

Gähnen statt geil: Wenn

Nach zwei Jahren als Paar ist es aus mit dem täglichen Rammensex, und die Lust weicht oft der Langeweile. Woran das liegt, warum eine Flaute normal ist und wie es wieder besser wird – wir machen uns auf die Suche nach Antworten.

Sex! Was ist das überhaupt?“, bemerkte Freundin S. neulich schmunzelnd in einer Diskussion über die schönste Nebensache der Welt. „Wir machen’s maximal einmal alle zwei Wochen“, bekannte sie offenherzig. Ihre Beichte mündete in eine hitzige Debatte über ein heißes Thema: Wie viel Sex sollten wir eigentlich haben? Und ab wann wird’s für die Beziehung kritisch, will heißen: Ist die Lust auf eine prickelnde Außenbeziehung größer als auf den vertrauten Mensch im eigenen Bett? Die Innsbrucker Psycho- und Sexualtherapeutin Andrea Steiner-Seiringer weiß um die hohen Erwartungen an die Erotik. „Jede Partnerschaft durchläuft verschiedene Phasen, auch solche, in denen es wenig oder keinen Sex gibt. Sexuelle Langeweile kommt in jeder Beziehung vor, davon darf man sich nicht verunsichern lassen.“

Sex-Tief nach sechs Jahren

Irgendwie ist es ja beruhigend: Wer nach einem Zwölf-Stunden-Tag angespannt nach Hause kommt, darf sich zum Runterkommen getrost vom Dschungelcamp beirieseln lassen, statt sofort liebestoll seinen Partner zu vergenusswurzeln.

In den ersten zwei Jahren einer Partnerschaft, der so genannten Verliebtheitsphase, ist ein sexuelles „Nein danke“ sowieso kein Thema: Da haben beide Partner gleich viel Lust auf Sex und Zärtlichkeit. Nach sechs Jahren Beziehung, in der etablierten Phase, nimmt die Koitusfrequenz drastisch ab. Nur ein- bis viermal pro Monat schlafen Paare miteinander. Frauen wünschen sich dann eher Zärtlichkeit, ihre Partner hingegen den reinen Akt. »»



der Sex sich schlafen legt

Leidenschaft pur: Dermaßen heißen Sex haben Paare meist nur in den ersten zwei Jahren. Danach wird's Routine. Foto: iStock





Lösung Sexspielzeug? Handschellen und Co. können dem Liebesleben neue Impulse geben, ihr Reiz nützt sich aber auch schnell ab.

Foto: iStock

Sex-Flaute im Alter? Die Annahme, ist falsch. Die Lust auf Sex erlischt

„UNSER SEXLEBEN IST LANGWEILIG GEWORDEN“



Susanne (Name der Redaktion bekannt), 37 Jahre alt, ist seit 14 Jahren mit ihrem Mann zusammen. Vor sechs Jahren haben die beiden geheiratet. Seit einigen Monaten versucht sie, schwanger zu werden.

Wie würdest du euer Liebesleben beschreiben?

Im Moment eher unbefriedigend. Wir versuchen schon seit mehreren Monaten, ein Kind zu bekommen. Deswegen findet Sex bei uns oft nicht spontan, sondern eben vor allem an den fruchtbaren Tagen statt. Wir denken dann wohl auch eher ans Baby- als ans Liebemachen.

Wie hat Sex bei euch davor ausgesehen?

Es ist bereits nach ca. drei Jahren eher alltäglich geworden. Man kennt sich in- und auswendig und spult meistens das gleiche Programm ab. Oft sind andere Dinge wichtiger, z.B. Essen gehen mit Freunden oder ein guter Film.

Belastet die sexuelle Langeweile eure Beziehung?

Ja, schon. Wir reden viel darüber und versuchen, Lösungen zu finden. Wir probieren immer wieder was Neues aus. Wenn wir mal spontanen Sex haben, sind wir aber zufrieden, weil wir wissen, was der andere gerne mag.

Wäre eine Affäre für dich denkbar?

Im Moment natürlich nicht, weil ich andere Prioritäten habe. Aber ob ich mein ganzes Leben lang treu sein könnte? Vielleicht werde ich doch irgendwann mal schwach. Ich würde auch meinem Partner eine Affäre verzeihen.

Ist eine Paartherapie für euch ein Thema?

Im Moment noch nicht, aber ich schließe nichts aus. Bevor man sich auseinanderlebt, kann uns jemand Außenstehender vielleicht neue Impulse geben

„Männer definieren sich offenbar mehr über die sexuelle Leistung und lassen sich verunsichern, wenn der Wunsch nach häufigem Sex bei der Partnerin abnimmt“, erklärt Steiner-Seiringer. Oft kommt ein Teufelskreis in Schwung: Sie will nicht (oder eben anders als er), ihn plagen Versagensängste und Leistungsdruck, schließlich zieht er sich zurück und entwickelt ein Vermeidungsverhalten. Sie fühlt sich ebenfalls unter Druck gesetzt, sucht allerdings die Schuld bei sich und geht in die Defensive. Es kommt zu Sprachlosigkeit und Entfremdung.

„Wer den ganzen Abend vor dem Fernseher sitzt und dann müde ins Bett wankt, darf sich nicht wundern, wenn befriedigender Sex ausbleibt. Wie der Alltag gelebt wird, spielt auch für den Spaß im Liebesleben eine bedeutende Rolle.“

Andrea Steiner-Seiringer, Psycho- und Sexualtherapeutin

Lustlosigkeit ist also ansteckend und eine der häufigsten sexuellen Probleme, mit denen Menschen Steiner-Seiringers Praxis aufsuchen. Dazu kommen bei den Männern vorzeitige Orgasmen bzw. Erektionsprobleme (die übrigens Viagra alleine meist nur selten löst). Auch Frauen leiden vielfach unter Orgasmusschwierigkeiten sowie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, die sich organisch oft gar nicht erklären lassen. Die Therapeutin tastet sich im Gespräch langsam an die Gründe heran: Wie sehen die sexuellen Rahmenbedingungen aus? Schlafen zum Beispiel die Kinder im Elternzimmer? Wie gestaltet das Paar den Alltag? Welche sexuellen Wünsche sind vorhanden?

Die sollte man niemals unter den Teppich kehren: ins Gespräch kommen, Sehnsüchte äußern, sich mit sexuellen Phantasien auseinandersetzen. Das kann auch das Ausprobieren von Pornos und Sexspielzeug sein. Deren Einsatz wird allerdings überbewertet: „Sie können helfen, das Begehren in Schwung zu bringen. Werden sie allerdings inflationär eingesetzt, nützt sich ihr Reiz rasch ab. Nähe und Zärtlichkeit spielen eine viel größere Rolle“, so die Expertin.

Die Lust lässt sich eben nicht wie ein Lämpchen anknipsen. Sie entsteht in der Phantasie. Will heißen: „Wer den ganzen

Abend vor dem Fernseher sitzt und dann müde ins Bett wankt, darf sich nicht wundern, wenn befriedigender Sex ausbleibt.“ Wie der Alltag gelebt wird, spielt also auch für den Spaß im Liebesleben eine bedeutende Rolle. Lassen sich die Partner gehen, geht auch die Leidenschaft flöten. Steiner-Seiringer berichtet an einem Fallbeispiel: Ein Mann hatte über die Jahre 30 Kilogramm zugelegt. Seine Frau offenbarte in einer Therapie, dass sie ihn einfach nicht mehr anfassen könne. Ein Stein kam ins Rollen: „Ihr Bekenntnis entlastete die Situation, weil er sich nun damit auseinandersetzen konnte. Sonst wäre wohl Feindseligkeit ins Spiel gekommen, und er hätte seine Würde



das ältere Paare weniger Sex haben, nämlich nicht einfach. Foto: iStock



Sex-Überdosis: Sexualität ist heute allgegenwärtig. Vielleicht haben wir auch deswegen heute weniger Sex als in den 1970ern. Foto: iStock

verloren.“ Eine Abwärtsspirale ...

Sexuelle Krisen erleben Paare klassischerweise auch nach dem ersten Kind. „Das ist eine enorme Herausforderung. Langfristig gesehen verschlechtert sich bei einem Drittel der Paare die sexuelle Beziehung“, weiß die Expertin. „Bevor sich eine Neomama wieder auf den Partner einlassen kann, muss sie nämlich erst die körperlichen und seelischen Veränderungen bewältigen.“ Der fehlende Schlaf, die ständig besetzte Brust, der „neue“ Körper, die hormonellen Einflüsse, die Ablösung vom Kind.

Nach einem Jahr pendelt sich bei etwa 70 Prozent der Eltern das Liebesleben wieder auf dem „Vor-Kind-Niveau“ ein. Entscheidend dafür ist es, sich Freiräume zu schaffen, sich zu entlasten und zu trauen, das Kind fremdbetreuen zu lassen, damit erotische Wünsche wieder entstehen können. Wie schwer das ist, zeigt das Beispiel von Freundin L., die noch ein halbes Jahr nach der Geburt ihres ersten Kindes dermaßen am Zahnfleisch kriecht, dass es ihr beim bloßen Gedanken an Sex die Nackenhaare aufstellt. An eine Trennung denken aber trotz Sexflaute weder sie noch ihr Mann.

Die meisten Paare lassen sich davon zwar durchaus irritieren, werfen aber nicht gleich die Flinte ins Korn. „83 Prozent der 30-jährigen haben in einer Studie angegeben, dass sie für immer zusammenbleiben wollen“, sagt Steiner-Seiringer. Ob sie es auch bleiben, sei dahingestellt. Fakt ist, dass die Treue selbst bei den ganz Jungen boomt, wohl auch, weil der Treuebegriff nicht mehr streng an Monogamie, sondern mehr an emotionale Beziehungsintaktheit geknüpft ist. Will heißen: Mit anderen Männern oder Frauen auszugehen, zu flirten, es knistern zu

lassen, sexuelle Phantasien zu entwickeln, aber nicht zwingend beim „Äußersten“ zu landen, ist für viele Paare durchaus o.k. „Laut Studien ist die Rate von Geschlechtsverkehr außerhalb von Beziehungen niedrig“, sagt Steiner-Seiringer. Und selbst eine Affäre muss nicht das Ende bedeuten. Fliegt das Auswärtsspiel auf, muss man mit der Kränkung zurechtkommen und hinterfragt im besten Fall seine Sexualität. Wenn die Beziehung bereits davor gewackelt hat, ist eine Affäre aber wohl der Gnadenschuss. Und sonst? Vielleicht die Möglichkeit zur Weiterentwicklung.

Bevor die Lustlosigkeit jedoch chronisch und der Leidensdruck zu groß wird, heißt es aktiv werden. Wenn Gespräche unter vier Augen zu keiner Verbesserung führen, tut es vielleicht eine Therapie. Steiner-Seiringer arbeitet nach dem Hamburger Modell, das als integrativer Ansatz Psychoanalyse und Verhaltenstherapie vereint. Paare bekommen dort – vereinfacht erklärt – in 18 Sitzungen über drei Wochen „Liebes-Hausübungen“: Sie beginnen beim bloßen Streicheln und münden im finalen Geschlechtsverkehr. „75 Prozent berichten danach von einer Symptombesserung bzw. Heilung, bei 78 Prozent verbessern sich Sex und Partnerschaft.“

Es gibt übrigens Hoffnung auf sexuellen Durststrecken: Nach zehn Jahren Beziehung geht die Sexfrequenz im Schnitt wieder leicht nach oben. Und – bezogen auf eine langjährige Partnerschaft – lieben sich 60-Jährige gleich häufig wie 45-Jährige. Paare trennen sich also nicht, weil sie eine Zeitlang keinen Sex haben, sondern dann, wenn sie sich in der Beziehung nicht mehr geborgen fühlen. (Kathrin Siller) **||**

„DIE KINDER HABEN ALLES VERÄNDERT“



Christine (Name der Redaktion bekannt) ist 41 Jahre alt, seit zehn Jahren verheiratet, seit 13 Jahren mit ihrem Mann zusammen und hat zwei Kinder (3 und 5 Jahre alt).

Wie sieht euer Liebesleben momentan aus?

Mau. Wir arbeiten beide viel und sind abends, nachdem die Kinder im Bett sind und der Haushalt erledigt ist, oft so fertig, dass wir nur noch schlafen oder fernsehen wollen.

Wie oft habt ihr Sex?

Vielleicht zweimal im Monat.

Hätte dein Mann gerne öfter Sex?

Ja, öfter als ich auf jeden Fall.

Wie geht ihr damit um?

Wir vereinbaren so genannte Sex-Dates, davon liest man ja in vielen Ratgebern. Dann gibt's keine Ausreden. Wir haben dann meistens einen Babysitter oder lassen die Kindern bei den Großeltern schlafen, gehen essen oder ins Kino. Solche Auszeiten sind sehr förderlich für das Liebesleben.

Wie sah es vor den Kindern aus?

Wir hatten auch nach vielen Jahren Beziehung noch viel und sehr guten Sex. Die Jahre haben nicht so viel ausgemacht, dafür aber die Kinder. Sie waren beide schlechte Schläfer und sehr anstrengend. Das hat alles verändert. Spontanen Sex gibt es jetzt eben nur noch ganz selten.

Wie wird es bei euch weitergehen?

Ich glaube, dass es wieder besser wird. Wir haben sonst eine sehr harmonische Partnerschaft, in der meiner Meinung nach niemand zu kurz kommt. Sobald wir wieder mehr Zeit füreinander haben, wird auch unser Liebesleben wieder aufregender, hoffe ich zumindest.