungen hinter dem Berg gehalten hätte. Er sitzt auf der Bühne auf einer Peniskanone und spritzt Seifenschaum-Sperma in die Menge, die aus auffallend vielen jungen Frauen besteht. Niemand, den das abstösst, braucht die Konzerte zu besuchen – im Gegenteil, viele Frauen nehmen einiges auf sich, um auf die Konzerte zu gehen, und reißen mitunter ihr T-Shirt hoch, um in die Row Zero zu kommen. Jede dieser jungen Frauen weiss, dass backstage weder Rommé noch Canasta gespielt werden. Da findet Sex, Drugs und Rock'n'Roll statt, und genau deshalb wollen viele Frauen dahin. Und da kommen nach einschlägigen Erlebnissen backstage womöglich grosse Schuld- und Schamgefühle wegen des Tabubruchs hoch, die abgewehrt werden müssen, und da ist es für manche einfacher, hinterher zu sagen,

dass einem etwas angetan worden sei. Dann ist der andere Täter, und ich bin Opfer und habe keine Selbstverantwortung mehr, obwohl ich die Situation vielleicht selbst mit herbeigeführt habe.

Heisst das, dass in Ihren Augen die Frauen selber schuld sind?

Damit sage ich explizit nicht, dass es für sexuelle Gewalt irgendeine Legitimation gebe oder dass Frauen in irgendeiner Weise selbst schuld seien, wenn sie sexuelle Übergriffe erleiden. Jede Form von Sexualstraftaten muss konsequent strafrechtlich verfolgt werden. Das muss klar sein. Vor allem aus Respekt gegenüber wirklichen Opfern von sexueller Gewalt, die selbst nichts zur Herbeiführung sexuell übergriffiger Situationen beigetragen haben. Und im hier diskutierten Fall ist ja unklar, ob es zu sexueller Gewalt im Sinne grenzüberschreitender Uneinvernehmlichkeit gekommen ist. Man kann das Recruiting und die Selektion für After-Show-Partys geschmacklos und abscheulich finden, Straftaten stellen sie nicht dar. Und sie können überhaupt nur stattfinden, wenn sich ausreichend Kandidatinnen finden, die sich darum bewerben und sich dem aussetzen wollen. Wer das nicht will, kann jederzeit einfach nach Hause gehen. Wo keine Nachfrage, da kein Markt. Aber darüber, dass es Frauen gibt, die in einer Art Angstlust, wie sie beim Konsum von Horrorfilmen entsteht, sehenden Auges genau solche Situationen aufsuchen, in denen womöglich ihre eigenen Sexualphantasien real werden könnten, und dass diese Frauen vielleicht Musik, Bands und Konzerte gut finden, bei denen es gerade darum geht – darüber darf nicht gesprochen werden.

Passend zum Artikel

**Sich mit 80 noch frisch verlieben, Sex haben, bis der Sargdeckel kracht?
Es ist Zeit, über die Kunst des Beendens nachzudenken**

10.07.2023 ⌚ 7 min



**«Ich habe viel ausprobiert, was ich in den Pornos sah. Autoerotisch,
Fesselspiele beispielsweise» – so hat die Schweiz Sex gelernt. Und das
ging dabei vergessen**

19.06.2023 ⌚ 24 min



INTERVIEW

«Beim Pornoschauen sind die Jungs ganz bei sich»

12.11.2022



Mehr von Judith Blage (jbl) >

INTERVIEW

«Intelligente sind zufriedener, gesünder und können besser mit Problemen umgehen»

15.07.2023 ⌚ 6 min



KOMMENTAR

Ein Hoch auf das Spiegelei, mit Speck und in Butter gebraten: warum Studien zur Ernährung häufig nicht zu trauen ist

04.07.2023 ⌚ 6 min

INTERVIEW
» Artikel <**«Auch mit wenig verarbeiteten Lebensmitteln kann man sich ein ungesundes Essen kochen – und sich fabelhaft vergiften»**

11.06.2023 ⌚ 6 min

**Free Willys Rache? Orcas greifen neuerdings Segeljachten an. Warum tun sie das?**

03.06.2023 ⌚ 6 min



Schweiz erlässt Haftbefehl wegen Kriegsverbrechen gegen Asad-Onkel

vor 12 Minuten ⌚ 4 min



KURZMELDUNGEN

Schweiz: Bund erwartet ein deutlich geringeres Finanzierungsdefizit für 2023 +++ Bern spricht 180 Millionen Franken für Bahn-Ausbau

Aktualisiert vor 21 Minuten



Präsidentin des Zentralkomitees der deutschen Katholiken hält AfD-Mitgliedschaft und kirchliches Amt für unvereinbar

vor 45 Minuten ⌚ 2 min



KURZMELDUNGEN

News aus Zürich: GLP und Mitte gehen Listenverbindung ein, die EVP ist noch allein

Aktualisiert vor 1 Stunde



Vor 50 Jahren wurde Carl XVI. Gustaf schwedischer König – seine Macht aber wurde beschnitten. Wie er seine Rolle neu definierte

vor 1 Stunde ⌚ 6 min

Für Sie empfohlen >



KURZMELDUNGEN

Wie sich der Ukraine-Krieg auf die Preise und die Wirtschaft in der Schweiz auswirkt

Aktualisiert vor 3 Stunden ⌚ 1 min



Prozess gegen Krypto-Guru: Sam Bankman-Fried soll Millionen an Kundengeldern gestohlen haben, um damit US-Politiker zu beeinflussen

15.08.2023 ⌚ 3 min



DIE NEUSTEN ENTWICKLUNGEN

Putsch in Niger: Neuer Premierminister reist zum Staatsbesuch in den Tschad

15.08.2023

**Ausverkauftes Stadion, Eruption und Europacup: Der Servette FC ist voller Verheissung**

16.08.2023 ⌚ 6 min

**Starke Explosion in Dominikanischer Republik – mindestens 12 Tote**

15.08.2023 ⌚ 1 min



SERIE

Unsere Flugabwehr hat es nicht geschafft, die Mücken mit dem Pantoffel zu töten – die russischen Drohnen haben ihr Ziel gefunden

16.08.2023 ⌚ 4 min



PODCAST

Dubrovnik wird von Touristenmassen überschwemmt. Der Bürgermeister will das ändern – ohne die Touristen zu verjagen

16.08.2023



Er kletterte über Gesteinsbrocken und auf Dachstühle: wie Robert Breitingen vor 125 Jahren den Abbruch des Fraumünsterklosters fotografierte

16.08.2023 ⌚ 6 min



Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Neue Zürcher Zeitung ist nicht gestattet.