Sexuelle Krisen in Beziehungen

Ein Beitrag von Agnes-Isabel Pahl

Sexuelle Krisen gehören zu den größten Gefahren für glückliche Beziehungen. Allerdings auch zum Alltag für fast alle Paare. Dabei bieten sie aber auch die Chance, sich mit der Körperlichkeit bewusst auseinanderzusetzen und dadurch zu einer erfüllteren Partnerschaft zu finden.

Foto: Werner Heiber / shutterstock.com

Krise! Welche Krise?

Jeder Paartherapeut wird bestätigen, was sich auch in den Statistiken für die häufigsten Trennungsursachen widerspiegelt (1): Sexualität spielt fast immer eine Rolle, wenn Paare auseinandergehen. Sei es als Hauptargument („der Sex ist eingeschlafen") oder als Indiz („wir haben uns auseinandergelebt", „unterschiedliche Bedürfnisse nach Nähe" …).
Ab welcher Schwelle die Sexualität in der Beziehung als krisenhaft wahrgenommen wird, ist individuell höchst unterschiedlich. Bei einer Frequenz, die manche schon als Magerkost empfinden, fühlen andere sich überfüttert. Leider ist die Intimsphäre für viele auch im Gespräch immer noch eine Tabuzone, so werden immer wieder verstohlen Vergleiche des eigenen Sexlebens mit Statistiken gezogen. Dabei übersieht man oft, dass solche Statistiken meist auf Umfragen beruhen, die gerade in Bezug auf Sexualität mit erheblichen Unsicherheiten und Fehlerquoten verbunden sind. Eines scheint aber inzwischen belegt zu sein: Die Mär, dass mehr Sex eine Beziehung automatisch glücklicher macht, ist widerlegt. Neuere Studien zeigen, dass diejenigen Paare am glücklichsten sind, die einmal pro Woche miteinander schlafen. (2) Luthers berühmtes Zitat „In der Woche zwier schadet weder ihm noch ihr" müsste also 500 Jahre nach der Reformation dringend reformiert werden.

Wer auf Statistiken schielt, um wahrgenommene Defizite im eigenen Liebesleben zu bestätigen, orientiert sich aber immer automatisch an Mittelwerten. Seltsam, dass das so oft der Fall ist, sonst möchte man doch eher alles andere als Durchschnitt sein. Für das Beziehungsglück viel wichtiger als die Quantität dürfte doch letztlich die Qualität der sexuellen Begegnungen sein. Aber bitte nicht schon wieder statistisch erfragt in der Orgasmusfrequenz, sondern höchst subjektiv und unmessbar erspürt in der Intensität und dem Wohlgefühl.

Egal ob oft, selten, heftig oder zärtlich – zur Krise wird das alles nur, wenn es als zu oft, zu selten, zu heftig oder zu zärtlich empfunden wird. >>

Für Eilige

Agnes-Isabel Pahl berichtet aus ihrem Erfahrungsschatz in der Beratung von Paaren in sexuellen Krisen. Offene Kommunikation ist der erste und wichtigste Schritt aus der Krise.

Wenn sich also die erlebte Sexualität von der erwünschten unterscheidet. Wobei gerade in diesem Bereich unerfüllte Wünsche und Fantasien häufig eine ganz wichtige Rolle spielen und das Glück keineswegs größer werden muss, wenn das Kopfkino tatsächlich in die Realität umgesetzt wird. Und so ist eine sexuelle Krise zunächst immer eine individuelle und keine Partnerschaftskrise. Erst dadurch, dass das empfundene Defizit eines Partners die Beziehung belastet, wird auch das Zusammensein als Paar problembehaftet.

Gründe für zu wenig Sünde

Drei Faktoren sind die Hauptursachen für Veränderungen im Sexleben während einer Beziehung: einerseits biologische Gründe wie das Alter, dann die Dauer der Beziehung und schließlich Belastungen im Alltag.

Männer wie Frauen erleben ab dem 35. Lebensjahr eine hormonelle Umstellung, die oft zu einem biologisch bedingten Rückgang der Libido führt. Auch ein einschneidendes biologisches Ereignis wie eine Geburt kann die sexuelle Lust beider Partner nachhaltig verändern, hier spielen neben hormonellen auch psychologische Faktoren eine wichtige Rolle.

Für das Sexleben entscheidender als das Alter scheint aber die Dauer der Beziehung zu sein. Denn in den ersten zehn Beziehungsjahren nimmt die Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs in allen Altersgruppen ab. (3) Die gute Nachricht: Ab dem elften Jahr bleibt sie gleich oder steigt sogar wieder leicht an. Die Gründe? Sex erfüllt im Verlauf einer Beziehung ganz unterschiedliche Funktionen. Am Anfang will man erobern, entdecken, vergewissern, bestätigen. Das ist eine einmalige, unwiederbringliche Beziehungsphase. Denn was einmal entdeckt ist, bleibt bekannt. Was man einmal erobert hat, gehört weiter zu einem. Wo Gewissheit besteht, muss nicht mehr gefragt werden, und Bestätigung wird durch Wiederholung zwar bestärkt, aber nicht vergrößert.

Für das Sexleben entscheidender als das Alter scheint aber die Dauer der Beziehung zu sein.

Foto: Maik Kern

Danach, wenn zusätzlich vielleicht auch noch die Funktion der Reproduktion durch Sex bereits erfüllt wurde, geht es nicht mehr darum, sich und den anderen durch häufigen Geschlechtsverkehr als Paar zu etablieren und zu beweisen. Je länger man zusammenlebt, desto mehr wird diese Bindung durch den Alltag und die äußeren Umstände bestätigt. An diesem Punkt der Beziehung kann man in Paartherapien oft beobachten, dass sich das Rollenverhalten in Bezug auf die Sexualität differenziert. Während häufiger die Männer von sich sagen: „Ich will oft Sex haben", betonen Frauen die Bedeutung von „einfach nur Zärtlichkeit". Das kann entweder zu einer Krise führen, deren Ergebnis weder Sex noch Zärtlichkeit ist, oder aber zu einer beiderseitigen Horizonterweiterung – in der sowohl die eigenen als auch die Partnerwünsche erfüllt werden.

Großen Einfluss auf das Sexualleben nehmen auch Belastungen aus anderen Lebensbereichen, sie können die Lust bei einem oder beiden Partnern beeinflussen. Wer sich intensiv mit Karriere, Kindererziehung, Pflege von Angehörigen oder zeitraubenden Hobbys auseinanderzusetzen hat, dem fehlt oft schlicht und ergreifend nicht nur die Zeit, sondern auch die innere Bereitschaft und Energie, um überhaupt Lust zu entwickeln. Was von vielen Partnern in solchen Phasen als existentielle Krise empfunden wird, ist aber oft nur eine zeitlich begrenzte Einschränkung, die sich auflösen lässt, sobald die Belastungssituation vorbei ist.

Symptom oder Ursache?

Bei all dem darf nicht außer Acht gelassen werden, dass die Erotik in vielen (empfundenen) sexuellen Krisen nicht der Auslöser, sondern nur der Ausdruck eines ganz anderen Beziehungsproblems ist. Wenn Paare sich ständig über jede Kleinigkeit streiten, gar nicht mehr miteinander reden oder andere elementare Krisen durchleben, wird es ihnen schwerfallen, im Bett zu einem entspannten und leidenschaftlichen Zusammensein zu finden.

Versucht ein Therapeut, Paare auf den Weg zu einem erfüllteren erotischen Leben zu begleiten, darf er nie aus den Augen verlieren, dass der eigentliche Kern des Problems möglicherweise nicht im Bett, sondern ganz woanders liegt.

Guter oder viel Sex in einer schlechten Beziehung ist höchst unwahrscheinlich. Wenig, schlechter oder sogar kein Sex in einer guten Beziehung ist dagegen möglich, wenn beide sich darauf einigen. Entscheidend ist dann, dass beide Partner diese Einigung, die für sie zu einem bestimmten Zeitpunkt richtig war, immer wieder überprüfen und bestätigen – oder neu definieren. Denn sexuelle Bedürfnisse können sich im Laufe der Zeit verändern.

Neue Lust statt alter Frust

Egal ob die Sexualität Auslöser oder nur Symptom einer Beziehungskrise ist: Wenn man das nachhaltig überwinden will, braucht es einen erotischen Neuanfang. Das ist allerdings leichter gesagt als getan - Möglichkeit und Herausforderung gleichzeitig. Denn die meisten Paare tun sich schwer, frei von Scham miteinander über Sexualität zu reden. Aber um eine klare Kommunikation wird man nicht herumkommen, wenn die verschlossene Tür zu diesem Raum der Beziehung wieder aufgehen soll.
Eine latente Gefahr beim Neuanfang lauert darin, dass man allzu leicht in alte Verhaltensmuster fällt, sobald sich wieder der Alltag einstellt, wenn man nicht aktiv Gegenmaßnahmen trifft. Wenn man nur still und leise hofft, dass sich die Lust schon wieder findet, aber seine Bedürfnisse dem Partner gegenüber nicht klar und offen kommuniziert, sind Enttäuschungen über kurz oder lang vorprogrammiert, sofern der Partner nicht Gedankenleser von Beruf ist.
Möglich, dass bei manchen Paaren die sexuelle Energie in der Phase des Neuanfangs wieder von selbst aufflammt. Viel öfter allerdings ist es so, dass die Zerrüttungen, Verletzungen und Spannungen der Krise deutliche Spuren hinterlassen und das Vertrauen neu aufgebaut werden muss. Dann ist es notwendig, herauszufinden, welche Form von Nähe und körperlicher Begegnung für beide Partner befriedigend ist. Das kann von Streicheleinheiten, Gehaltenwerden bis hin zu lustvoller Sexualität alles sein.

Bevor man die sexuellen Bedürfnisse, Vorlieben und Fantasien mit dem Partner teilen kann, muss man sich aber zunächst selbst darüber klar sein oder werden. In meiner Praxis erstelle ich mit Patienten an diesem Punkt mithilfe von sehr persönlichen Fragen eine Art Landkarte ihrer Sexualität. Zunächst einzeln, dann geht es darum, diese Erkenntnisse mit dem Partner zu teilen. Ziel ist ein „Let's talk about sex"-Gespräch. Oder ein Sex-Liebesbrief oder eine Mail – Schreiben ist manchmal leichter.
Es sollte aber nicht bei der Kommunikation bleiben, die Umsetzung ist mindestens genauso wichtig. Dazu muss es auch entsprechende Rahmenbedingungen geben, die eine solche Begegnung überhaupt möglich machen. Denn im gemeinsamen Zusammenleben, in einem Alltag mit Stress durch Job, Haushalt, Kinder, anderweitigen sozialen Verpflichtungen und Hobbys bleibt, wenn man es dem Zufall überlässt, nur selten die Zeit und Ruhe, um Lust und Annäherung entstehen zu lassen.

Gesucht werden also lustfreundliche Rahmenbedingungen in Form von Liebesinseln.

Dazu kann man sich mit dem Partner zu einem erotischen Date verabreden, so wie beim Kennenlernen, als es noch keinen gemeinsamen Alltag gab. Eine verbindliche Verabredung mit >>

Bevor man die sexuellen Bedürfnisse, Vorlieben und Fantasien mit dem Partner teilen kann, muss man sich aber zunächst selbst darüber klar sein oder werden.

Kalendereintrag. Das hat zwei Vorteile: Einerseits kann jeder sich darauf einstellen, sich für den anderen attraktiv machen. Allein die Vorfreude ist schon sehr anregend. Andererseits ist durch den gemeinsamen Plan die Gefahr einer spontanen Zurückweisung sehr viel geringer. Denn das Gefühl von Lust auf den Partner verläuft in den meisten Fällen im Alltag nur selten zufällig synchron.

„Alles darf, nichts muss" sollte die Überschrift dieses Dates sein. Denn nichts kann eine erfüllte sexuelle Begegnung so leicht verhindern wie Druck und eine zu hohe Erwartungshaltung, dass beide Partner sofort voller Lust sind und großartiger Sex stattfindet. Auch wenn sich „nur" ein liebevolles Im-Arm-Halten und Den-Partner-wieder-einmal-in-Ruhe-Streicheln ergibt, ist das schon ein großer und wertvoller Schritt dahin, sich wieder näherzukommen.

Oft muss das Vertrauen nach der Krise erst langsam wieder wachsen.

Oft muss das Vertrauen nach der Krise erst langsam wieder wachsen. Die Partner sind durch lange sexuelle Abstinenz unsicher im Umgang miteinander geworden. Oder körperliche Faktoren wie z. B. die erektile Dysfunktion, vorzeitiger Samenerguss, Orgasmusprobleme oder Einschränkungen durch eine Erkrankung spielen eine Rolle. Dann kann man bei den ersten Treffen auf der Liebesinsel auch von vornherein vereinbaren, dass es erst mal ausdrücklich nicht um Sex, sondern einzig und allein um einfühlsame Berührungen geht. So können Druck und Versagensängste schon im Vorfeld reduziert werden.

Eine großartige Möglichkeit, Sexualität neu zu erkunden, zu erleben und zu begreifen, ist Tantra. Tantra ist, entgegen einer weitverbreiteten Meinung, viel mehr als eine erotische Massage. Es ist eine Lebenshaltung, die von großer Achtsamkeit und einem hohen Grad von Bewusstsein geprägt ist. Auf körperlicher Ebene stehen im Tantra absichtslose Berührungen im Vordergrund, die Entspannung und Erregung gleichermaßen anstreben und somit die Möglichkeit für eine sexuelle Vereinigung schaffen, aber nicht primär darauf abzielen. Das Wohlbefinden des Partners ist das Entscheidende.

Letztendlich geht es beim Schaffen der Liebesinseln ebenfalls genau darum: Bewusst eine Möglichkeit, einen zeitlichen Rahmen und einen Raum für das Paar zu schaffen, in dem sich beide Partner in Liebe begegnen können.

Auch wenn es zunächst ziemlich schwere Beziehungsarbeit sein kann, Scham, Zurückweisungen und Bequemlichkeit zu überwinden – der Einsatz lohnt sich. Denn viele Paare erleben ihre Sexualität nach einer überwundenen Krise wesentlich intensiver und erfüllender als davor. ■

Verfasserin

Agnes-Isabel Pahl, Heilpraktikerin, Psychotherapeutin (HPG)
Lindwurmstraße 149 RGB
80337 München
Kontakt: www.hp-pahl.de

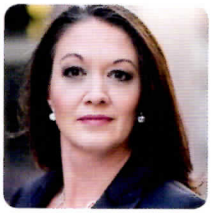
Agnes Isabel Pahl hat zusammen mit ihrem Partner Stefan Parrisius ein Buch zum Thema verfasst:

Wegweiser für Beziehungszweifler Impulse für Paare in der Krise

Taschenbuch, 208 Seiten
Verlag Herbig, 1. Auflage 2016
ISBN 978-3776627909
22,- €

Literatur

1. z. B.: http://de.statista.com/statistik/daten/studie/970/umfrage/trennungsgruende-in-frueheren-beziehungen/
2. Amy Muise, Ulrich Schimmack, Emily A. Impett: "Sexual frequency predicts greater well-being, but more is not always better", in Social Psychological and Personality Science, 18. November 2015
3. Schmidt, G., Matthiesen, S., Dekker, A., Starke, K. (2006): Spätmoderne Beziehungswelten. Report über Partnerschaft und Sexualität in drei Generationen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften



Agnes-Isabel Pahl

Seit 1999 selbständige Heilpraktikerin mit eigener Praxis in München mit den Schwerpunkten Naturheilkunde, Psychotherapie und Ayurveda. Weitere Therapieschwerpunkte sind die Behandlung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Hypnotherapie, Trauer- und Sterbebegleitung sowie Paartherapie. 2016 erschien ihr Buch „Wegweiser für Beziehungszweifler". Kontakt: www.HP-Pahl.de