

Liebe und Sexualität

Ein neuer **Ratgeber** fürs Wochenmagazin.

Liebe Leserinnen und Leser,

Liebe, Partnerschaft und Sexualität – für die meisten von uns sind das ganz wesentliche Elemente für ein erfülltes Leben. Dennoch haben immer noch viele Menschen Hemmungen, über diese Themen zu reden, es sind klassische Tabus – und genau das wollen wir dringend und sehr gerne ändern.

Daher werden Sie neben unseren etablierten Ratgeber-Seiten Gesundheit, Garten, Technik, Recht, Soziales und Geld ab sofort alle vier Wochen einen „Ratgeber Liebe“ in unserem Wochenmagazin finden.

Auf diesen Seiten werden wir mit Fachleuten über Fragen sprechen wie: „Was kann ich tun, wenn die Lust in der Beziehung erkaltet?“ (siehe Artikel rechts), „Muss ich mir Sorgen machen, wenn mein jugendliches Kind Pornos schaut?“ oder „Wie verarbeite ich eine Trennung?“ Natürlich dürfen Sie uns ebenfalls Themen vorschlagen.

Schreiben Sie dazu einfach meiner Kollegin Lena Wölki, die sich maßgeblich um diese neue Seite kümmern wird. In unserem Verlag betreut sie unter anderem den „True-Crime-Podcast „Abgründe“.

Lena Wölki ist ebenfalls der Meinung, dass Liebe und Sexualität viel zu lange ein Schattendä-

So kommt die Lust zurück



Foto: image images/Westend61



Foto: image images/Westend61

sein in unserem Angebot gefristet haben: „Intimität, Sex und Partnerschaft gehören nun mal zum Leben dazu und sollten deswegen auch regelmäßig einen Platz in unserer Berichterstattung finden.“

Es ist also allerhöchste Zeit, dass wir unverkrampft darüber reden. Mit dem Partner oder der Partnerin, mit Freunden – und auch in Ihrer Zeitung.

JOHANNES ALLES
Leiter des Ressorts Leben

REDAKTION

Lena Wölki
Tel. 09 11/2 16 25 79
E-Mail: wochenmagazin@presse-netz.de

Wenn im Bett die Luft raus ist, kann das eine **Beziehung** schwer belasten. Was lässt sich dagegen tun? Und: Wie kann ich verhindern, dass es überhaupt so weit kommt?

VON LENA WÖLKI

Eine langjährige Beziehung kommt früher oder später an einen heiklen Punkt. Nämlich dann, wenn den Partnern auffällt, dass sich ihr Liebesleben verändert. In manchen Fällen hat das keine oder kaum Auswirkungen auf das eigene oder das gemeinsame Wohlbefinden. Doch oft kann die Veränderung die Partnerschaft extrem belasten – und obendrein Probleme der Beziehung verschärfen, die mit der Sexualität eigentlich nichts zu tun haben.

Die Gründe können vielfältig sein: Einer der beiden Partner hat womöglich mehr Lust als der oder die andere. Vielleicht ist auch einfach die Luft raus, und man weiß gar nicht recht warum. Oder jemand wünscht sich insgeheim einen anderen sexuellen Inhalt.

Ganz gleich weshalb: Wenn es stört, dann sollte das Paar etwas dagegen tun. Wichtig ist nur, dass es nicht zu lange wartet, sagt Sandra Schubert, die in Stein eine Praxis für Paar- und Sexualtherapie hat: „Wenn beim Auto das Licht kaputt ist, dann fährt man in die Werkstatt. Man wartet ja auch nicht so lange, bis der Wagen nicht mehr fährt.“ Besser sei, sich rechtzeitig ein oder zwei Coaching-Stunden zu

nehmen und das Problem gar nicht erst zu groß werden zu lassen.

Schubert zufolge ist eine glückliche Beziehung nicht automatisch mit einem erfüllenden Sexualleben gleichzusetzen – andersherum gilt dasselbe. „Es gibt Paare, die haben zehn oder 20 Jahre gar keinen Sex und führen trotzdem eine glückliche und zufriedene Partnerschaft.“ Man könne eben auch „ohne“ lieben.

Zu Beginn einer Beziehung fühlt sich der Sex meist aufregend an. Irgendwann lässt dieses Gefühl dann nach, bis auch die Häufigkeit sinkt. Die Expertin bringt das so auf den Punkt: „Was ich kenne, begehre ich nicht mehr.“ Der Reiz des Neuen verschwindet und wird ersetzt von Sicherheit und Geborgenheit. Doch für richtig überraschenden und aufregenden Sex brauche es eine – wenn auch kleine – Prise Unsicherheit und Ängstlichkeit. Bindungshormone stünden dem definitiv entgegen.

Zunächst eine Belastung

Wer daran etwas ändern möchte, hat eine Spurensuche vor sich, die mit zwei Fragen beginnt: Wo ist die Lust hin? Und worauf habe ich keine Lust mehr?

Sandra Schubert kennt solche Fälle aus der Praxis und weiß, dass den meisten Patienten gar nicht sofort bewusst ist, was sie sich wünschen. Das müssten sie zunächst ebenso herausfinden wie: Wer bin ich – sexuell gesehen – wirklich? „Das ist ein tiefer, persönlicher Prozess“, sagt die gebürtige Würzburgerin.

Dabei kommen oft eklatante Unterschiede zu den Bedürfnissen des Partners ans Licht, die bislang bewusst oder unbewusst zurückgehalten wurden. Diese Erkenntnisse können das gemeinsame Sexualleben zunächst belasten, weil sie die Partner im ersten Moment voneinander entfernen. Doch auf

lange Sicht seien Unterschiede sehr wichtig für eine Beziehung, ganz gleich ob im sexuellen Sinne oder nicht.

Sich auf den Partner einzulassen, auf etwas das man bislang nicht kannte oder nicht besonders mochte, kann dann aber sogar die Hochgefühle der ersten Jahre aufleben lassen. Weil die Beziehung wieder überraschender und aufregender wird – womit vielleicht sogar ein bisschen prickelnde Unsicherheit zurückkehrt.

Schubert vergleicht das mit dem Erfolg des Romans „50 Shades of Grey“: „Im Prinzip geht es dabei nicht um die sexuellen Inhalte. Nicht um die Fesselspiele, nicht um die Peitschen. Sondern darum, dass er weiß, was er will.“ Doch dabei ist Vorsicht geboten. Denn den Partner zu schnell mit zu vielen Wünschen zu überfrachten, kann die Lust im Zweifelsfall schmälern.

Frauen falle es meist schwerer, die eigenen sexuellen Wünsche zu erkennen, sagt Schubert. „Leider ist es immer noch so, dass sie nicht so genau wissen, wer sie sexuell sind und was sie wirklich wollen.“ Stattdessen sei ihnen viel klarer, was sie nicht wollen – und so endet manches meist mit einem klaren „Nein“.

Für die Expertin liegt der Ursprung dessen unter anderem in der Erziehung. Der Umgang mit den eigenen Geschlechtsteilen sei bei Mädchen und Jungen immer noch sehr unterschiedlich.

„Es ist viel selbstverständlicher, dass sich Jungs im Kleinkindalter an den Penis fassen“, sagt Schubert. Bei Mädchen werde dieser unverkrampte Umgang mit dem eigenen Geschlecht viel eher unterbunden – mit Folgen: Frauen lernen viel später, was es bedeutet, sich selber zu berühren.

In manchen Fällen, so Schubert, kämpfen Paare auch mit dem unterschiedlich großen Verlangen der jeweiligen Partner. Wichtig ist: Egal wer öfter oder weniger oft möchte – einen Schuldigen gibt es nicht. In langjährigen Partnerschaften seien diese Unterschiede im Übrigen völlig normal. Häufig entwickle sich daraus jedoch eine ungesunde Dynamik, nämlich dann, wenn die Partner aus ihrer jeweiligen Position heraus Druck auf den anderen ausüben. Es beginne oft mit einer Kleinigkeit und ende in einem Teufelskreis.

Doch auch hier besteht Hoffnung, sagt Schubert. Etwa ein Drittel der Paare schaffe es, nach der Therapie etwas zu verändern. Ein weiteres Drittel kommt sich auch ohne Veränderung näher und lernt, Intimität qualitativ anders zu erfahren und damit langfristig zufrieden zu sein. Der Rest scheitert daran, sich mit sich und den gemeinsamen Problemen auseinanderzusetzen.

Bleibt die Frage, was man tun kann, damit es erst gar nicht so weit kommt. „Paare sollten eine gewisse Wellenbewegung in der Sexualität akzeptieren“, sagt Sandra Schubert. Wenn die Lust kurzfristig nachlässt, verberge sich dahinter nicht sofort ein großes Problem, sondern ein ganz normaler Vorgang.

Außerdem sollte man sich dem Partner immer wieder von anderen, bislang unbekannten Seiten präsentieren. Dabei helfe es ungemein, mit sich im Reinen zu sein – und sich nicht nur Zeit für den anderen, sondern eben auch für sich selbst zu nehmen.

Das bedeutet, auch mal etwas alleine zu unternehmen. Nur dann könne man dem Partner auch nach Jahren stets noch Neues erzählen und neue Seiten von sich zeigen.

„Was ich kenne, begehre ich nicht mehr“