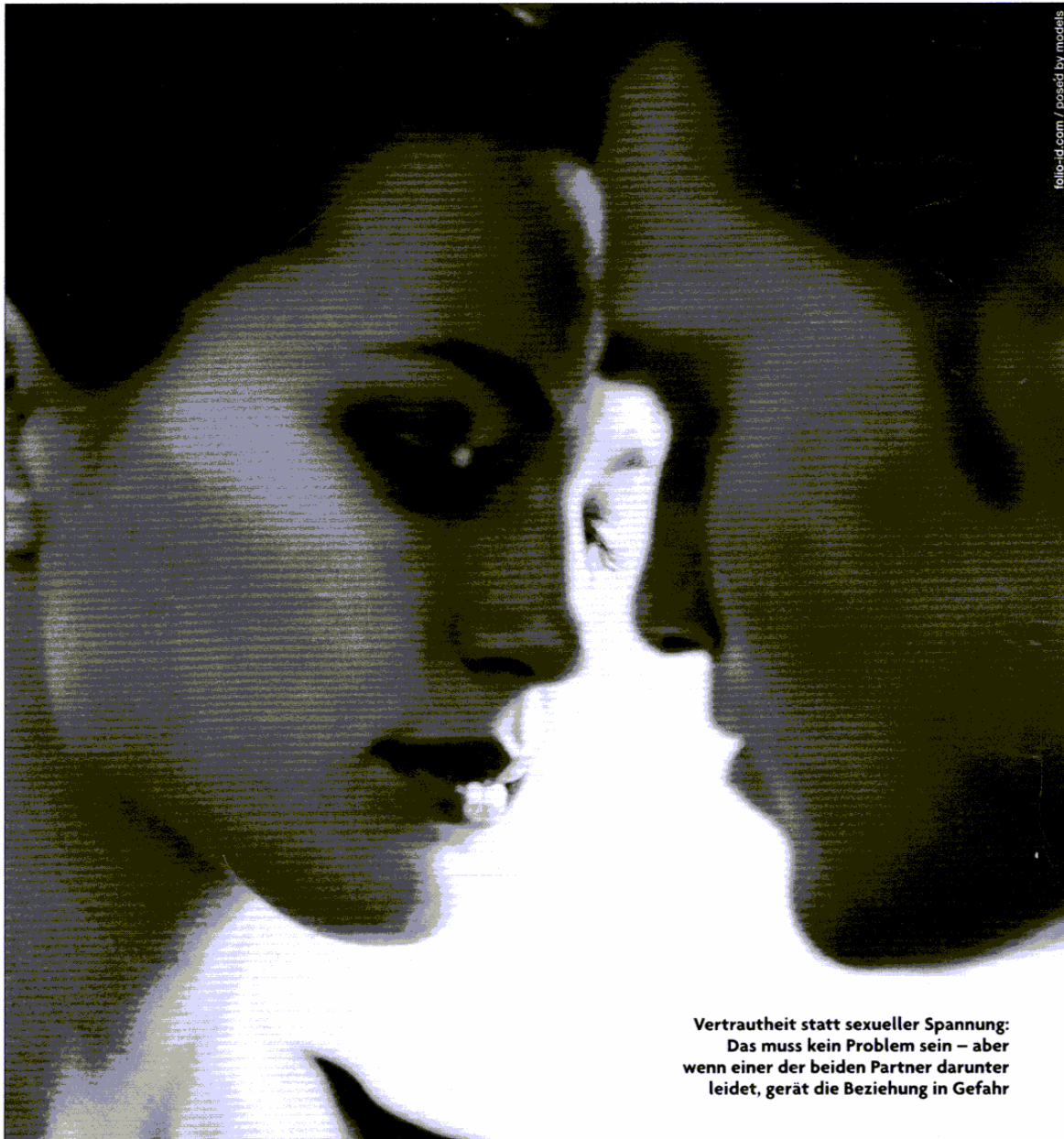


**SEXUALTHERAPIE**



folio-id.com / posed by models

**Vertrautheit statt sexueller Spannung:  
Das muss kein Problem sein – aber  
wenn einer der beiden Partner darunter  
leidet, gerät die Beziehung in Gefahr**

# **WENN LUST UND LIEBE ZUM PROBLEM WERDEN**



**Ulrich Clement, 56, ist Professor für medizinische Psychologie an der Uni Heidelberg, Paar- und Sexualtherapeut sowie Autor des Buchs »Guter Sex trotz Liebe«. Er ist verheiratet und hat drei Töchter**

## Anfangs läuft alles wie von selbst, doch dann lässt die Leidenschaft nach. Wenn die Schwierigkeiten zu groß werden, kann ein Sexualtherapeut helfen. Aber wie? Diese und andere Fragen beantwortet der Experte Ulrich Clement

**P.M.:** Sie arbeiten seit fast dreißig Jahren in der Sexualtherapie mit Paaren zusammen. Wo ist Ihrer Erfahrung nach der Leidensdruck größer: bei Frauen oder Männern?

**Clement:** Er wird unterschiedlich artikuliert. Frauen sprechen eher und offener über Probleme, während unzufriedene Männer es länger aushalten, nichts zu sagen. Sie vergrübeln sich eher, was aber nicht heißt, dass es ihnen damit schlechter gehen muss.

**P.M.:** Haben sich die Probleme in den letzten Jahren verändert?

**Clement:** Ja, es geht heute nicht mehr so sehr um die sexuellen Funktionen, also darum, dass die Frau keinen Orgasmus erlebt oder der Mann keine Erektion bekommt. Es wird vielmehr beklagt, dass die Lust nicht mehr da ist.

**P.M.:** Haben sich auch die Klienten verändert?

**Clement:** Früher, vor zehn, fünfzehn Jahren, kamen eher jüngere Paare, heute sind es Paare mittleren Alters. Sie haben das Gefühl, dass es so nicht weitergehen kann, wissen aber auch nicht, wie es anders und besser sein könnte.

**P.M.:** Warum suchen verstärkt Ältere Rat?

**Clement:** Weil die Menschen älter werden und kein asexuelles Alter mehr vor sich haben...

**P.M.:** ... sich also nicht damit abfinden, dass ab einem gewissen Alter sowieso nichts mehr läuft und sie dann resigniert sagen, »das ist normal«.

**Clement:** Genau. Der Halbsatz »Das ist normal« wird nicht mehr gedacht oder gesagt. Das war in der Generation zuvor noch anders. Die heutige Generation möchte auch im Alter noch sexuell aktiv sein. Sie weiß nur nicht, wie das funktionieren soll. Ich werde daher zum Beispiel gefragt, ob eine Affäre helfen kann, was ja nicht selten vorkommt. Das sind Fragen, die sich öfter stellen, wenn man lange mit demselben Partner zusammen ist.

**P.M.:** Welches sind die häufigsten Störungen?

**Clement:** Da gibt es viele unterschiedliche. Häufig ist aber die Klage »bei uns ist nichts mehr los«, was sich nicht nur auf das Sexuelle bezieht. Man hat das Gefühl, dass die Beziehung ausgereizt ist. Da stellt sich dann ein weiteres häufiges Problem: dass einer gehen möchte, der andere jedoch an ihm festhält.

**P.M.:** Und im engeren Sinne sexuell? Stimmt das Klischee, dass Frauen hauptsächlich Orgasmus- und Männer Erektionsprobleme haben?

**Clement:** Nein. Heute steht das Problem im Vordergrund, sexuell nicht zusammenzupassen oder unterschiedlich Lust zu empfinden. Das ist bei Frauen mit Abstand das häufigste Problem, bei Männern nimmt es aber auch zu.

**P.M.:** Wer sind die Hauptschuldigen an der Lustlosigkeit?

**Clement:** Das hängt ganz von der individuellen Geschichte der Paare ab. Meist haben sie das Interesse aneinander verloren, gestehen sich das aber nicht ein. Sexualität wird dann mehr eingeklagt, als dass verführt wird. Dieses Müssen und Sollen führt zwangsläufig zu Verweigerung. Ein anderer häufiger Grund ist die Routine, in die Paare geraten, weil sie immer das Gleiche miteinander machen. Der eine kann damit leben, dem anderen wird das aber langweilig, und er beginnt vielleicht eine Affäre – womit das Drama anfängt.

**P.M.:** Was kann man tun, um das Drama in seinem Lauf aufzuhalten?

**Clement:** Die Kunst besteht darin, mit den Paaren, auch wenn sie sich schon lange zu kennen glauben, einen neuen Lebensabschnitt auszuhandeln. An dessen Anfang steht eine sexuelle Zwischenbilanz: Wo stehen wir? Was kann so bleiben, wie es ist? Was muss anders werden?

**P.M.:** Und das funktioniert?

**Clement:** Das geht oft. Und wenn die sexuelle Beziehung tatsächlich ausgereizt ist, kann es auch erleichternd sein, das wenigstens auszusprechen.

**P.M.:** Ab wann ist eine sexuelle Beziehung gestört, sodass man professionelle Hilfe aufsuchen muss?

**Clement:** Das ist nur subjektiv zu beurteilen, weil die Schwelle, etwas als Problem zu bezeichnen, bei Paaren recht unterschiedlich ist. Doch eines kann man sagen: Wer aus eigener Kraft nicht mehr weiterkommt, für den kann es lohnend sein, einen Experten aufzusuchen. →

**P.M.:** Ist inzwischen die Schwelle gesunken, einen Sexualtherapeuten aufzusuchen, oder ist das immer noch ein Tabu?

**Clement:** Die Schwelle ist gesunken, weil das Bewusstsein gewachsen ist, dass es gute Hilfsmittel gibt. Allein die neuen medikamentösen Möglichkeiten fördern die Bereitschaft, zunächst mit einem Arzt zu sprechen, der dann vielleicht zu einer Therapie rät. Doch im Einzelfall kann der Gang zum Sexualtherapeuten durchaus eine Hürde darstellen. Oft erlebe ich, dass der Mann eher geschoben als aus eigenem Antrieb mitkommt.

**P.M.:** Ist ein sexueller Burnout nach einer jahrzehntelangen Ehe nicht unvermeidlich? Schließlich gehen Vertrautheit und Erregung nicht gut zusammen.

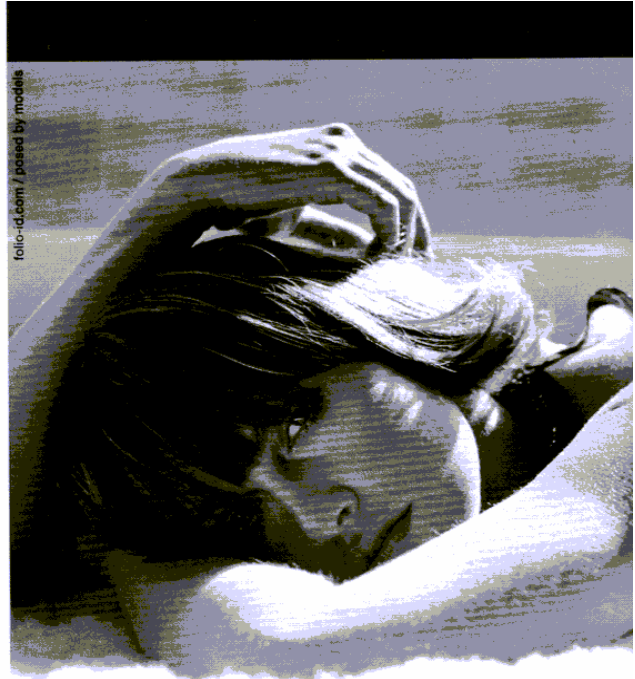
**Clement:** Das ist richtig. Die Frage ist aber, ob man das als Problem sieht oder einfach als Sachverhalt. Viele Paare sagen: So ist das halt. Die Leidenschaft kocht nicht mehr so hoch wie am Anfang, aber wir haben eine ruhige vertraute Sexualität, bei der von außen betrachtet nicht viel passiert. Wir sind freundlich und liebevoll miteinander, und das ist es. Das ist es immerhin!

**P.M.:** Damit kann man leben.

**Clement:** Sicher. Die Schwierigkeit heute ist aber, dass man Sexualität zu sehr an Maßstäben von Leidenschaft und Sensation misst. Darüber wird vergessen, dass das Vertraute, Zärtliche, Kuschelige durchaus für viele befriedigend sein kann. Wer allerdings nach zehn Ehejahren möchte, dass jedes Mal die Post abgeht, der hat ein Problem.

**P.M.:** Wie erklärt sich das paradoxe Verhalten, dass sich Paare zwar blendend verstehen, aber keine Lust mehr aufeinander verspüren? Oder in Anlehnung an Ihren Buchtitel formuliert: Schließen sich Liebe und guter Sex aus?

**Clement:** Der Buchtitel »Guter Sex trotz Liebe« ist halb ironisch gemeint: Beides schließt sich nicht aus, aber man muss



**Einsamkeit trotz Partnerschaft: Ein häufiger Grund hierfür ist die Angst davor, dem anderen die eigenen verborgenen Wünsche mitzuteilen**

etwas dafür tun. Denn üblicherweise gleitet guter Sex in vorhersehbare Routine ab.

**P.M.:** Wie lässt sich gegensteuern?

**Clement:** Das ist eine Sache der bewussten Entscheidung, etwas zu unternehmen und nicht des Wartens auf den spontanen Triebdurchbruch. Doch nach zwanzig Jahren kommt die Sexualität nicht von selber. Man muss sie herauskitzeln, sie inszenieren, sie gestalten.

**P.M.:** Sprechen Sie von dem alten Hausmittel Reizwäsche und von schummrigen Kerzenlicht?

**Clement:** Nein. Ich meine auch nicht besondere Techniken und Praktiken. Ich spreche davon, eine Neugier und Aufmerksamkeit füreinander zu erzeugen.

**P.M.:** Und das geht nach all den Jahren?

**Clement:** Es gehört zu den häufigsten Irrtümern in Partnerschaften, dass man glaubt, sich zu kennen, nur weil man seit zwanzig Jahren im gleichen Bett schläft. Es geht darum, mit einem neuen Blick auf den alten Partner zu schauen. Viele Partner sind auch nach zwanzig, dreißig Jahren für Überraschungen gut, wenn man nur genau hinguckt. Das funktioniert natürlich nur, wenn der Partner seinen Mund aufmacht und etwas aus seinem bisherigen Tabubereich herauslässt. Und es gibt immer Tabus, weil bestimmte Dinge nicht ausgesprochen werden, weil man dem Partner nicht wehtun möchte.

## Sexualwissenschaftliche Beratungsstellen

**Uni Hamburg: Sexualberatungs-Ambulanz**  
Martinistr. 52, 20246 Hamburg, Tel. 040-42803-7768

**Uni Kiel: Sexualmedizinische Forschungs- und Beratungsstelle**  
Arnold-Heller-Str. 12, 24105 Kiel, Tel. 0431-5973650

**Humboldt-Universität Berlin: Institut für Sexualwissenschaft und Sexualmedizin**  
Luisenstr. 57, 10117 Berlin, Tel. 030-45062302

**Institut für Lebens- und Sexualberatung der Deutschen Gesellschaft für Sozialwissenschaftliche Sexuellforschung (DGSS)**  
Gerresheimer Str. 20, 40211 Düsseldorf, Tel. 0211-354591

**Sexualtherapeutische Praxis Prof. Ulrich Clement**  
Kußmaulstr. 10, 69120 Heidelberg, Tel. 06221-406432

**Pro Familia – Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V.**  
Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Tel. 069-639002  
und in vielen weiteren Städten



»Eine typische Falle für Ältere lautet, dass Sex jugendlicher Sex sein soll«

**P.M.:** Das könnten schockierende, dunkle Geheimnisse sein.

**Clement:** Ja, natürlich. Nett ist das oft nicht! Und genau das ist ja der Haken, warum viele davor zurückschrecken. Denn es könnte sich um sexuelle Wünsche handeln, die der andere als bedrohlich empfindet, die ihm Angst machen, ihn überfordern.

**P.M.:** Da ist eine Sexualtherapie, in der solche Dinge ans Licht kommen, aber ein Risiko.

**Clement:** In der Tat.

**P.M.:** Schildern Sie bitte ein Beispiel, bei dem es geholfen hat, dieses Risiko einzugehen und Geheimnisse zu offenbaren.

**Clement:** Ein Paar suchte nach 15 gemeinsamen Jahren Hilfe bei mir, wobei in der Therapie herauskam, dass der Frau der Penis ihres Mannes nicht groß genug ist. Der Mann war schwer gekränkt und meinte bitter: »Was soll ich da noch sagen? Dann suche dir halt einen anderen!«

**P.M.:** Wie ging es weiter?

**Clement:** Das Paar hat die Kurve gekriegt, indem der Mann wieder zu sich kam und sagte: »So bin ich nun mal. Ich habe nur diesen Penis zur Verfügung, aber ich kann noch mit ein paar anderen Sachen aufwarten, die biete ich an.« Es stellte sich heraus, dass die Frau

nur deshalb auf die Penisgröße fixiert war, weil ihr nichts anders geboten wurde. Der Mann war in der Defensive und zog sich zurück, was die Sache verschlimmerte. Am Ende der Therapie hatten aber beide eine neue Einstellung dazu bekommen, wie vielfältig sie ihr Sexualleben gestalten können. Wenn man so will, hat der Mann eine sehr potente Entwicklung genommen, weil er seine Potenz eben nicht am Penis gemessen hat.

**P.M.:** Welche Tabuthemen möchten Männer ihren Frauen nicht zumuten?

**Clement:** Bei Frauen mittleren Alters dreht es sich meist um die Attraktivität. Der Körper zeigt unvermeidliche Spuren, Frauen wissen das, aber ihre Männer sagen stets: »Nein Schatz, es ist alles in Ordnung, du bist wunderschön.« Die Falle, in die die meisten hineintappen, ist die Formel: Sex ist gleich jugendlicher Sex. Dabei muss man sich dem stellen, was ist und auf dieser Basis aufbauen. Eine Frau mit fünfzig hat nicht die Haut einer Zwanzigjährigen, und ein Mann mit fünfzig schiebt nicht drei, vier Nummern

hintereinander wie ein Zwanzigjähriger.

**P.M.:** Ihre frohe Botschaft lautet, dass sich grundsätzlich sexuell erlahmte Beziehungen wiederbeleben lassen?

**Clement:** Ich würde es so sagen: Es besteht geradezu eine Chance darin, mit neuem Blick in ein erotisch interessantes Alter zu gehen.

**P.M.:** Zu welchen Methoden greifen Sie, damit diese Chance ergriffen werden kann?

**Clement:** Da gibt es ein reiches Instrumentarium, das ganze Bibliotheken füllt. Im Kern dreht es sich aber immer um eine Mischung aus Gespräch und Aufgaben. In der Sitzung ist es wichtig dafür zu sorgen, dass sich Paare nicht in ihre Vorwürfe verklammern. Jeder muss sich selbst darauf besinnen, was seine eigene Sexualität ausmacht. Das ist mühsam, weil befürchtet wird, dass man sich, wenn ausgepackt wird, vom Partner entfernt. Doch es ist notwendig, sich zu entfernen, um zu sich zu kommen.

**P.M.:** Ist das gemeint, wenn Sie in Ihrem Buch »Guter Sex trotz Liebe« Paaren raten, einander fremder zu sein, als einem lieb ist, um wieder etwas Spannung ins Liebesleben zu bekommen?

**Buchtipps**

Ulrich Clement:  
**Guter Sex trotz Liebe**  
 Ullstein,  
 272 Seiten,  
 18,00 Euro



## Sexuelle Störungen und ihre Therapie

### Unter welchen sexuellen Störungen leiden Frauen?

Mangelndes Interesse am Sex (ca. 30 Prozent aller Frauen zwischen 18 und 59 Jahren), ausbleibender Orgasmus (ca. 25 Prozent), mangelnde Feuchtigkeit in der Scheide (ca. 20 Prozent bei jüngeren Frauen, ca. 27 Prozent bei älteren), Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (21 Prozent der Frauen zwischen 18 und 29 Jahren, 8 Prozent bei den 50- bis 59-Jährigen). *Quelle: Pro Familia*

### Unter welchen sexuellen Störungen leiden Männer?

Vorzeitiger Samenerguss (ca. 30 Prozent aller Männer im Alter zwischen 18 und 59 Jahren), mangelnde Lust (ca. 16 Prozent), Erektionsschwierigkeiten (ca. 7 Prozent der Männer zwischen 18 und 29 Jahren, 18 Prozent zwischen 50 und 59 Jahren), ausbleibender Orgasmus (7 bis 9 Prozent).

### Was sind die Ursachen für sexuelle Probleme?

Sexualtherapeuten unterscheiden fünf zentrale Ursachen, wobei meist mehrere Auslöser zusammenwirken:

1. Frühkindliche Störungen
2. Verletzende Erfahrungen
3. Beziehungsprobleme in der Partnerschaft
4. Unterschiedliche Vorstellungen von Sexualität zwischen den Partnern
5. Körperliche Probleme

### Wie läuft eine Sexualtherapie ab?

Im Wesentlichen besteht sie aus vier Schritten:

1. Sexualanamnese. Hier spricht der Klient über seine Geschichte der Sexualität und über seine Erfahrungen.
  2. Familienanamnese. Hier wird die Beziehung zu Vater und Mutter, zu Geschwistern sowie die Beziehung der Eltern untereinander beleuchtet. Außerdem wird über eigene Vorbilder, Werte, Normen, den Umgang mit Angst und Schuld sowie prägende Erlebnisse gesprochen.
  3. Status quo-Analyse Beziehung. Hier spricht der Klient über seine aktuelle Beziehung, Vorgeschichte, Verlauf und den aktuellen Stand.
  4. Status quo-Analyse des eigenen Sexuallebens. Hier geht es um die Bereiche Lust, Erregung, Kontakt, Orgasmus.
- Rolf Gindorf, Gründer und Leiter der Deutschen Gesellschaft für Sozialwissenschaftliche Sexualforschung (DGSS): »Eine Therapie funktioniert nur, wenn beide Partner daran teilnehmen.«

### Wie lange dauert eine Therapie?

Das ist individuell verschieden. Rolf Gindorf nennt den Erfahrungswert von 15 bis 30 Sitzungen im Wochenabstand.



**Junges Paar bei der Therapie: Eine Garantie, dass beide wieder zusammenkommen, gibt es nicht – manchmal wird auch eine bevorstehende Trennung zur Gewissheit**

### Was kostet die Behandlung? Zahlt die Kasse?

Die Spannweite der Honorare beträgt 80 bis rund 300 Euro für eine Sitzungsstunde. Die Krankenkasse kommt meist dafür auf, wenn ein ausgebildeter therapeutischer Arzt oder ein approbierter Psychotherapeut konsultiert wird.

### Wie werden Sexualtherapeuten ausgebildet?

Mann muss zwischen Sexualtherapeuten und Sexualmedizinern unterscheiden: Ein Sexualtherapeut ist ein Psychotherapeut, der sich auf die psychischen Aspekte von Sexualstörungen spezialisiert hat, während der Sexualmediziner ein Arzt ist, der organische Ursachen untersucht. In Deutschland gibt es keine staatlich geregelte sexualtherapeutische Ausbildung, sodass die Berufsbezeichnung »Sexualtherapeut« nicht geschützt ist.

### Wie viele Sexualtherapeuten gibt es in Deutschland?

Rolf Gindorf: »Ich halte nur sieben bis acht für qualifiziert.« Andere Experten sprechen von etwa fünfzig fähigen Kräften. Ärztekammern und Pro Familia geben Auskunft darüber, wer wo praktiziert.



»Die Therapie kann auch die Trennung eines Paares beschleunigen«

**Clement:** Ja. Natürlich bringt es nichts, eine künstliche Fremdheit zu erzeugen. In jeder Beziehung stecken fremde Elemente, an die man anknüpfen muss.

**P.M.:** Nur: Wer seine letzten Begierden, Wünsche und Geheimnisse offenlegt, kommt damit vielleicht ein paar Jahre weiter, um dann, bei neuerlicher Lustlosigkeit, keinen Trumpf mehr in der Tasche zu haben. Oder?

**Clement:** Ihre Frage klingt so, als ob man eine Nachimpfung machen müsste. Dem ist nicht so, wenn man das Prinzip verinnerlicht hat und sich seine Unterschiede stets vor Augen hält.

**P.M.:** Das heißt, dass für Sie der Schlüssel für ein langes, erfülltes Liebesleben gerade im Trennenden, in den Unterschieden der Partner liegt. Dabei beschwören Ihre Kollegen eher Gemeinsamkeiten.

**Clement:** Die sexuellen Bedürfnisse von Mann und Frau sind verschieden, was man respektieren muss. Sie sind jedoch nicht völlig unterschiedlich, sonst käme man nicht zueinander. Das Grundproblem besteht doch darin, dass Paare zu Beginn einer

Beziehung alles rosarot malen und glauben, eine Einheit zu bilden. Dadurch werden Unterschiede nicht wahrgenommen. Das passiert erst im Laufe der Zeit, immer mit einer Prise Enttäuschung dabei. Das ist unangenehm, weswegen diese Enttäuschung heruntergeschluckt wird, woraus Fremdheit entsteht, die verleugnet wird. Und die wieder zu entdecken, darin liegt die Chance, sofern man positiv mit den Unterschieden umgeht.

**P.M.:** Somit lernen sich Paare möglicherweise erst richtig in der Therapie kennen, was dann in einer Trennung enden kann. Was ja nicht Sinn der Übung sein sollte.

**Clement:** Aber das passiert. Nach Studien etwa bei jedem dritten Paar. Das klingt viel, relativiert sich aber, wenn man weiß, dass sich diese Paare auch ohne Therapie wahrscheinlich über kurz oder lang getrennt hätten und in Deutschland fast jede zweite Ehe scheitert. Die Therapie verursacht nicht die Trennung, sondern beschleunigt sie allenfalls.

**P.M.:** Wann müssen ein Paar und ein Therapeut erkennen: »Es hat keinen Zweck mehr«?

**Clement:** Paare merken das. Therapeuten fragen dann, welche Chance einer dem anderen noch gibt. Gebe ich noch einen emotionalen Kredit oder nicht? Wer dem Partner keine Chance mehr gibt, und wenn das auch noch auf Beidseitigkeit beruht, dann war's das.

**P.M.:** Gibt es praktische Übungen, um wieder mehr Schwung ins Bett zu bringen?

**Clement:** Es geht nicht um Schwung im Bett, sondern darum, dass durch praktische Übungen von Paaren vermiedene Fantasien, Wünsche und Bedürfnisse klar werden. Ob das Schwung bringt, kommt darauf an. Manchmal bringt es Irritationen mit sich. Um das klar zu sagen: Es gibt keine Schwung-Übung, die immer hilft. Wenn es so etwas gäbe, wäre das nobelpreisverdächtig.

**P.M.:** Trotzdem: Erzählen Sie bitte von einer Übung, die im speziellen Fall geholfen hat.

**Clement:** Neulich habe ich ein schon sehr lange verheiratetes Paar, das sich sexuell aus dem Weg ging und auch von einer neuen sexuellen Phase nichts wissen wollte, auf eine Erotik-Messe geschickt. Allein der Gedanke daran war für die beiden schon jenseitig. Doch sie besuchten diese Sex-Messe und bekamen von mir vorher die Anweisung, sich darüber austauschen. Der Sinn der Übung war, dass sie sich bei der gemeinsamen Ablehnung des dort Gezeigten darüber klar wurden, was sie sich denn stattdessen sexuell wünschen. Auf diese Weise wurde das erlahmte Paar aus der Reserve gelockt und hat selbst Ideen für ein aktives Liebesleben entwickelt.

**P.M.:** Für alle, die sich selbst helfen wollen: Ist Reden gut oder werden Schwierigkeiten eher zerredet?

**Clement:** Reden allein ist nichts. Man muss richtig reden. Ein großer erotischer Killer sind Vorwürfe. Besser ist eine nüchterne Zwischenbilanz und zu klären, worauf es mir ankommt, was ich möchte. Doch das erfordert Mut.

Mit Ulrich Clement sprach Chris Löwer