

# „Männer haben keine Lust auf Gnadensex“

Von Kathrin Spoerr | Veröffentlicht am 13.10.2015 | Lesedauer: 6 Minuten

Der Klassiker: Er will Sex, sie will schlafen. Am Ende gibt es Streit statt Sex. Der Sexualtherapeut Christoph Ahlers erklärt, woran das liegt und was falsch läuft, wenn es so läuft.

(Fast) jeder hat ihn, kaum jemand versteht ihn: Sex. Einer, der viel davon versteht, ist der Paartherapeut und Sexualwissenschaftler Christoph J. Ahlers. In seiner Praxis in Berlin hat er Hunderte Paare behandelt. In der Berliner Charité hat er das Pädophilie-Projekt „Kein Täter werden“ mitbetreut. Soeben ist von ihm das Buch „Himmel auf Erden und Hölle im Kopf“ (Goldmann Verlag, 448 Seiten, 19,99 Euro) erschienen. Wir besuchten ihn in seiner Praxis in Berlin und stellten ihm 150 Fragen. Die Antworten lesen Sie diese Woche in unserer Serie.

[Teil 1 lesen Sie hier.](#)

Die Welt: Können Beziehungen auch ganz ohne Sex glücklich sein?

Christoph J. Ahlers: Ja. Die Josephsehe. Wenn zwei Menschen keinen Sex haben, und beide finden das in Ordnung – wo ist das Problem? Sex ist kein Grundbedürfnis.

Die Welt: Kein Grundbedürfnis? Sex sichert immerhin den Bestand der Art.

Ahlers: Ja? Dann gucken wir mal: Wie viel Sex in Ihrem Leben diente der Fortpflanzung?

Die Welt: Nicht so viel.



Christoph Joseph Ahlers ist Paartherapeut und Sexualwissenschaftler in Berlin

Quelle: Urban Zintel/Goldmann Verlag

Ahlers: Aha. So geht es uns allen. Wenn Sex allein zur Arterhaltung da wäre, hätten wir in westlichen Industrienationen im Durchschnitt 1,5 mal Sex in unserem Leben. Sie merken: Das haut nicht hin. Wir können auch ohne zufrieden leben. Aber Sex dient dazu, unser Grundbedürfnis nach Angenommensein und Zugehörigkeit zu erfüllen. Nicht Sex ist das Grundbedürfnis. Kontakt ist das Grundbedürfnis. Sex ist eine Form, Kontakt herzustellen und so das Grundbedürfnis nach Intimität zu erfüllen. Darum ist es auch in Ordnung, wenn ein Paar keinen Sex hat, weil es offenbar andere Möglichkeiten hat, in Kontakt zu sein. Und das ist doch super. Wozu sollen sie Sex haben, wenn sie nicht wollen. Andere wollen und brauchen Hilfe. Die können sie in einer Sexualtherapie kriegen.

Die Welt: Kommen auch Leute zu Ihnen, die glauben, die müssen Sex haben, obwohl sie in Wahrheit nicht wollen?

Ahlers: Absolut. Diese Paare denken, sie müssen Sex haben, weil es in den Zeitungen steht. Sie können in einer Sexualberatung lernen: Stimmt, uns geht's doch eigentlich gut. Wir sind vertraut, wir fühlen uns wohl. So kann es doch eigentlich bleiben.

Die Welt: Kann man denn lernen, sich wieder erregend zu finden? Oft ist da ja nach Jahren viel Peinlichkeit im Spiel.

Ahlers: Peinlichkeit nicht, aber Scham. Scham ob meiner Hinlänglichkeit, Scham ob

meiner Körperlichkeit. Früher hat Nacktheit Scham ausgelöst – heute ist es die Frage, ob ich nackt sexy genug bin. Ob mein Penis lang und mein Busen groß genug ist. Das sind alles Selbstwertbelastungen.

Die Welt: Selbstwertbelastung heißt: sich hässlich fühlen, sich impotent fühlen, so was?

Ahlers: Genau. Und die Dienstleistungen und Produkte, die wir kaufen, um diese Ängste zu mildern: Brustvergrößerung, Penisverlängerung, Orgasmusbeförderung, Erektionsfähigkeit, Potenzsteigerung. Diese Normvorstellungen sind Nervengifte. Man muss also eine Entgiftung vornehmen. Das kann eine Sexualtherapie.

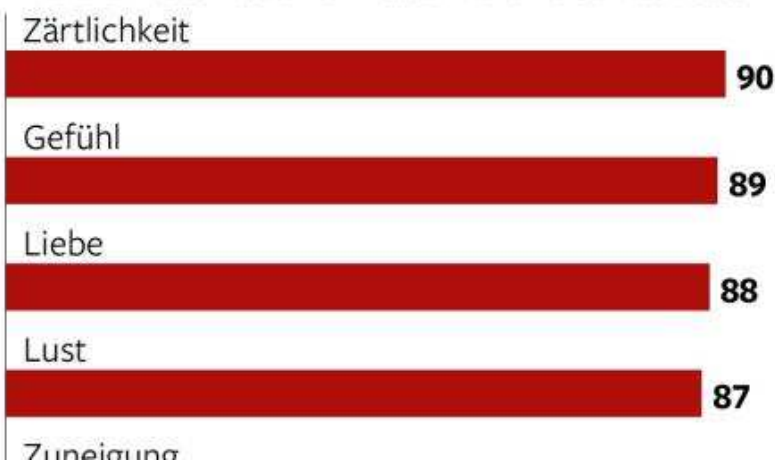
Die Welt: Sie empfehlen Menschen, die sich zu dick fühlen, nicht: Nehmen Sie ab.  
Menschen die sich impotent fühlen: Nehme Sie Viagra.

Ahlers: Meine Aufgabe ist nicht, den Leuten Tricks und Tipps zu verraten, sondern zu fragen – in Anwesenheit des Partners. Fragen: Was ist es, was Sie bedrückt und Ihnen Angst macht? Was lässt Sie so verkrampfen, wenn Sie nackt sind?

## ROMANTIK IM BETT

Umfrage in Deutschland, Antworten in Prozent

### Welche Assoziationen haben Sie zu Sexualität?



### „Haben Sie schon mal einen Orgasmus vorgetäuscht?“



Frauen sind im Bett gute Schauspieler - deutlich besser als ihre Männer

Quelle: Infografik Die Welt

Die Welt: Was kommt heraus?

Ahlers: Nur Bewertungen. Und zwar in Form von Selbstentwertungen. Dann bekommt der

Partner das Wort. Dann kommt raus: Er sieht seine Partnerin ganz anders. Das sind heilsame Prozesse.

Die Welt: Woher kommt diese Selbstentwertung?

Ahlers: Sie kommt durch das Wertesystem der Leistungsgesellschaft.

Die Welt: Die Leistungsgesellschaft ist doch nichts Neues.

Ahlers: Leistungsanforderungen sind nicht neu, das Ausmaß schon – vor allem seit der Existenz des Internets und der sozialen Netzwerke.

Die Welt: Sprechen wir über die Schattenseiten der Sexualität.

Ahlers: Was meinen Sie damit?

Die Welt: Sex gegen Geld, Sex gegen Perlenkette, Sex gegen Unterordnung, Sex gegen Versorgung ...

Ahlers: Die Motivation für Sex unterscheidet sich bei Männern und Frauen. Männer suchen Sex in allererster Linie aus Gründen der Selbstbestätigung. Frauen sind deutlich vielfältiger motiviert. Sehr oft ist Sex ein Mittel zum Zweck, ein Zahlungsmittel, auch in Beziehungen.

Die Welt: Zu welchem Zweck?

Ahlers: Um nach Streit negative Gefühle zu beseitigen. Um eine Bindung strategisch zu etablieren. Aus Langeweile. Um materielle Vorteile zu bekommen. Um anderen eins auszuwischen. Um den eigenen Marktwert zu erproben. Ganz viele Motive für die sich sagen lässt: Sexualität ist nur der Schauplatz.

Die Welt: Das gibt es nur bei Frauen?

Ahlers: Das gibt es deutlich stärker bei Frauen, ja. Männer sind, wie in allen anderen

Lebensweisen auch, viel simpler und eindimensionaler in ihrer Bedürfnisregulation als Frauen.

Die Welt: Und die Lust der Frauen?

Ahlers: Die sexuelle Erregung ist nur einer von vielen Gründen, warum Frauen Sex wünschen.

Die Welt: In einer Statistik las ich Gründe, warum Frauen mit ihren Männern schlafen. An oberster Stelle stand: Weil ich meinem Mann meine Liebe zeigen will. Weil ich Lust habe, stand auf Platz fünf oder sechs. Das ist doch schockierend.

Ahlers: Naja, schockierend finde ich das nicht. Aber zumindest bemerkenswert. Das war bis Mitte des 20. Jahrhunderts so gesetzt und vorgesehen. Das Kalkül: Sex ist das, was Männer wollen, und um einen Mann zu kriegen und zu halten, gebe ich es ihm. Auch heute bieten Frauen nach wie vor Sex als Pfand für Bindung.

Die Welt: Ist der routinierte Sex in der Ehe minderwertig?

Ahlers: Wieder eine Wertung! Wenn beide das okay finden, und Hunderttausende Beziehungen laufen ja so, dann ist alles gut. Nur wenn einer darunter leidet, wenn einer sagt, diese abgespulte Routine will ich nicht mehr, sie ist für mich minderwertig – dann wird es ein Problem.

Die Welt: Und dann kommen Sie ins Spiel.

Ahlers: Genau. Keine Frau hat Lust darauf, ihren Mann „ranzulassen“, damit er endlich „Ruhe gibt“. Kein Mann hat Lust auf Gnadensex.

Die Welt: Eine Frau, die ihren Mann „ranlässt“ wird ihm das nicht zeigen.

Ahlers: Normalerweise nicht. Sie wird besseres oder schlechteres Theater spielen. Aber vielleicht wird er es früher oder später spüren.

***In dieser Woche veröffentlichen wir täglich einen Teil des großen Gesprächs über Sex.***

**Montag, Teil 1: Warum Männer und Frauen sich Sex wünschen.**

**Mittwoch, Teil 3: Was Männer wirklich bei Prostituierten suchen**

**Donnerstag, Teil 4: Wie sich die Sexualität im Alter verändert**

**Freitag, Teil 5: Warum Männer von ihren Penissen und Frauen von ihren Brüsten besessen sind**

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/147555089>