

Von Lust und Launen

Zwei Paartherapeuten klären über Missverständnisse in der Liebe auf. Diesmal: Warum Sexspielzeug kein Wundermittel ist, wenn es im Bett nicht funktioniert



Von Ralf Sturm und Katharina Middendorf

Die Menschheit hat Lust zu spielen. Das lassen zumindest die Verkaufszahlen für Sextoys vermuten, die während der Pandemie weltweit anstiegen. Für uns als Paartherapeuten ist das zunächst ein erfreuliches Zeichen, weil es zeigt, dass sich mehr Menschen mit ihrer Sexualität auseinandersetzen.

Doch im Dezember sitzen auch manchmal Klient*Innen vor uns, die einen erotischen Adventskalender geschenkt bekommen haben. Da sind dann 24 Dinge drin, die man beim Sex ausprobieren kann. Oft packen sie aber gar nicht alles aus – manchmal bleibt es sogar nur bei einem Türchen. Darin spiegelt sich die enttäuschte Hoffnung wider, dass man das eigene Sexleben allein mit den richtigen Hilfsmitteln verbessern könnte.

Niemand kommt zu uns und fragt, wie er einen Vibrator benutzen soll. Aber es gibt eine andere Form der Hilflosigkeit, die auftritt, wenn Menschen ein Spielzeug gekauft haben und sich nichts am Liebesleben ändert. Toys sind nicht wie ein Gaspedal, auf das man drückt und ab geht's. Zunächst müssen ein paar Themen aus dem Weg geräumt werden.

Was die Wenigsten verstehen: Mit jedem Türchen im Adventskalender müsste man auch einen

Teil von sich öffnen, Einblicke in Bedürfnisse, Ängste und Sehnsüchte geben. Dafür braucht es eine Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität – und der des Partners.

Auch die Allgegenwärtigkeit von Pornografie hat den Vorteil, dass Menschen eher über ihre Sexualität ins Gespräch kommen. Auf der anderen Seite schafft sie viele Mythen, denen in der Praxis nur schwer beizukommen ist. Denn die Bilder aus Pornos sind nicht das, was die meisten Menschen tatsächlich wollen.

Die Paare, die zu uns kommen, betrachten Sexualität vor allem als Ausdruck von Verbindung und Bestätigung der Partnerschaft. Und als einen Weg in den eigenen Körper. Sie wollen sich wieder selbst fühlen, aus dem Kopf kommen. Sex kann wie Sport oder Entspannungstechniken die Vitalität wecken.

Vor kurzem saß eine Frau in unserer Praxis, die sagte, wenn es eine Pille gäbe, die ihr wieder Lust auf Sex schenken würde, nähme sie die sofort. Dieser Wunsch nach einer schnellen Lösung ist oft mit Sexspielzeug verknüpft. Doch die Gründe, warum es mit der Sexualität nicht funktioniert, sitzen meist tiefer.

Manche Paare haben schon sehr viel im Bett ausprobiert. Denen raten wir erstmal, kleiner zu denken, den Druck rauszunehmen. Andere haben noch nichts probiert und



Die Autoren teilen sich eine Praxis für Paar- und Sexualtherapie in Berlin. Zusammen schrieben sie u.a. das Buch „Bereit für die Liebe! Wenn du denkst, es ist vorbei, fängt es eigentlich erst an“. Was gelingende Beziehungen brauchen, erforschen beide auch in ihrem Alltag als Patchworkfamilie.

”

Oft spiegelt sich in der Sexualität ein unterbewusstes Gerangel darüber, wer mehr gibt.

Katharina Middendorf und Ralf Sturm

schieben seit zehn Jahren Frust. Die kriegen von uns einen sexuellen Trainingsplan.

Dazu kann ein Besuch im Sexshop gehören – damit sie ins Gespräch kommen, sich mal umgucken und erzählen, was sie ekelt oder sie heiß finden. Oder sie sich von einer Verkäuferin beraten lassen. Gerade in Berlin gibt es viele Läden, die nicht mehr so heteronormativ sind und mehr dem Zeitgeist entsprechen.

Es stimmt, dass Vibratoren und Dildos zu größerer Lust beim Solo-sex führen. Das birgt aber auch die Gefahr, dass Menschen sich fragen, wozu sie überhaupt noch einen Sexualpartner brauchen. Alleine funktioniert es doch viel schneller und entspannter, ohne das ganze Gerödel und Gequatsche.

So kann man sich mit Toys auch einen bequemen Ausweg aus der prekären Situation schaffen, miteinander reden zu müssen, wenn man Sex hat. Das hilft in der Partnerschaft nicht weiter.

Wenn man genauer hinschaut, kristallisieren sich hinter der sexuellen Unlust deutliche Muster heraus. Zum Beispiel der Orgasmusdruck. Eine Klientin sagte mal, dass der Sex viel schöner wäre, würde der Partner sie nicht immer mit diesen großen, erwartungsvollen Augen angucken. Er brauchte die Bestätigung, dass sie kommt. Aber für eine erfüllte Sexualität ist es nicht hilfreich, wenn man den anderen zum Orgasmus

bringen will, um sich selbst gut zu fühlen.

Viele Menschen trauen sich auch nicht, sich dem Gegenüber in jeder Stimmungslage zuzumuten und überschätzen dessen Erwartungshaltung. Dann denkt sie, sie müsse einen dreifachen Rittberger springen – er will aber nur, dass es ihr gut geht.

Irgendwann verhindert dieser Druck jede sexuelle Annäherung. Bei anderen schwingt die Sorge mit, dass ein erwidertes Kuss automatisch eine Fahrkarte für den Geschlechtsverkehr löst. Sie ziehen sich dann schnell zurück, was die Möglichkeit für Intimität verhindert.

Wenn in der Sexualität etwas nicht stimmt, dann ist das nicht unbedingt immer ein Thema für die „klassische“ Sexualtherapie. Wir machen die Beobachtung, dass Konflikte aus der Partnerschaft das Geschehen im Bett ausbremsen. Wenn einer mehr Lust hat als der andere, ist das vollkommen normal.

Oft spiegelt sich in der Sexualität aber ein unterbewusstes Gerangel darüber wider, wer mehr gibt: Warum soll ich ihm jetzt den Gefallen tun, wenn er mir im Haushalt keinen tut? Da hilft dann auch kein neuer Vibrator. Eher ein Aushandlungsprozess: Wenn du mir hilfst, das Weihnachtsfest zu organisieren, hätte ich auch wieder mehr Lust, mit dir ins Bett zu gehen.