

Er will

NICHT

Der Abend hatte so vielversprechend begonnen. Unser Wellness-Hotel an der Ostsee war ziemlich romantisch, unser Vier-Gänge-Dinner köstlich, wir lachten viel und lästerten bei ein paar Gläsern Wein ein wenig über unsere spießigen Tischnachbarn. Um halb zehn lagen wir im Bett – schließlich gab es in dem kleinen Küstenort sonst nichts zu tun, auch nicht im Zimmer: kein Internet, im Röhren-TV nur die Wahl zwischen „Musikantenstadt“ und der „80er Jahre Show“. Die Gelegenheit könnte nicht besser sein, denke ich. Ich rücke an Stefan heran und küsse ihn vorsichtig auf den Mund. Aber er dreht den Kopf zur Seite und starrt stumm in Richtung Fernseher. „Willst du nicht...?“, frage ich und versuche die Verzweiflung aus meiner Stimme herauszuhalten. „Nein, ich will nicht, das weißt du doch“, sagt er bestimmt.

Ja, dass weiß ich. Mein Freund will keinen Sex mehr mit mir. Inzwischen versucht er auch gar nicht mehr, es zu verbergen oder zu erklären, er sagt nur: „Ich finde dich sexy und attraktiv, aber ich will keinen Sex. Ich weiß nicht, warum.“ Ein Mann, der plötzlich nicht mehr will, obwohl er kann, also keine Erektionsprobleme hat – und das nicht nach zehn Jahren Beziehung. Sondern nach gerade mal zehn Monaten. Als er schläft, laufen mir lautlos Tränen über die Wangen. Ich fühle mich einsam, unendlich einsam.

Dass Frauen in einer Beziehung öfter mal keinen Sex wollen, scheint gesellschaftlich akzeptiert zu sein, zahllose

Sie sind noch nicht mal ein Jahr zusammen, doch er will keinen Sex mehr mit ihr. Sie fühlt sich abgelehnt – nicht nur im Bett, sondern als Mensch. Was ist passiert? Und hat diese Beziehung noch eine Chance?

Witze à la „Sie hat Migräne“ zeugen davon. Aber Männer? Männer, die keinen Sex wollen, „das ist vermutlich das am besten gehütete Geheimnis, das sich hinter deutschen Schlafzimmertüren finden lässt“, schreibt der Paarberater Christian Thiel in seinem Buch „Wieso Frauen immer Sex wollen und Männer immer Kopfschmerzen haben“. Mehr und mehr kämen Frauen zu ihm in die Praxis, die sehr wohl wollen – aber deren Männer Nein sagen. „Am Ende fragen sich viele Frauen: Stimmt etwas nicht mit mir?“

Selbstzweifel, die von der Selbsthilfeli-Literatur noch verstärkt werden. Beim Blättern durch Ratgeber-Bücher und Klicken durch Online-Foren wird mir jedenfalls immer wieder empfohlen, „aufregender“ zu sein, denn: „Bei Ihnen ist die häusliche Routine und Langeweile eingekehrt“, erklärt ein „Experte“ und empfiehlt, doch mal die Jogginghose auf dem Sofa gegen ein Spitzen-Negligé einzutauschen. Ich habe mich gehen lassen, erfahre ich, und dass „Bequemlichkeit eben abtört“. Oder ich lese Weisheiten wie diese: „Der Mann will keinen Sex, weil die Frau zu viel nörgelt und an ihm

herumkritisiert“. Ja, darin scheinen sich die meisten „Experten“ einig zu sein: Wenn der Mann keinen Sex will, ist – natürlich – die Frau schuld. Sie ist nicht aufregend und sexy genug. Oder wahlweise ist sie zu aufregend und sexy. Denn auch diese Umfrage finde ich: Eine Partnerin, die ständig Sex will, erstickt alle Lustgefühle im Keim, erklärt ein Drittel der befragten Männer.

Meine Jogginghose ziehe ich nur im Fitnessstudio an, auch Nörgeln ist eigentlich keine meiner Schwächen. Doch die ewige Zurückweisung nagt an meinem Ego. Schließlich gibt es kaum etwas Demütigeres, als immer wieder mit seinen Wünschen auf einen anderen Menschen zuzugehen – und immer wieder abgewiesen zu werden. Zumal mir Stefan klar signalisiert, dass ich diejenige mit dem Problem bin: die Unersättliche, die immer will. Während er immer seltener will, seit einigen Wochen eigentlich gar nicht mehr. Und das Schlimmste ist: Ich weiß nicht, warum.

Wenn Männer keinen Sex wollen, könne die Angst vor Bewertung eine Rolle spielen, sagt Dr. Christoph Joseph Ahlers, Berliner Sexualpsychologe und Autor des Buches „Himmel auf Erden und Hölle im Kopf“*. Ahlers konstatiert „krankmachende Leistungsvorstellungen“ in unserer Gesellschaft, nach denen Männer wie Frauen das Gefühl hätten, im Bett sexuell „funktionieren“ zu müssen. Dieser Leistungsdruck führe zu Versagensangst. „Aus dieser Angst heraus entsteht bei den Männern häufig eine ▶

„Männer halten sich so andere Dinge vom Leib“

Vermeidungshaltung, die zu einem Rückzug in die sexuelle Selbstbetätigung führt.“ Sprich: Sie masturbieren lieber, als Sex mit ihrer Partnerin zu haben. Und dank des Internets ist dieser Rückzug heute so leicht wie nie zuvor. „Jeder hat mit seinem Smartphone multimediale Pornografie in der Hosentasche. So kompensieren die Männer ihre Bewertungs- und Versagensangst und versuchen, der Auseinandersetzung mit der Partnerin auszuweichen.“ Die Frauen merken, dass die Männer aus der sexuellen Beziehung ausgestiegen sind, sie sind ratlos – und haben das Gefühl, nichts dagegen tun zu können.

So fühle ich mich auch. Ich fühle mich inzwischen nicht nur als sexuelles Wesen unbegehrt, sondern ganz einfach als Mensch ungewollt. Ich habe aber auch das Gefühl, einen weiteren Korb kaum noch ertragen zu können. Nach dem Ostsee-Wochenende frage ich daher nicht mehr nach Sex, sondern mache einfach gar nichts mehr: kein Druck, keine ersten Schritte, keine Gespräche darüber.

Und, ja: Wir haben Spaß, lachen viel, unternehmen viel gemeinsam. Stefan scheint zufrieden. Doch ich bin zutiefst unglücklich. Je besser wir uns außerhalb des Bettes verstehen, desto unverständlicher wird für mich, dass er mich einfach nicht will, während ich auch noch so tue, als ob mir das nichts ausmacht. In Wahrheit finde ich es immer unerträglicher, diesen Elefanten im Raum zu ignorieren. Hat unsere Beziehung so überhaupt eine Chance?

„Wer seine Wünsche nicht klar und deutlich äußert, lebt eine Lüge, und das kostet unheimlich viel Kraft“, sagt die Hamburger Sexualtherapeutin Margret Hauch. Fälle wie meine kenne sie aus ihrer Praxis: „Dann sagt die Frau: Ich bedränge ihn nicht, ich mache keinen Druck.“ In Wahrheit aber übe eine solche „stille Anspruchshaltung“ sogar noch mehr Druck aus. Sie rät, die eigenen Wünsche immer klar zu äußern, auch wenn Zurückweisung drohe: „Als Er-

wachsener muss man mit Zurückweisung umgehen können. Nein sagen gehört in einer Beziehung dazu. Nur wer Nein sagt, kann auch Ja sagen.“

Von Verführungsmanövern mit sexy Unterwäsche hält sie dagegen nichts. „In der Regel nützt das wenig, weil es meist gar nicht darum geht“, sagt sie. „Männer, die den Sex verweigern, halten sich damit meistens andere Dinge vom Leib.“ Margret Hauch nennt ein typisches Beispiel aus ihrer Praxis: Ein 31-Jähriger wird von seiner Freundin, mit der er zwei Jahre zusammen ist, zu ihr geschickt, weil sie kaum Sex haben. „Im Gespräch stellt sich dann heraus, dass sie möglichst bald heiraten und Kinder will, während ihm das alles zu schnell geht. Sie will mehr Verbindlichkeit als er, und er kann ihr das nicht sagen.“ So werde der Sex – beziehungsweise das Verweigern von Sex – zur letzten Notbremse, die Männer in einer Beziehung ziehen.

Ich habe Stefan nicht gedrängt, mich zu heiraten und Kinder mit mir zu bekommen, wir wohnen noch nicht mal zusammen. Aber, ja: Auch ich habe Angst, dass in unserer Beziehung ganz grundsätzlich etwas nicht stimmt. Und da helfen sicher keine Ratgeber-Bücher, keine Lapdance-Kurse oder Verführungsseminare.

„Die einzig wirksame Maßnahme ist hier eine qualifizierte Paar-Sexualberatung“, sagt Sexualpsychologin Christoph Joseph Ahlers. Wenn eine Frau darunter leidet, dass ihr Partner keinen Sex mit ihr will (während der ja überhaupt kein Problem darin sieht), sollte sie allerdings nicht plump sagen: Du musst eine The-

rapie machen. Sondern eine „Selbstauskunft“ geben, so nennt Ahlers das, zum Beispiel: „Ich möchte körperlich mit dir zusammen sein, ich möchte keine asexuelle Beziehung, ich leide darunter. Ich möchte, dass wir uns zusammen darum kümmern“ – Ich-Botschaften, die zwar Leid vermitteln, aber nicht anklagen. In der Sexualberatung nimmt dann ein guter Therapeut dem Mann die Angst vor einer Schuldzuweisung. Und ergründet auch, was Sex den beiden Partnern in einer Beziehung überhaupt bedeutet. Denn letztendlich – darin ist sich Ahlers mit Kollegin Margret Hauch einig – gehe es beim Sex gar nicht um Stimulation und Orgasmen: „Die Frau sucht Nähe, Beziehung, Kontakt – und der Mann ebenso. Nur können das beide nicht in eine druck- und angstfreie Sexualität übersetzen.“ Wer das erst mal begreife, dem sei relativ gut zu helfen.

In meinem konkreten Fall hilft mir die Erkenntnis allerdings anders als gedacht. Die Nähe, die ich mir wünsche – das wird mir immer klarer – kann mir Stefan nicht geben. Die Wahrheit ist: Er will gar keine enge Bindung mit mir. Sein Rückzug vom Sex ist ein Rückzug aus unserer Beziehung. Und so entschlief ich mich, meine eigene Notbremse zu ziehen: Ich trenne mich. Stefan ist verständnisvoll und sagt, er möchte, dass wir Freunde bleiben.

Monate später treffen wir uns zu einem Abendessen bei unserem Lieblings-Thailänder. Wir lachen viel, am Ende des Abends sage ich, wie froh ich bin, dass wir so freundschaftlich miteinander umgehen können. Er nickt. Und fragt, ob ich noch mit ihm nach Hause kommen möchte. „Die Freundschaft schließt doch keinen Sex aus, oder?“ Jetzt, wo ich keine Verbindlichkeit mehr verlange, ist Sex auf einmal kein Problem mehr für Stefan. Aber für mich. Ich sehe ihm fest in die Augen und sage: „Nein, ich will keinen Sex mit dir.“ **JANINA RICHTER**

* Buchtipp: Christoph Joseph Ahlers: „Himmel auf Erden und Hölle im Kopf – Was Sexualität für uns bedeutet“ (448 S., 19,90 Euro, Goldmann)