

MYTHEN DER LIEBE  
FOLGE 12

# Brücken im Bett

Viele glauben, dass sich Intimität in Beziehungen spontan ergeben sollte, weil sonst der Zauber zerstört wird. Aber Sex verbessert sich, wenn wir darüber reden!



Von Katharina Middendorf  
und Ralf Sturm

**K**ürzlich war ein Paar bei uns, das schon länger nicht mehr miteinander schlief. Sie hatte zwar Lust und zeigte ihm das auch. Er aber war abweisend und sagte oft, er sei müde. Bis sie irgendwann ihre Avancen einstellte. Im Laufe des Gesprächs kam heraus, dass sie ihm früher einmal vorgeworfen hatte, er sei im Bett egoistisch; er habe sich nicht um sie gekümmert, sobald er zum Orgasmus gekommen war. Das ist bei vielen Paaren so. Meist reden sie nicht darüber. Und der Frust nimmt zu.

Wir sprechen in solchen Fällen von verfestigten sexuellen Skripten. Sex hat für das Paar einen gewohnten Ablauf, und den zu ändern, macht unsicher. Dabei wäre es so wichtig, dass der Part, der zu kurz kommt, seine Sprache findet: Ich möchte aber auch noch!

Warum das oft nicht klappt? Spontaner Sex gilt in vielen Partnerschaften als Selbstverständlichkeit. Diese Vorstellung begegnet uns fast täglich in der Praxis. Oft glauben Paare, dass man keine großen Worte dazu verlieren müsste und eine gelingende Sexualität sich automatisch ergebe. Im Umkehrschluss sitzen Menschen oft bei uns, wenn die Sexualität nicht mehr spontan funktioniert. Dann wachsen die Zweifel: Lieben wir uns überhaupt noch?

Dazu kommt der Mythos, dass das Reden eine unnötige Schwere in die Sexualität bringt. Wenn man

sich liebt, müsse die Leidenschaft doch fließen!? Darüber zu sprechen, gilt als verkopft.

Wenn man über Sex redet, kann sich das zunächst seltsam anfühlen, schwierig, vielleicht schamvoll. Bei kaum einem Thema sind Menschen so verletzlich wie bei der eigenen Lust.

Wenn dann der eine beispielsweise sagt, dass eine Bewegung wehgetan hat, ist der andere schnell verunsichert. Viele glauben, sie wüssten alles über die Kunst der Sexualität. Bis sie jemand vom Thron stößt – worauf sie mit Abwehr reagieren. Eine Klientin sagte mal: „Ich bin 65 Jahre alt. Ganz ehrlich, ich fange doch jetzt nicht an, meine Sexualität neu zu erlernen!“ Dabei fehlen Paaren oft sogar die Begriffe, um Genitalien zu benennen.

Das Reden über die Sexualität muss den Zauber nicht zerstören. Vielmehr besteht die Chance, ihn zu vergrößern, wenn man über Wünsche und Vorstellungen spricht. Man zeigt mehr von sich, als wenn man sich bloß nackt auszieht. Worte für sein Begehren zu finden, ist eine Demonstration der eigenen Selbstsicherheit.

Manchmal intervenieren wir bei Klienten. Und machen ihnen klar, dass alle Menschen sich irgendwann von der Vorstellung verabschieden müssen, dass die triebgesteuerte Sexualität aus jungen Jahren bleibt. Die hat ein natürliches Verfallsdatum.

Um neue Formen zu entdecken, lohnt es sich, über die Körperwahrnehmung zu gehen. Dazu



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.

muss man keine neuen Stellungen oder Fesselspiele ausprobieren. Die Frage ist eher: Welche Berührungen fühlen sich gut an, ohne dass man damit unbedingt sexuelle Lust auslösen muss? Wenn man das Tempo herausnimmt, kann man sich durch geduldige Kommunikation wieder miteinander verbinden. Und eine Brücke zu einer neuen Sexualität bauen.

Das bedeutet nicht, dass man Sex dauerhaft durch Streicheleinheiten ersetzt. Man verliert nichts. Es kann danach sogar noch spontaner und erfüllender sein als früher. Das gilt auch für die Selbstbefriedigung, die oft nach dem bewährten Drehbuch „Orgasmus in 90 Sekunden“ funktioniert. Eine ganze Industrie verspricht das: Vibrator rausholen, Klitoris stimulieren, Orgasmus – fertig.

Manchmal haben Menschen im Bett auch keine gleichen Startvoraussetzungen. Die Sexualität von zwei Klienten litt unter den gewaltvollen Erlebnissen der Frau aus der Vergangenheit. Diese Dämonen stiegen mit ins Bett. Ihr Körper reagierte reflexhaft mit Abwehr, sobald ihr Partner sie berührte. Beide fühlten sich defizitär und beneideten befreundete Paare um deren Leichtigkeit.

Auch hier half die achtsame Begegnung mit Zeit und Vertrauen: „Leg deine Hand bitte noch mal auf meine Brust. Ich schließe die Augen und spüre nach. Das bist ja du – und nicht die Vergangenheit“. Man kann die Schönheit in der Sexualität (wieder-)entdecken, wenn man nicht vor der Schwere weicht.

”

**Oft fehlen Paaren sogar die Begriffe, um Genitalien zu benennen.**

**Katharina Middendorf**  
und **Ralf Sturm**,  
Paartherapeuten