

Hopf, S. (2009). Unberührt. *Healthy Living*, Februar, 126-129.



Unberührt

Viel mehr Menschen, als wir glauben, leben ohne Sex.
Manchmal jahrelang.
Warum das so ist und ob man es ändern sollte

Von wegen zweimal in
der Woche: Die meiste
Zeit unseres Lebens
verbringen wir sexfrei

Hatten Sie in den letzten sechs Monaten Sex? Oder ist Ihnen diese Frage zu indis- kret? Wer gibt schon gerne zu, dass sein Liebesleben bereits seit Langem auf Eis liegt. Vielleicht sind Sie ja Single und stehen nicht auf One-Night-Stands oder Sie leben in einer Partnerschaft, die Kinder sind klein, Sie fühlen sich müde, angestrengt und sinken abends nur noch erschöpft auf die Kissen. Oder Sie sind in Ihrer Beziehung glücklich ohne Nachwuchs, doch die Leidenschaft ist immer schwächer geworden. Der letzte Sex – er ist in- zwischen Monate her.

Es gibt Phasen im Leben, da spielt die schönste Neben- sache der Welt einfach keine Rolle. Gewollt oder unge- wollt. Auch wenn uns der Umgang mit Sexualität in unse- rer Gesellschaft etwas anderes vorgaukeln will; Potente Männermodels strahlen uns von Plakatwänden an, durch- gestylte Frauen stellen ihre sexuellen Attribute zur Schau – schön und begehrenswert. Schwer vorstellbar, dass sich diese perfekten Menschen abends alleine in ihr Bett legen oder aber sich müde auf die Seite wälzen und sagen: Schatz, ich habe einfach keine Lust.

Wenn man den Ergebnissen der letzten Durex-Studie trauen darf, hat der erwachsene Deutsche zweimal in der Woche Sex. Ein Richtwert, der durch die Köpfe geistert und bei denen, die ihn nicht erreichen, ein schales Gefühl hinterlässt: Sex haben wohl nur die anderen. Doch das Bild relativiert sich schnell, wenn man genauer hinschaut. In einer Studie der Uni Göttingen wurden 13500 Frauen und Männer befragt, wie häufig sie in den letzten vier Wo- chen Sex mit ihrem Partner hatten: 5,6-mal, so lautet der Mittelwert. Nur: Dieser Wert verberge die bittere Wahr- heit, dass viele Paare gar keinen oder sehr wenig Sex ha- ben, sagen die Forscher. Nur ein Viertel der Paare kommt nämlich auf die oft beschworenen zweimal in der Woche. 17 Prozent geben an, sie wären mit ihrem Partner im ver- gangenen Monat gar nicht intim gewesen.

Andere Zahlen bestätigen, dass längst nicht für alle Paare regelmäßiger und häufiger Sex zu einer Beziehung gehören muss. Prof. Kurt Starke, Leiter der Forschungs- stelle für Partner- und Sexualforschung Leipzig, unter- suchte gemeinsam mit Hamburger Sexualwissenschaft- lern das Sexalleben von 30-, 45- und 60-Jährigen. Zehn Prozent gaben in allen Altersgruppen an, sie hatten in ih- rer gegenwärtigen Beziehung nur ein- bis zehnmal Sex im vergangenen Jahr gehabt.

Auch das anscheinend so freie Singleleben führt nicht unbedingt zu mehr Leidenschaft. „Zu glauben, Al- leinlebende hätten häufiger und qua- litativ besseren Sex, ist ein Irrtum“, sagt Sexualforscher Starke. „Denn die meisten Singles wollen eine feste Be- ziehung, keinen losen Sex.“ Und ver- zichten lieber darauf, wenn sich ihre Wünsche nicht erfüllen. Entweder, weil sie nicht den Richtigen finden,

10 PROZENT haben in Beziehungen nur ein- bis zehnmal im Jahr Sex*

oder, weil die möglichen Partner der jeweiligen Altersgruppe in festen Bin- dungen sind. 58 Prozent der 30-Jäh- rigen und 66 Prozent der 45-Jährigen Singles geben in der Studie an, sie hätten im letzten Monat keinen inti- men Kontakt gehabt. Und manche bleiben sogar ganz unberührt; in ei- ner anderen Studie fand Kurt Starke heraus: Zehn Prozent der männlichen Universitätsabsolventen hatten mit 29 Jahren noch keinen Sex. Hinter diesen Zahlen stecken Menschen, die sich verzweifelt mehr Intimität wün- schen, aber auch solche, die eine se- xuelle Beziehung ganz ablehnen.

Doch wie viel Sex braucht der Mensch, um glücklich zu sein? „Alles ist denkbar“, sagt Sexualtherapeut Prof. Ulrich Clement. „Von dreimal am Tag bis wochenlange oder lebens- lange Enthaltensamkeit.“ Die Frage sei nur, welchen Stellenwert Sexualität überhaupt im Leben eines einzelnen Menschen einnimmt. „Sexuelle Ge- sundheit zu leben heißt, seine Bedürf- nisse als stimmig und zu sich gehörig zu sehen“, erklärt Clement.

Das gelingt lange nicht allen Men- schen. Oft setzen wir uns unter Druck mit Vorstellungen davon, wie unser Liebesleben auszusehen hat. „Nach dem gültigen Lustprinzip gilt es →

*Untersuchung des Instituts für Sexualforschung in Hamburg.

»Reine Entscheidungssache«

Sexualtherapeut Ulrich Clement sagt, wie Paare die Lust wiederfinden

Warum verlieren viele in Beziehungen die Lust am Sex?

Wir müssen unterscheiden: Sprechen wir von guten oder schlechten Beziehungen? Wenn Konflikte und Missachtung das Zusammensein bestimmen, ist man verbittert und enttäuscht. Man möchte nichts mehr haben, aber auch nichts mehr geben.

Aber viele sagen, sie lieben sich, und trotzdem fassen sie sich nicht an.

Wenn kein Sex mehr stattfindet, ist nicht automatisch die Beziehung kaputt. In der Therapie beschreiben sich viele Partner so: Wir sind ein gutes Team. Aber Begehren braucht Abstand. Paradoxe Weise braucht eine interessante sexuelle Beziehung ausreichende Getrenntheit und Distanz.

Wird ein Leben ohne Sex denn zwangsläufig zum Problem?

Nein. Einige Paare kommen sehr gut damit zurecht, aber viele eben nicht. Sex kann in Beziehungen ein Kontinuitätsritual sein. Die Partner versichern sich: Wir gehören zusammen. Will der andere keinen Sex mehr, drängen sich Fragen auf: Liebst du mich nicht mehr als Frau oder Mann? Wer bin ich noch für dich? Der eine fühlt sich abgelehnt, der andere entwickelt vielleicht ein Schuldgefühl.

Und damit kommen viele Paare nicht klar.

Sie streiten laut oder leise darüber, viele verstummen. Es geht immer um die gleichen Vorwürfe: Der eine drängt, der andere verweigert sich. Trotzdem gibt es bei vielen Paaren die Bereitschaft, ein Leben ohne Sex hinzunehmen, weil der Preis einer Trennung zu hoch erscheint.

Ist das Bedürfnis nach Sex in einer Partnerschaft denn wiederzubeleben?

In vielen Fällen ja. Wenn man nachfragt, geht es oft nicht darum, dass derjenige, der sich verweigert, keinen Sex mehr will, sondern dass er ihn anders möchte. Oft gerät etwas in Bewegung, wenn einer sagt: So möchte ich nicht mehr leben. Das kann auch derjenige sein, der keine Lust mehr auf Sex hat. Wer etwas verändern will, braucht Mut und eine bewusste Entscheidung.

Heißt das, ob ich Sex will oder nicht, ist reine Entscheidungssache?

Ja, ganz oft. Sich zu lieben und das erotische Feuer ausgehen zu lassen, ist eine Entscheidung des Paares, es wiederzubeleben auch. Fühlen Sie mal nach, welche Qualität es hat, zu sagen: Ich kann nicht. Das ist passiv und liegt außerhalb der eigenen Verantwortung. Wer dagegen sagt: Ich will nicht, der ermöglicht sich selbst Spielräume. Dann gilt es herauszufinden: Welche sind das genau?

Und wie funktioniert das?

Das Wichtigste ist Neugier. Es ist ein Irrtum zu glauben: Nur weil wir so lange zusammen sind, weiß ich, wie der andere erotisch tickt, welche Vorlieben er hat. Eher geht es darum: Was unterscheidet uns? Was möchte ich anders machen als bisher? Wer das Thema anspricht, eine Verabredung zum Sex vorschlägt, der übernimmt Verantwortung und regt ein Gespräch an.

Das ist aber viel leichter gesagt als getan, wenn die sexuelle Beziehung erst einmal lange brachlag.

Was ist die Alternative? Weitermachen wie bisher? Erotische Entwicklung ist nicht ohne Risiko zu haben: Ich muss mich öffnen, etwas anders machen als bisher. Ich riskiere, dass der andere diesen Weg nicht mitgeht. Das macht vielleicht Angst. Ein Risiko ist allerdings auch, es nicht zu tun, denn auch dann ist die Beziehung in Gefahr.

Das hört sich alles so realistisch und nicht gerade romantisch an!

Romantisch ist der Mythos: Wenn zwei sich lieben, funktioniert der Sex von ganz alleine. Aber so einfach ist das nicht. Es gibt Liebe ohne guten Sex. Und es gibt auch guten Sex ohne große Liebe.



Prof. Ulrich Clement

Leiter des Instituts für Sexualtherapie in Heidelberg, hat zahlreichen Paaren zur mehr Freude am Sex verholfen

als normal, sexuelle Lust in einer Partnerschaft zu haben“, sagt Dr. Ulrike Brandenburg, erste Vorsitzende der deutschen Gesellschaft für Sexualforschung. „Das heißt: Wir lieben uns. Haben wir keinen Sex, ist der Umkehrschluss: Wir lieben uns nicht mehr.“ Doch so einfach funktioniert die Gleichung nicht. Die Göttinger Forscher um den Psychologen Dr. Ragnar Beer haben in einer weiteren Befragung festgestellt: Die sexuelle Zufriedenheit nimmt in den ersten zehn Jahren einer Partnerschaft kontinuierlich ab und pendelt sich auf niedrigem Niveau ein. Die Mehrzahl der Partner sind mit ihrem Sexualleben eher unzufrieden. „In Beziehungen auch über längere Zeit keinen Sex zu haben – das ist normal“, erklärt Sexualtherapeutin Ulrike Brandenburg. „Dieses Problem haben viele Paare, nur es spricht keiner darüber.“

Viele meinen, die Lust müsste doch eigentlich von ganz alleine kommen, doch in der Beratungspraxis zeigt sich die Vielschichtigkeit des Problems: Lust entsteht, wenn man entspannt ist, den Kopf frei hat, sich fallen lassen kann, dem Partner vertraut. Probleme in der Partnerschaft, Konflikte am Arbeitsplatz, die Geburt eines Kindes, eine chronische Erkrankung und auch sexuelle Funktions-

33 PROZENT der Singles erleben ihr Sexualleben als mangelhaft*

störungen führen dazu, dass sie abhanden kommt. Mehr noch: „Die Erwartungen, die viele Frauen an sich selbst stellen, sorgen dafür, dass sie erst recht die Lust verlieren.“ Sie glauben, mit ihnen stimme etwas nicht. Sie fühlen sich empfindungslos, nicht ausreichend liebesfähig.

Dann ist es gut, herauszufinden, welches die eigenen Wünsche sind (siehe unser Interview auf der linken Seite) und neue Bewertungen finden. „Es nimmt schon mal die Last von uns, wenn wir uns klarmachen, dass wir eigentlich die meiste Zeit unseres Lebens sexfrei leben“, sagt Sexualforscher Prof. Kurt Starke. „Und wenn wir Lust haben, ist es in den selteneren Fällen so, dass der Partner gerade in diesem Moment genauso empfindet.“

Sind sich beide einig, dass sie wieder mehr voneinander möchten, sollten sie einfach mal bewusst auf die Lust dabei pfeifen, rät Ulrike Brandenburg: „Treffen Sie eine erotische Verabredung mit Ihrem Partner, die muss nicht gleich schön sein.“ Man könnte sich zum Beispiel vornehmen, sich nur zu streicheln, ohne gleich miteinander zu schlafen. Das kann künstlich wirken oder auch peinlich. Aber vielleicht geht ja doch was. Und es gibt wieder ein Paar, das die Statistik nach oben hin verfälscht! ●

*Untersuchung des Instituts für Sozialforschung in Hamburg.