

Er will dauernd Sex und sie hat wieder Kopfweg: Wenn Bedürfnisse stark differieren und warum das so ist

Gerhard Haselbacher

Früher hätte man gesagt, dass das eben so ist, dass der Mann immer will, die Frau halt nicht. Das sei doch so durch die Hormone. Doch so einfach wird das heute nicht mehr gesehen. Häufig sind unterschwellige Beziehungsprobleme oder Alltagsstress die Ursache dafür, dass die Lustlosigkeit bei einem der Partner, Mann oder Frau, Einzug hält. Es lohnt sich also, genauer hinzuschauen.

■ In der Zeit des Verliebtseins gibt es meist keine Probleme, der Wunsch nach Nähe und körperlichem Verschmelzen ist so groß, dass sich die Frage nach unterschiedlicher sexueller Appetenz nicht stellt. Was passiert aber danach? Das Verliebtsein muss beendet werden, denn es ist ein gefährlicher Zustand: man geht blind über die Straße, ist unkonzentriert in der Arbeit, lächelt selbst den grantigsten Chef glücklich an, vergisst Essen und Schlafen. Das Verlieben dient nur der Auswahl: Damit man nicht zu viel Zeit mit der Suche nach einem passenden

Partner verschwendet, weil man ja doch immer was zu kritisieren hat, verliebt man sich und schon ist alles perfekt und glücklich. Menschen, die sich nicht verlieben können, haben große Bindungsprobleme, sind misstrauisch, hinterfragen alles und suchen nach etwas noch Besserem, können sich beim Sex nicht fallen lassen. So wäre das nichts geworden mit der Menschheit.

Haben Sie noch Sex oder golfen Sie schon?

Die Frage „Haben Sie noch Sex, oder golfen sie schon?“ ist eine Frage der

Vierzigjährigen. Nun hätte man ja Verständnis, wenn die Sexualität sich mit der Einschränkung der Fertilität abbauen würde. Darum fragen sich ja Kinder, ob die Eltern überhaupt ein Geschlechtsleben haben.

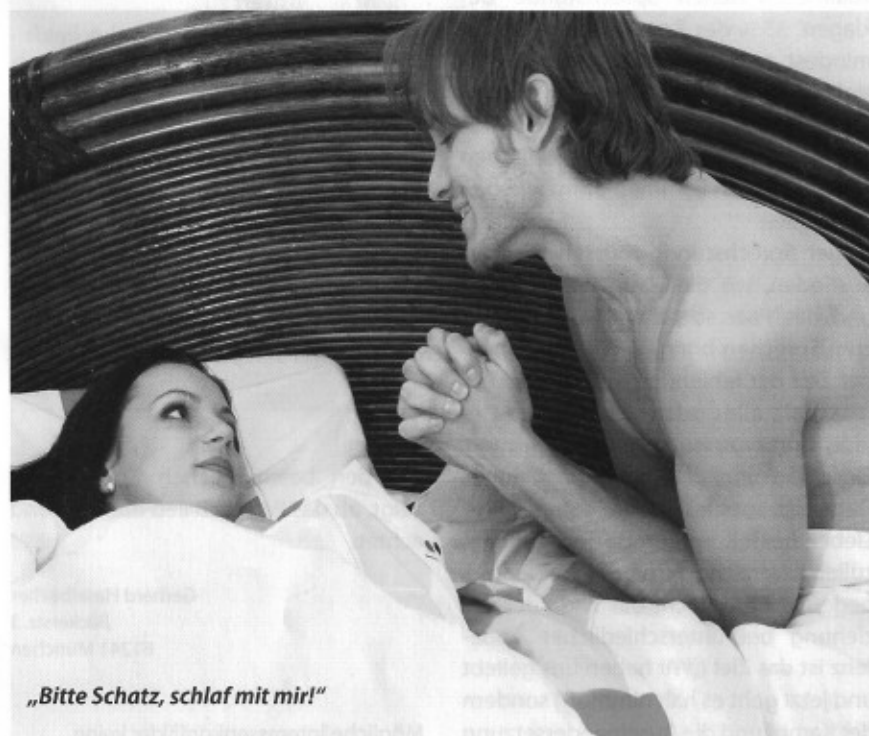
Aber alte Menschen haben oft eine ausgeglichene Sexualität, weil sie mehr Zeit haben, einen Mittagsschlaf halten können und mehr auf sich als Paar bezogen sind.

Die Menschen nach der Verliebtseinsphase und im hormonellem Abbau sind aber anderen Schwierigkeiten ausgesetzt. Ein Paar lebt ja in seiner Umwelt und diese vielen kleinen Umwelten sind nervenraubend und z.T. deprimierend. Wenn es beiden Partnern so geht und sie wenig Lust haben, ist es meist nicht schlimm. Irgendwann fällt es den Partnern auf, dass sie 4 Monate keinen Sex hatten, dann machen sie sich ein schönes Wochenende und sind zufrieden. Schwierig wird es aber, wenn die Wünsche stark differieren und auch noch die Kommunikation schlecht ist. Dann sind Anklagen wie: „Du liebst mich nicht mehr!“, „Du hast einen anderen?“, „Ich habe ein Recht auf Sexualität!“, „Ich bin es Dir wohl nicht mehr wert“, und Antworten wie: „Du Egoist denkst nur an Dich, meine Kopfschmerz sind Dir gleich, Du denkst nur an das eine ...“ an der Tagesordnung.

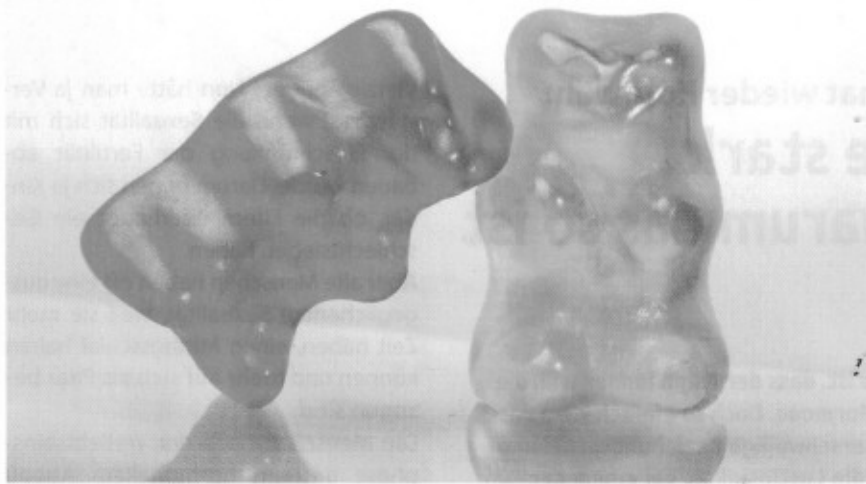
Auch Männer haben mal wenig Lust auf Liebesspiele

Aus dem Titel dieses Beitrages könnte man schließen, dass es meist Männer trifft, die an der Lustlosigkeit ihrer Frauen verzweifeln. Weit gefehlt, wohl ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Männer öfter mit ihren Frauen schlafen wollen, als umgekehrt, aber Männer kennen das, regen sich zwar auf, fragen sich aber selten, ob es an ihnen liegen könnte. Viel schlimmer ist es umgekehrt, wenn der Mann keine Lust mehr hat.

Die Frau verzweifelt und zweifelt an sich, an der Liebe ihres Mannes, an dem Sinn der Beziehung und ist zutiefst beunruhigt.



„Bitte Schatz, schlaf mit mir!“



Kommunikation und Respekt zählen

Man sieht, es gilt in der Kasuistik (re.) wie immer: Die Kommunikation, der Austausch, Verständnis und Respekt müssen gefördert werden und ein anständiger Kompromiss muss gefunden werden. Dem Mann zuliebe auch einmal mit ihm zu schlafen, wenn man nicht die große Lust hat, ist genauso erlaubt, wie auf Sex zu verzichten ohne stundenlang herumzubrummeln und sich im Bett hin und her zu wälzen. Der Mann darf sich ebenso wenig völlig zurückziehen wie die Frau auf ihr unbeschränktes Selbstbestimmungsrecht pochen.

Ursachen für unterschiedliche sexuelle Appetenz

Was sind aber nun die Ursachen, die dem Paar zusetzen? Neben individuellen Unterschieden in der Appetenz und des typischen Geschlechterunterschieds, dass der Mann Sex für seine Zufriedenheit und Selbstbestätigung nutzt und die Frau Sex als Folge von Liebe und Zuneigung erlebt, gibt es eine Fülle von störenden Einflüssen:

- | Unzufriedenheit in der Partnerschaft
- | Beengende und hellhörige Wohnsituation, Nachbarsfehlen
- | Sorgen und Geldmangel
- | Arbeitsstress, Arbeitslosigkeit,
- | Belastung durch Kinder oder Kinderwunsch,
- | Druck durch die Angehörigen
- | Lebensgewohnheiten (Alkohol, Fernsehen, keine gemeinsame Interessen)
- | Kommunikationsstörung
- | Lustlosigkeit als Folge von Sexualstörungen (Anorgasmie, Erektionsstö-

rung) oder Alterserscheinungen (trockene Scheide, Erektionsprobleme)

- | Lustlosigkeit als Folge von Medikamenten oder Erkrankungen eines Partners und
- | aus einer Kränkung heraus kommt es leicht zum Rückzug und zu einem Teufelskreis (Turn-off-Symptomatik nach H. Singer-Kaplan).

Dem hormonellen Abbau kann medikamentös entgegengewirkt werden, z.B. Östrogen für Frauen oder eine erektionsfördernde Arznei für Männer.

Lustlosigkeit entwickelt sich dennoch immer mehr zum häufigsten Grund, warum Patienten sich in der in der sexualmedizinischen Sprechstunde beklagen. 35% der Frauen geben an, zumindest zeitweise Phasen der Lustlosigkeit zu erleben, 20% der Patientinnen haben keinen Spaß am Sex, 15% der Männer in der sexualmedizinischen Sprechstunden kommen primär wegen Allibdinie.

In der Sprechstunde müssen wir herausfinden, wo die Hauptstörung liegt und das Paar so schnell wie möglich zum Sprechen bringen. Wir leben in einer Zeit der fehlenden Kompromissbereitschaft, alles oder nichts ist die Devise, Kompromiss bedeutet Versagen, Einschränkung, Nachgeben, Mangel. Dabei ist soziales Leben Kompromiss, Lieben heißt Kompromiss dem anderen zuliebe. Verzicht, nicht der Heldentod, bedeutet Ehre. Nicht das Ende der Beziehung bei unterschiedlicher Appetenz ist das Ziel („Wir haben uns geliebt und jetzt geht es halt nimmer“) sondern der Kampf und die Auseinandersetzung

Kasuistik: Die schlanke, eher kleingebaute Frau fing in meiner Praxis gleich an zu weinen, sie habe so Sehnsucht nach Liebe und Sex, wisse gar nicht, wie ihr Mann zu ihr stehe. Der Mann ist groß und bestimmt doppelt so schwer wie seine Frau, schaut betrübt und schuldbewusst, sagt aber, dass er sich genervt fühlt. Er verstehe ja seine Frau, aber er habe einen neuen Job im Sicherheitsdienst und müsse die Bestimmungen lernen, da sei er abends und am Wochenende völlig k.o. Sie meint spitz, wenn Du weniger am PC spielst und abends nicht beim Fernsehen einschlafen würdest, hättest Du mehr Zeit für mich. Er reagiert grantig und sagt nichts mehr. Nachdem ich sie von einer Sexualtherapie überzeugen konnte, stellte sich schnell eine veränderte Situation ein. Der Mann konnte von seiner Versagensangst sprechen, er sei immer langsam gewesen und habe Angst, den Anforderungen nicht zu genügen. Er fühle sich von seiner Frau ungerecht behandelt. Sie konnte berichten, wie sie schon mal unglücklich verliebt gewesen sei, was so weh getan habe und der Vater habe auch nie Zeit gehabt und sie befürchte, nicht liebenswert zu sein.

In dem Erkennen, dass sie sich beide ungerecht verhalten, weil sie die Bedürfnisse des anderen hinter den eigenen nicht sehen können, konnten sie sich einander öffnen. Er versteckt sich weiter hinter Pseudoarbeit am PC, wenn er sich zurückziehen will, aber nimmt sich am Abend Zeit für seine Frau, sie kann aufhören, ihn zu kritisieren, und ihm vertrauen, weil sie sich von ihm mehr bestätigt fühlt.

um den bestmöglichen Kompromiss zeigt, ob das Paar sich lieb hat, ehrt und achtet.

Gerhard Haselbacher
Bäckerstr. 3
81241 München

Mögliche Interessenkonflikte: keine