



Der Verlust der Lust

Stand: 12:22 Uhr | Lesedauer: 7 Minuten



Von **Clara Ott**
Redaktion Wissen



Wie erklärt man seinem Partner, dass man keine Lust auf Sex hat, ohne das Gegenüber zu verletzen?

Quelle: Getty Images

In vielen Partnerschaften kehrt nach Jahren die Sexroutine ein – oder die Flaute. Drei Experten erklären, welche Fragen für Paare elementar für guten Sex sind, wie man dem Gegenüber erklärt, wieso man Lust hat – oder eben keine.

„Schlafen Sie noch miteinander?“ Das ist eine der ersten Fragen, die Erika Kliever (<https://www.paartherapeutin.berlin/>) ihren Klienten stellt. In vielen Beziehungen leide das Liebesleben, erklärt die Psychologin, die eine Praxis im Berliner Prenzlauer Berg betreibt. Bei vielen Paaren, die zu ihr kommen, fließe die Kommunikation nicht mehr. Die unerfüllte Sexualität beginnt aber nicht erst nach Jahrzehnten, sie hat ihre Wurzeln oft am Anfang der Beziehung: Wer frisch verliebt ist, erklärt Erika Kliever, der sucht beim Sex oft den kleinsten gemeinsamen Nenner und nimmt in Kauf, dass die eigenen Bedürfnisse zu kurz kommen. Und dann verpasst man als Paar den Zeitpunkt, es anzusprechen. Stattdessen schleicht sich mit jedem weiteren Beziehungsjahr die sexuelle Routine ein. Die führt in manchen

Partnerschaften zu Sexfrust, bei anderen zum Seitensprung, bei noch anderen zur kompletten Sexlosigkeit.

Das muss nicht sein, sind sich Sexualtherapeuten sicher. Solange man seine Partnerin oder seinen Partner noch liebt, kann die verlorene Lust gerettet werden. Doch bis es so weit ist, müssen einige Denkfehler ausgeräumt werden.

Einer ist die Sache mit der Sexfrequenz. Viele unzufriedene Paare treibt die Frage um, wie viel Sex „nötig“ und wie wenig eigentlich „zu wenig“ ist. Ein ganz falscher Ansatz, sagt die Hamburger Sexualtherapeutin (<http://www.anjadrews.de/>) Anja Drews. „Das Problem ist, dass wir die Anfangszeit immer als normal betrachten.“ Doch nicht die Zeit nach der Verliebtheit sei „unnormal“, sondern der Beginn einer Beziehung. Drews wird in ihrer Praxis oft die Frage nach einer „idealen Sexfrequenz“ gestellt.

Zur Veranschaulichung schildet Anja Drews ihren Paaren gern das Bild eines Sandsturms, der am Anfang der Liebe aufzieht. „Er ist wild, aber sobald sich der Sturm und der Sand wieder gelegt haben, kommen andere wichtige Dinge ans Licht, die das Fundament der Beziehung bilden.“ Freunde, Hobbys, Beruf, Familie. Es sei ganz automatisch weniger Zeit für Sex da. „Was gut ist“, sagt Anja Drews, „stellen Sie sich mal vor, wir würden alle in Beziehungen leben, in denen wir ständig fünfmal die Woche oder das ganze Wochenende Sex haben. Das geht ja gar nicht!“

Dass die meisten Paare nach einer gewissen Beziehungsdauer nicht mehr ständig übereinander herfallen, beweist auch eine aktuelle Elite-Partner-Umfrage. Demnach haben rund 68 Prozent der Paare, die ein bis drei Jahre liiert sind, ein Mal wöchentlich Geschlechtsverkehr. Ab zehn Jahren Partnerschaft sind es nur noch 17 Prozent, die wöchentlich Sex haben. Aber ist ein Mal pro Woche jetzt eigentlich viel oder wenig?

Der Zusammenhang zwischen Sexfrequenz und Zufriedenheit ist noch so ein Denkfehler. 2015 widmete sich die US-amerikanische Sexualwissenschaftlerin Amy Muise (<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1948550615616462>) von der kanadischen University of Toronto Mississauga diesem Thema. Mit ihrem Team wertete sie die Daten von 30.000 Studienteilnehmern aus. Das Fazit: Wöchentlicher Sex macht die Paare zwar zufrieden, doch es macht keineswegs noch zufriedener, wenn man mehr als ein Mal Sex pro Woche miteinander hat.

Doch heißt das jetzt im Umkehrschluss, dass ein Paar unglücklich ist, wenn es weniger als ein Mal Sex pro Woche hat? Auch falsch. Manche Paare haben seltener Sex, aber dafür ist der Geschlechtsverkehr dann richtig toll. Anja Drews weiß, wieso: „Weil sie sich dann Zeit füreinander nehmen.“ Es kommt eben auch beim Sex nicht auf die Quantität, sondern die Qualität an.

Und das ist das nächste Problem: Was bedeutet „guter Sex“ eigentlich? Auf jeden Fall nicht, den anderen zu fragen: „In welcher Stellung magst du es heute, Liebling?“, erklärt Christoph Ahlers. Der Sexualwissenschaftler und klinische Sexualpsychologe verfügt über eine 20-jährige Berufserfahrung an der Berliner Charité und hat ebenfalls eine Praxis für Paarberatung. Er rät dringend dazu, sich als Paar den elementaren Fragen zu widmen. Wer auf Ahlers' Couch sitzt, muss sich vor allem mit sich selbst konfrontieren: „Worum geht es mir in dieser Beziehung? Was möchte ich mit diesem anderen Menschen austauschen?“

Ahlers weiß genau, dass viele Paare diese Fragen scheuen und ihnen am liebsten aus dem Weg gehen würden. „Weil sie eben kein Liebespaar sind, sondern nur noch ein Elternpaar, ein Paar, das im Freundeskreis etabliert ist, eine Darlehensnehmergemeinschaft, eine Reihenhaus-WG.“ Dabei seien all das bloß äußere Klammern, die mit der inneren Beziehung rein gar nichts zu tun haben. Und vor allem keine Antworten auf Fragen wie „Wer oder was sind wir für- und miteinander?“.

Ahlers hat ein Buch geschrieben, es heißt „Himmel auf Erden und Hölle im Kopf – Was Sexualität für uns bedeutet“ (<https://www.randomhouse.de/Taschenbuch/Vom-Himmel-auf-Erden/Christoph-Joseph-Ahlers/Goldmann-TB/e506039.rhd>). Denn auch das ist so ein Dilemma, in dem viele Paare stecken. Sie wissen gar nicht, was Begehren und Attraktivität bedeutet oder wie sich Lust aufeinander eigentlich offenbart. „Kein Mensch braucht Lust auf Sex, um mit einem Menschen, der einem etwas bedeutet, auf intensive und intime Weise Körperkontakt zu haben“, erklärt Ahlers deshalb. Die Vorstellung, dass der Partner den Raum betrete und man sich vor Begehren die Kleider vom Leib reiße, sei laut Ahlers eine Fiktion. „Ein Hollywoodmythos, der in den Köpfen der Menschen steckt.“

Ein Paar müsse verstehen, dass Lust nicht kommt, nur weil man neue Sextoys gekauft hat oder erotische Spielchen aus Magazinen nachstellt. „Lust wird nicht kommen, wenn wir auf sie warten“, erklärt Ahlers. Der Antrieb für Intimität muss ein anderer sein, als den reinen Sexualtrieb ausleben zu wollen. „Wenn es mir darum geht, mit meinem Partner intensiven

und intimen Körperkontakt zu haben, eine echte Beziehung führen zu wollen, dann geht das ohne Lust- und Orgasmus-Druck jederzeit“, erklärt Ahlers. Sex ist für Ahlers die intimste Form der Kommunikation in einer Beziehung. Doch das ist eben mehr als ein „In welcher Stellung magst du es heute, Liebling?“.

Eine sexuelle Beziehung wird laut dem Sexualwissenschaftler erst dann wirklich intim, wenn es einem Paar gelingt, seine Gefühle und Ängste zu teilen und dadurch eine intime Verbindung zu schaffen. Das Paar muss verstehen, dass es beim Sex nicht um Frequenzen geht oder um vermeintliche Szenarien für Lust, sondern darum, dass Sex als Kommunikationsmittel gepflegt wird und einen eigenen Raum hat. „Dann passiert etwas Wunderbares“, weiß Ahlers. „Sie sehen einander neu an, gehen neu aufeinander zu und werden so aufeinander wieder neugierig.“

Aber zu einer solch offenen, ungezwungenen Kommunikation gehört auch, das Neinsagen zu lernen. Denn genau darin liegt oft das Missverständnis: Der Partner ahnt nichts von den Versagensängsten oder dem Stress, der den anderen gerade in seiner Lust blockiert. „Mit Glück sagt man wertschätzend, dass man gerade gestresst ist und deswegen keine Lust hat“, rät die Hamburger Therapeutin Anja Drews. „Es nur dem Partner zuliebe zu machen, obwohl man gerade nicht in Stimmung ist, sei auch der falsche Ansatz. „Man darf nicht immer verfügbar sein.“ Fair wäre, die Unlust ehrlich zu erklären und den Akt einfach zu vertagen.

Auch Erika Kliever bringt ihren Berliner Klienten bei, wie diese intime Kommunikation gelingt. Eine faire „Nein“-Botschaft sei auch: „Ich will keinen Sex mit dir, weil ich mich nicht mit dir verbunden fühle.“ Frauen müssten verstehen, dass für Männer Sex oft ein Mittel darstellt, fehlende Nähe herzustellen. Deswegen rät sie Männern, ihrer Partnerin genau das zu erklären, zum Beispiel mit: „Mir bedeutet Sex, dass ich mich mit dir verbunden fühle, weil ich dann merke, dass unsere Beziehung okay ist.“ Abblocken, sich zurückziehen, all das befeuert ansonsten die Spirale der unerfüllten Paar-Sexualität.

Darin bleibt man auch stecken, wenn man seine Sicht auf Sexualität nicht ändert. Christoph Ahlers weiß aus seiner Berufserfahrung, dass viele Frauen „Druck im Kopf“ verspüren, wenn sie an Sex denken. Sie müssten sich um Haushalt, Kinder und Work-out kümmern und meinen deshalb, keine Zeit für Sex zu haben. Auch falsch, denn sexuelle Begegnungen seien vielmehr ein Weg zur Entspannung, kein Wenn-dann-Konzept. Beim Geschlechtsverkehr schüttet der Körper schließlich Hormone aus, die dem gestressten Menschen guttun, zum

Beispiel Östrogen und Oxytocin. Gleichzeitig wird die Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Kortisol verringert.

Aber nicht nur Frauen verspüren Druck, auch Männer, erklärt Ahlers. Seine Geschlechtsgenossen leiden jedoch an einem Gefühlsstau, so der Sexualwissenschaftler. „Sie sagen lieber: ‚Ich habe Druck im Sack‘“, statt der Partnerin ihre Unsicherheiten zu gestehen. Sie könnten gestehen: „Ich möchte mit dir schlafen, weil ich dann das Gefühl habe, nicht allein zu sein.“

Auf keinen Fall dürfe Sex zum Machtspielchen in einer Beziehung werden. Dann fallen Sätze wie „Erst wenn du mir zuhörst, werde ich Sex mit dir haben“, die Erika Kliever aus Klientengesprächen kennt. Bei diesen Paaren ist oft nicht nur die Lust verloren gegangen, sondern auch die Liebe. In dem Fall ist es wirklich zu spät.

© Axel Springer SE. Alle Rechte vorbehalten.

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/181485680>