

■ partnerschaft

Die Last mit der Lust

65 Prozent der Paare in Deutschland sind unzufrieden mit ihrem Sexleben*. **Höchste Zeit, wieder etwas Spannung zwischen die Laken zu bekommen.** Der Hamburger Sexualberater Stephan Moschner (34) erklärt, wo die Probleme liegen und was Sie dagegen tun können



Die 5 typischen Fallen

Am Anfang einer Beziehung können Paare nicht genug voneinander bekommen. Es knistert in jeder Sekunde des Beisammenseins. „Die Lust kommt in dieser Phase von ganz allein, und daraus entsteht Sex“, sagt der Paar- und Sexualberater Stephan Moschner. „Doch das verändert sich im Laufe einer Beziehung. Je länger Paare zusammen sind, desto seltener schlafen sie miteinander. Das ist ganz normal.“ Doch woran liegt es, dass die Erotik mit der Zeit einschläft? Der Experte: „Es sind immer ähnliche Verhaltensweisen, die sich einschleichen, und die die gemeinsame Sexualität auf ein Minimum reduzieren...“

1. Der kleinste sexuelle Nenner

Ist ein Paar mehrere Jahre zusammen, kennt man die sexuellen Vorlieben des anderen und einigt sich oft auf das, was beide gern im Bett machen. „Das Problem ist dabei nur, dass viele Paare sich mit dem kleinsten sexuellen Nenner zufriedengeben“, sagt der Experte. „Der Alltagssex ist nicht wirklich gut, aber auch nicht wirklich schlecht. Dabei gibt es natürlich immer Fantasien, die nicht ausgelebt werden. Am Anfang einer Beziehung wird es als besonders spannend emp-

funden, sich auszutauschen: Wovon träumst du im Bett? Was wollen wir als Nächstes ausprobieren? Aber im Laufe einer Beziehung geht diese Offenheit oftmals verloren. Paare fürchten, durch neue sexuelle Fantasien die Partnerschaft zu belasten und das bisherige Sexleben abzuwerten.“ So nach dem Motto: „Dann fandest du es vorher nie wirklich gut?“

2. Wir lieben uns, da muss der Sex doch gut sein

„Diesen Satz höre ich in meiner Praxis immer wieder“, sagt Stephan Moschner. „Dabei hat das eine mit dem anderen nicht unbedingt etwas zu tun. Wer sich liebt und eine gute Partnerschaft führt, kann aus den verschiedensten Gründen trotzdem schlechten oder gar keinen Sex haben. Aber wir tun so, als stünde die Qualität der Beziehung in Relation zu unserem Sexleben. Ein Beispiel, das das Gegenteil beweist: Paare, die sich häufig streiten, haben eine große Reibung. Das überträgt sich oft auch auf das Sexleben. Streit erzeugt Spannung. Und daraus entsteht Lust. Allerdings fehlt diesen Beziehungen häufig die Stabilität, den Alltag gemeinsam zu meistern.“

Hinzu kommt, dass der Anspruch an Sex durch Vorbilder in den Me-

dien sehr hoch ist. Überall sehen wir makellose Körper und leidenschaftliche Paare, die scheinbar immer können und wollen. Das erzeugt schnell Frust, wenn's bei uns ‚Normalos‘ nicht so läuft, oder Druck, den Vorbildern nacheifern zu wollen – und beides sind echte Lustkiller.“

3. Zu wenig Zeit für Erotik

Nach sechs Jahren schlafen Paare im Durchschnitt noch vier- bis fünfmal im Monat miteinander, so das Fazit einer aktuellen Studie der Hamburger Universität. „Die wenigsten finden zwischen Job, Kindern und dem ganz normalen Alltag noch Zeit für ihre Lust“, weiß der Experte. „Nach einigen Jahren Beziehung muss man sich aber aktiv darum kümmern. Das kostet Zeit und muss meistens gut organisiert werden. Viele hoffen und warten aber darauf, dass die Lust von ganz allein kommt – so wie früher. Darauf sollte man sich aber besser nicht mehr verlassen.“

4. Nur spontaner Sex ist toll

„Sex kann man doch nicht planen“, denken die meisten Paare. „Warum eigentlich nicht?“, hält der Sexual-

therapeut dagegen. „Man kann es doch einfach mal ausprobieren. Im schlechtesten Fall kommt es nicht zum Sex, dann ist es eben wie immer. Wenn der Plan aber aufgeht, hat man mal wieder ein gemeinsames erotisches Erlebnis, das durchaus eine kribbelnde Wirkung haben kann. Das verbindet – egal ob geplant oder nicht. Außerdem: Wirklich spontan ist Sex bei den meisten Paaren doch sowieso nur am Anfang – oder mal im Urlaub.“ Und vielleicht kommt ja mit dem geplanten Sex sogar der spontane wieder zurück.

5. Ich mache es, wie es dir gefällt

Viele Frauen und Männer denken, dass sie alles für die Leidenschaft im Bett tun, wenn sie einfach das machen, was dem anderen gefällt. „In der Psychologie nennt man das ‚partnerbestimmte Sexualität‘“, erklärt Stephan Moschner. „Die Lust wird dabei durch den Kopf gesteuert, was schade ist. Weil es verhindert, dass man unbefangen mit dem eigenen Verlangen umgeht. In Partnerschaften hat dieses Verhalten viel mit Selbstbestätigung und Rücksichtnahme auf den anderen zu tun. Dabei vergisst man sich selbst, und die eigenen Bedürfnisse verkümmern langsam.“

Was man tun kann...

Werden Sie sich Ihrer Sexualität bewusst

Zwischen Wäschebergen, Beruf und Kindererziehung bleibt der Gedanke an die eigene Sexualität häufig auf der Strecke. Nehmen Sie sich doch z. B. am Wochenende mal die Zeit, und inszenieren Sie in Gedanken Ihr ideales sexuelles Szenario. Wünschen Sie sich ein extralanges Vorspiel, ausgiebigen Oralverkehr oder Sex auf einer Blumenwiese? Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf, träumen Sie einfach mal. Dadurch finden Sie wieder Zugang zu Ihren Bedürfnissen.

Reden Sie über Ihre erotischen Fantasien

Überwinden Sie Ihre Scham, und versuchen Sie mal, mit Ihrem Partner über Ihre sexuellen Träume zu sprechen. Was gefällt Ihnen an Ihrem Sexleben? Was würden Sie gern mal ausprobieren? Sie können auch aufschreiben, was Sie miteinander erleben wollen. Manchmal ist das leichter. Sie sollten das aber beide tun, so gibt jeder etwas von sich preis. Überlegen Sie danach zusammen, worauf Sie Lust haben und was Sie umsetzen wollen und können.

Verabreden Sie sich regelmäßig zum Sex

Schaffen Sie eine erotische Kultur in Ihrer Beziehung. Legen Sie z. B. einen Tag in der Woche fest, an dem Sie Sex haben wollen. Überlegen Sie sich vorher, wie Sie es möchten, und berücksichtigen Sie dabei auch, was zwischen Ihnen möglich ist. Wenn Paare schon über Jahre keine Körperlichkeit mehr gelebt haben, kann vielleicht eine erotische Massage ein guter Anfang sein. Schrauben Sie aber die Erwartungen bei den ersten Malen besser nicht zu hoch.

Machen Sie sich für den Partner interessant

Eine symbiotische Beziehung ist Gift für die Leidenschaft im Bett. Zumindest haben es Paare leichter, die auch mal etwas getrennt unternehmen, eigene Hobbys pflegen oder sogar kleine Geheimnisse voneinander haben. Wer mal ein paar Tage ohne den Partner verweist, wird sich wundern, wie aufregend das Wiedersehen sein kann. Sex entsteht durch Spannung, und die entwickelt sich leichter, wenn man den anderen auch mal überrascht und anders ist, als er es erwartet.

*Quelle: Studie der Uni Göttingen (2007)