

No sex, please - stimmt das?

Ein ernüchterndes Bild des alltäglichen Frusts in der Liebe gab vor einiger Zeit das Schweizer Magazin "Tagesanzeiger": einen bemerkenswerten Einblick in das Sexualleben von vier Ehepaaren. Sicher sind vier Interviews kein repräsentativer Spiegel, aber Zweifel an der Möglichkeit langfristiger Beziehungen können einen schon beschleichen.

Drei der vier interviewten Paare ist ihre Partnerschaft sehr wichtig; es sind noch viele Gemeinsamkeiten da, die man wegen des fehlenden Sexes nicht aufs Spiel setzen will. Und doch ist das Problem untergründig drängend: Ratlosigkeit und Resignation herrschen vor.

Sind es wirklich nur die Frauen, denen die Lust abhanden kommt? Das ist in dieser Ausschließlichkeit kaum zu glauben. Doch leider gibt uns der "Tagesanzeiger" kein Beispiel von einem Paar, bei dem der Mann weniger will als die Frau. Was ist der Grund dafür?

Ungleichezeitige Entwicklung der sexuellen Bedürfnisse

Das Grundproblem bei langfristigen Beziehungen liegt sicher darin, dass sich die Partner sexuell ungleichzeitig entwickeln. Frauen richten in jüngeren Jahren ihre Sexualität sehr stark auf den Mann aus. Das ist eine eher mädchenhafte Sexualität, die sich oft nach der Geburt von Kindern verändert.

Die Geburt eines Kindes ist ein gewaltiger Einschnitt in das Leben und den Körper der Frau, sodass sich die Bedürfnisse oft verändern. Währenddessen sind die Wünsche und Gewohnheiten des Mannes meist gleich geblieben.

Von einer weiteren Veränderung in ihrer sexuellen Entwicklung berichten Frauen im Alter von 45 Jahren aufwärts. Auch hier finden wieder körperliche Wandlungen statt, die auch die Sexualität betreffen. Oft suchen Frauen in diesem Alter nach ihrer ganz eigenen Sexualität, die in ihnen wohnt und die sich nicht in erster Linie auf den Mann ausrichtet. Dies kann einhergehen mit einer - manchmal sehr langen - Zeit von Lustlosigkeit.

Vor allem Frauen in dieser Lebensphase kommen zu uns in die Massage. Sie sind neugierig auf sich und ihre ganz eigene Sinnlichkeit, die ganz aus ihnen selbst kommt, und bei der sie sich nicht auf jemand beziehen müssen, der selbst Bedürfnisse hat.

Wenn eine Frau den Raum und die Zeit hat, sich neu und an sich selbst zu orientieren, ist es sehr gut möglich, dass sich die Lust auf den Mann von selbst wieder einstellt. Vielleicht auf eine ganz andere Art als davor. Vielleicht nimmt sie das Konzept in die Hand, vielleicht kann sie den Mann als reife Frau besser führen, kann ihm zeigen, was sie braucht und will.

In vielen Fällen wissen Frauen oft selbst nicht, wie sie mit den Veränderungen umgehen sollen und befürchten etwas stimmt nicht mit ihnen. Eine Zeit ohne Druck und Verpflichtung wäre hilfreich. Denn wie kann die Frau diese Phasen in Ruhe durchlaufen und als "normal" begreifen, wenn sie sich ihrem Mann sexuell verpflichtet fühlt?

Was macht der Mann?

Doch was macht der Mann während dieser Lebensphase seiner Partnerin? Das ist die Zeit, in der viele Ehen in die Brüche gehen. Es heisst dann: "Der Mann ist mit einer Jüngerer gegangen". Allerdings behaupte ich, dass die meisten Männer eigentlich bei ihrer Frau und ihrer Familie bleiben wollen. Die fehlende Sexualität hat allerdings eine hohe Sprengkraft.

Ein erster Schritt, diesen Konflikt zu lösen, könnte sein, dass sich Mann und Frau ohne Vorwurf und ganz nüchtern eingestehen, dass es eine Ungleichezeitigkeit im sexuellen Bedürfnis gibt. Klären, was die Frau braucht, was der Mann braucht, wäre der zweite Schritt.

Um dauerhafte Lösungen zu finden, kann es hilfreich sein, Paarseminare zu belegen oder eine professionelle Beratung aufzusuchen.

Kleiner Blick in einen anderen Kulturkreis

Dass nicht nur wir in Westeuropa mit diesem Konflikt konfrontiert sind, zeigt ein Blick in eine andere Kultur: Von manchen Indianerstämmen wird gesagt, dass sie sehr pragmatisch damit umgehen. Lernt z.B. ein verheirateter Mann eine Frau kennen, die gerne mit ihm schlafen möchte, so geht diese Frau zu der Ehefrau ihres "Erwählten" und bringt ihr ein so genanntes "Medizingeschenk". Damit bittet sie die Ehefrau, für eine Zeit mit ihrem Mann Sex haben zu dürfen. Die Ehefrau hat selbstverständlich das Recht, diesen Wunsch zu verweigern.

Sie dürfte unter bestimmten Umständen aber ganz froh darüber sein, denn sie wird als Ehefrau gewürdigt und braucht keine Angst zu haben, dass die andere Frau ihren Mann "wegnimmt". Ihr Mann kann Sex haben, während die wertvollen Seiten der Partnerschaft unangetastet bleiben. Damit löste sich die Spannung auf, die von uneingelösten Erwartungen und Wünschen herrührt.

Vielleicht inspiriert uns ja diese indianische Lebenspraxis zu einer Lösung, die uns entspricht. Träumen, dass es auch ganz einfach gehen könnte, ist jedenfalls erlaubt.