

MYTHEN DER LIEBE
FOLGE 3

Heute nicht, Schatz

Sie will Sex, er nur kuscheln. Unterschiedliche Bedürfnisse nach Intimität sind kein Trennungsgrund – wenn Paare kreativ und mutig sind



Von Ralf Sturm und Katharina Middendorf

Wie mache ich ihn an? Wie kriegst du sie ins Bett? Seit Jahrzehnten verkaufen Lifestyle-Magazine Ratschläge, um das Problem ungleich verteilter sexueller Lust zu lösen: Man müsse nur auf den richtigen Knopf drücken, die Erregung anfachen und schon geht es wieder ab. So einfach ist es leider nicht.

In Filmen gibt es diese klischeehaften Szenen, wo eine Frau ihrem nach Sex geifernden Mann sagt: „Heute nicht, Schatz, ich habe Migräne“. Sie befeuern eine populäre Erzählung, wonach vor allem Männer sexbesessen sind. Doch Frauen klagen in unserer Praxis genauso oft über ein Ungleichgewicht der Lust. (Wenn wir im Folgenden über traditionelle Beziehungskonstellationen zwischen „ihr und ihm“ schreiben, dann nur, um die alten Mythen der Geschlechterklischees zu entlarven.)

Was an den Filmszenen stimmt: Eine Person hat oft verfeinerte Antennen und Strategien gegen die sexuellen Avancen des Partners entwickelt. Sie nimmt das Gegenüber als Angreifer:in wahr. Nicht die unterschiedliche sexuelle Potenz ist das Problem, sondern die Anbahnung: „Da kuschelt er sich mitten in der Nacht mit einer Erektion an mich ran. So nicht!“ Das Nein gilt dem Überfall. Der zunehmende Belagerungszustand verhindert Intimität.

Dann denken Menschen oft, dass sie nicht zusammenpassen. Bei einem sehr jungen Paar mussten wir zunächst für Entspannung

sorgen. Ihre Hausaufgabe: Kein spontaner Sex, nur noch nach Vereinbarung. Nach ein paar Monaten war die Frust- und Abwehrschleife durchbrochen.

Manchmal ist die Lust bei einer Person deutlich stärker ausgeprägt. Dann ist es wichtig, zu ergründen, woran das liegen könnte. Neben dem sexuellen Gaspedal gibt es auch ein Bremspedal, auf dem oft ungeklärte Beziehungsthemen liegen. Zu Beginn einer Beziehung haben meist beide Spaß an Sex. Später treten Schwierigkeiten deutlicher hervor, die dämpfend auf die Lust wirken.

Wir stellen den Beziehungspartnern in der Praxis eine unerwartete Frage: Was müsste das Gegenüber tun, damit Sie noch weniger Lust hätten? Ein Beispiel: Traditionell haben Frauen mehr Aufgaben im Haushalt als Männer. Durch diese ungleich verteilte Belastung hat sie weniger Raum für ihre eigene Lust. Eine Klientin klagte: „Du hast jetzt 20 Jahre um nichts gekümmert. Ich habe Burnout wegen des ganzen Scheiß. Und du fragst mich nach Sex? Sieh erstmal zu, dass du mein Leben erleichterst!“

Natürlich gibt es Fälle, wo jemand dauerhaft weniger Lust hat. Das muss nicht therapiert werden. Es ist keine Krankheit. Sexuelle Potenz wird gesellschaftlich als erstrebenswert betrachtet. Sonst stimmt etwas nicht. Das sehen wir nicht so.

In Beziehungen gibt es zwei Lösungswege. Der eine ist, dass der Partner mit weniger Lust sagt: Dann bin ich halt ab und zu dabei, quasi als Geschenk. Bei einem Paar hatte sie mehr Lust als er. Als



Die Autoren teilen sich eine Praxis für Paar- und Sexualtherapie in Berlin. Zusammen schrieben sie unter anderem das Buch „Bereit für die Liebe!“. Was gelingende Beziehungen brauchen, erforschen beide auch in ihrem Alltag als Patchworkfamilie.

„Die meisten Paare sind sexuell zufrieden, obwohl sie unterschiedlich viel Lust haben.“

Katharina Middendorf und Ralf Sturm

sie das aussprach, passierte aber nichts. In der Therapie kam heraus, dass das unerfüllte Bedürfnis ein Trennungsgrund sein könnte. Er erschrak und sagte, dass sie auf ihren Wunsch hin gerne Sex haben könnten. Es war für beide eine gute Lösung.

Falls das nicht geht, muss sich das Gegenüber fragen, ob es damit leben kann. Bei einem Paar, beide im höheren Alter, war dem Mann körperliche Nähe in Form von Umarmungen und Zärtlichkeiten wichtig, aber sobald es in die Erregung ging, zog er sich zurück. Sie betonte, dass die Beziehung super funktionierte – wollte aber auf Sex nicht verzichten. Das ist übrigens keine Ausnahme, denn sexuelles Begehren sinkt nach unserer Erfahrung nicht automatisch mit dem Alter. Sie hat sich außerhalb der Beziehung auf die Suche gemacht – mit seinem Wissen. Das war für ihn verschmerzbarer als eine Trennung.

In der systemischen Therapie sprechen wir davon, dass ein Partner die Verhaltensmacht hat. Wer Nein sagt, wirkt zunächst stärker. Der andere Teil hat aber die Definitionsmacht. Der darf durchaus sagen, dass Sex ihm wichtig ist und kann daraus Konsequenzen ziehen. Statt fremdzugehen, sollte man lieber ins Gespräch gehen, den Scheinwerfer der Aufmerksamkeit von den eigenen Hypothesen weglenken. Ein unterschiedliches Bedürfnis nach Sex ist kein Trennungsgrund. Die meisten Paare kommen sehr gut damit zurecht und sind sexuell zufrieden, obwohl sie unterschiedlich ticken.

Falscher Feminismus

Wer braucht Naschereien für die Vagina?



KOMMENTAR

Farangies Ghafoor ist studierte Immunbiologin und hält nichts von Produkten wie Intimdeos. Sie findet es cool, dass die Vagina sich selbst reinigen kann.

Die Heimlichtuerei um Frauen-untenum-Dinge, die vor noch nicht allzu langer Zeit üblich war, ist veraltet. Heute kann man „Hat mal jemand Tampons?“ quer durchs Büro rufen. Das ist gut und richtig und wichtig, denn es geht um Gesundheit und Selbstwertgefühl.

Umso enttäuschender, wenn ausgerechnet Frauen zum misogynen Gegenschlag ausholen. Zum Beispiel Kourtney Kardashian Barker, die älteste Schwester der Geschäftsfrau und Po-Ikone Kim Kardashian West. Mehr als 213 Millionen Personen folgen ihr auf Instagram. Mehr Menschen, als Brasilien Einwohner hat. Denen dreht sie nun Gummidragees für die Vagina an. (Um Missverständnissen vorzubeugen: Die sollen nicht untenrum eingeführt, sondern gegessen werden.) Kardashian wirbt damit, dass die 30-Dollar-Drops den vaginalen Geruch und Geschmack verbessern sollen: „Gönn deiner Vagina, was sie verdient (und verwandel sie in eine süße Nascherei)“. Das perpetuiert ein fragwürdiges Geschlechterbild.

Denn für wen sollen Kardashians Kundinnen „gut“ riechen und schmecken (in diesem Fall nach Ananas)? Richtig: für Männer. Mühsam kämpfen Frauen bis heute für die Beachtung des weiblichen Geschlechtsorgans. Und ausgerechnet jetzt will eine Millionärin aus dem Showbiz sich die Taschen damit füllen, der Vagina ein Duft-Diktat zu verpassen? Frauen, die anderen Frauen erklären, was an ihren Körpern falsch ist, um sie dann nach männlichen Vorstellungen zu verändern – geht's noch?

Kourtney Kardashian und ihre Familie haben vom feministischen Fortschritt profitiert: Sie zeigen der Welt, dass eine Mutter und ihre fünf Töchter in der männerdominierten Wirtschaftswelt bestehen können. Sie hatten einen positiven Einfluss auf das Frauenbild. Umso frustrierender, wenn sie jetzt bei der Gefügigmachung der Frau mitmachen, davon profitieren – und das noch als Feminismus verkaufen. Begriffe wie „Vaginaler pH-Wert“, „Mikrobiom“ und „Probiotika“ mögen werbewirksam sein, sind aber nur der wissenschaftlich anmutende Mantel für ein misogynen Produkt. Auch Frauenärztinnen raten von der Nutzung ab.

Kourtneys Schwester Kim hat glaubwürdigere Ansätze: Sie nutzt ihren Einfluss, um das amerikanische Justizsystem zu verbessern und setzt sich für die Freilassung von zu Unrecht verurteilten Schwarzen und südamerikanischen Frauen ein. Das ist doch nachhaltiger als Vitamingummis.