

Was tun, wenn einer keine Lust mehr auf Sex hat?

Von Sabine Meuter | Veröffentlicht am 24.06.2016 | Lesedauer: 4 Minuten

So bleiben Liebespaare zusammen



Quelle: Die Welt

Der eine will Sex, der andere nicht – in einer langen Partnerschaft kommt das häufig vor. Wird es aber zum Dauerzustand, kann es die Beziehung auf eine harte Probe stellen. Was hilft bei Sex-Frust?

Am Anfang der Beziehung konnte es einfach nicht oft genug sein. Einmal täglich miteinander zu schlafen, war schon fast zu wenig. Doch mit den Jahren lässt die Lust auf Sex nach. Ist das nur bei einem der beiden Partner der Fall, kann das zu einem schweren Konflikt führen. Je früher Ursachenforschung betrieben wird, desto besser.

„Das Kernproblem besteht darin, dass die Partner sich in ihrem Lebensalltag aus den Augen und so auch aus den Händen verlieren“, sagt Christoph Joseph Ahlers. Er ist Klinischer Sexualpsychologe in Berlin und Mitglied des Vorstandes der Deutschen Gesellschaft für Sexualmedizin, Sexualtherapie und Sexualwissenschaft. „Man guckt einander nicht mehr richtig an, verliert das gegenseitige Ansehen und dadurch auch die Lust, miteinander zu schlafen“, erklärt er.

Stress im Beruf etwa oder die ersten Monate in einer Phase, in der ein Paar zu Eltern geworden ist, können bei einem der beiden den sexuellen Appetit senken. Auch Schlafmangel, Erkrankungen der Leber oder der Schilddrüse oder altersbedingte hormonelle Veränderungen tragen dazu bei, dass der eine Partner abweisend reagiert, wenn der andere ihm Avancen macht.

Die Frage nach dem Warum

Zunächst neigen viele dazu, ihre sexuellen Probleme auf rein körperliche Befindlichkeiten zurückzuführen und suchen deshalb ihren Hausarzt auf. „Dies ist als erster Schritt auch richtig, um Ursachen zu untersuchen beziehungsweise auszuschließen“, erklärt Regina Hellwig. Die Gynäkologin und Psychotherapeutin ist Beraterin beim Landesverband Hamburg von pro familia. Manchmal helfen die daraufhin verordneten Behandlungen. Aber nicht immer ist das der Fall. Denn die eigentlichen partnerschaftlichen Probleme bleiben ungelöst.

Und dann passiert es schon wieder: Der eine will, der andere blockt ab. „Ein erster Schritt kann dann sein, in einem ruhigen Moment freundlich und möglichst humorvoll nachzufragen“, sagt Kirsten von Sydow. Sie hat eine Professur für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Psychologischen Hochschule Berlin (PHB). Die Frage nach dem Warum sollte aber nur dann folgen, wenn sie oder er die Antwort auch verkraften kann. „Zum Beispiel kann der eine Partner eine deutliche Gewichtszunahme beim anderen als erotisch abtörnend erleben“, erklärt von Sydow. Dann sollten beide gemeinsam nach einer Lösung suchen.

Beim Reden stellt sich dann vielleicht heraus, dass es auch die Anspannung im Job ist, die wie ein Liebeskiller wirkt. Helfen kann dann ein Nachdenken darüber, wie die Aufgaben im Beruf anders angegangen werden können. Eventuell sind es aber auch Medikamente wie Bluthochdruckmittel oder die Pille, die lustdämpfend wirken. Betroffene sollten bei anhaltenden sexuellen Problemen den Arzt fragen, ob es eventuell ein anderes Präparat gibt.

Vielleicht ist es aber auch das Neugeborene im Schlafzimmer, wegen dem ein Partner sich aus Rücksichtnahme nicht auf Geschlechtsverkehr einlassen will. Dann kann die Lösung sein, dass das Baby ins Kinderzimmer ausquartiert wird.

Offenheit der Frauen, ein Problem für Männer?

Viele Paare unterhalten sich zwar – über die Nachbarn, über die Altersvorsorge oder über Politik. Es kommt aber darauf an, miteinander übereinander zu sprechen, wie Ahlers sagt: „Die sexuellen Wünsche und Bedürfnisse, aber auch Ängste und Befürchtungen des anderen und die eigenen Belange kommen in aller Regel nicht zur Sprache.“

Beziehungsgesprächen über die eigene Sexualität weichen viele aus Angst, Scham oder Unsicherheit aus. Sie trauen sich nicht, ihre sexuellen Gedanken und Fantasien dem anderen mitzuteilen. „Eine solche Intimkommunikation ist Voraussetzung für den Erhalt einer sexuellen Beziehung“, betont Ahlers. Bleibt sie aus, besteht das Risiko, dass der Sex zum Erliegen kommt.

Andere wiederum fühlen sich schlicht überfordert. Hellwig verweist auf aktuelle Studien, denen zufolge Frauen heutzutage sehr viel stärker als noch vor ein oder zwei Generationen die Erfüllung ihrer Wünsche und Erwartungen einfordern. Es kann vorkommen, dass sich ein Partner dadurch unter Druck gesetzt fühlt und nicht zum Höhepunkt kommt. Auch hier sollten Paare offen und ohne Vorwürfe miteinander ins Gespräch kommen. An dieser Stelle kann eine Paar- und Sexualberatung hilfreich sein, sagt Hellwig.

Ahlers hält nichts davon, das Liebesleben durch einen Besuch im Swingerklub anzufeuern oder es mit ständig wechselnder Reizwäsche zu versuchen. „Das ist der Versuch, im Außen zu kompensieren, was im Inneren fehlt“, sagt der Sexualpsychologe. Stattdessen sollte ein Paar, das ein sexuelles Problem hat, eine Bestandsaufnahme machen und sich fragen, was es auch in sexueller Hinsicht mit- und voneinander will.

„Solange die beiden Partner freundlich und humorvoll mit ihrem Problem umgehen können, gibt es keinen Anlass für eine Paartherapie“, sagt von Sydow. Eine solche Therapie kann aber dann sinnvoll sein, wenn ein Paar mit dem Problem alleine nicht klar kommt und sich immer wieder in eskalierenden Konflikten oder kalter Entfremdung wiederfindet. „Auch wenn mindestens einer stark unter der Situation leidet und nicht mehr weiter weiß, ist eine Paartherapie angezeigt“, rät von Sydow.

dpa

Ein Angebot von WELT und N24.

© WeltN24 GmbH

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/156530509>