

Wenn die Lust am Partner versiegt

Aus der Reihe Sexualstörungen in der Praxis

Was tun, wenn der Partner nicht mehr attraktiv erscheint oder neue, extravagante Sexualpraktiken von ihm verlangt werden, um den Sex aufregender zu machen? Volker van den Boom beantwortet diese Fragen mit seiner Erfahrung aus seiner Praxis für Sexual- und Partnerschaftsberatung.

Frage einer Hausärztin:

Eine langjährige Patientin von mir hat sich neulich mit einem speziellen Problem an mich gewandt. Sicherlich bin ich in diesem Fall die einzige Ansprechpartnerin für sie, doch – ehrlich gesagt – fühle ich mich etwas überfordert mit diesem Problem. Die Patientin berichtete mir den folgenden Sachverhalt: Bisher währte sie sich nach ihrem Eindruck in einer glücklichen Ehe, die auch durchaus von einem befriedigenden Sexualleben gekennzeichnet war. Seit einiger Zeit jedoch bemerkt sie bei ihrem Mann eine zunehmende Unzufriedenheit – er ist schnell gereizt und nörgelt beständig an allem rum. Zunächst konnte sie sich diese Veränderung bei ihm nicht erklären, bis sie ihn zur Rede stellte. Dabei bekannte er dann, dass er unerfüllte sexuelle Bedürfnisse empfinde und diese gerne befriedigt sehen würde. So möchte er mit seiner Frau in einen Sex-Shop gehen, um dort Spielzeug für ihr Liebesleben einzukaufen. Darüber hinaus liebäugelt er auch mit einem Besuch im Swinger-Club. Sein Interesse daran hatte er schon vorher gelegentlich bei entsprechenden Fernsehberichten angedeutet; seine Frau hatte ihn damit jedoch nicht wirklich ernst genommen. Dass er so plötzlich mit solchen gravierenden Themen herausrückte, erschreckte sie. Vor allem, da sie selbst solchen Bedürfnissen eher distanziert gegenüber steht. Innerlich empfand sie nach dieser Eröffnung ihres Mannes ihm gegenüber sogar einen leichten Ekel.

Eine weitere Folge war aber auch, dass sie begann, sich selbst in Frage zu stellen – angefangen von „Habe ich vielleicht zu wenig Sex mit ihm gemacht, was ihn dann auf solche Gedanken gebracht hat?“ bis hin zu „Im Laufe der Jahre habe ich etwas zugenommen, kann es sein, dass er mich deshalb nicht mehr attraktiv und sexy findet und Hilfsmittel braucht, um Lust auf mich zu bekommen?“ In diesem ersten Gespräch mit der Patientin habe ich ihr geraten, ihrem Mann doch etwas entgegen zu kommen; das sei doch sicherlich nicht so schwierig. Heutzutage sei es doch auch modern, im Sexuellen mal andere Dinge auszuprobieren; man könne es doch zumindest versuchen. Was ihr Gewicht angeht, so habe ich ihr einen Ernährungsplan und eine Gymnastikanleitung mitgegeben. Welche Prozedere können Sie mir noch empfehlen?

Antwort

Ihre Patientin ist die Situation auf eine sehr frauentypische Weise angegangen: sie sucht die Schuld für die Bedürfnisse des Mannes bei sich selbst. Ihr Körper oder irgendetwas anderes an ihr muss die Ursache dafür sein, dass es zu dieser Situation kommen konnte. Typisch ist es daher auch, dass sie nicht ihren Mann fragt, wieso und weshalb er sich so stark und so plötzlich verändert habe. Vielmehr beginnt sie, in ihrem eigenen Kopf zu kreisen und fragt sich, was sie falsch gemacht haben könnte oder was an ihr falsch sei. Hier wäre für Ihre Patientin natürlich der beste Rat, dass sie ihren Mann befragt, woher diese Veränderung bei ihm denn kommt. Dies wird sie jedoch wahrscheinlich nicht tun aus der Angst heraus, dass ihre Befürchtungen („Ich bin nicht gut genug!“) bestätigt werden könnten. Aus meiner Erfahrung als Sexualtherapeut heraus kann ich Ihrer Patientin aber versichern, dass es nicht an ein paar Pfunden zuviel liegt, wenn ihr Mann so unzufrieden ist und den Versuch unternimmt, seine Unzufriedenheit durch erweiterte Sexualpraktiken auszugleichen. Was meistens hinter solchen und ähnlichen Geschichten steht, hat sehr viel mit einer über die Jahre zwischen den Partnern entstandenen emotionalen Distanz zu tun. Solch eine Distanz zwischen den Partnern, aber auch eine Distanz zu den eigenen Emotionen, schafft auf der Gefühlsebene Hunger – ein Mangelzustand, den viele Männer durch Sex oder mehr Sex auszugleichen versuchen. Hier wäre es also wichtig herauszufinden, wodurch solch eine Distanz zwischen Ihrer Patientin und ihrem Mann entstanden sein kann. Im Rahmen einer Therapie lässt sich an dieser Fragestellung in aller Regel schnell arbeiten.

Es geht darum herauszufinden, ob es z.B. ein ganz bestimmtes Ereignis gewesen ist, was bei einem der Partner eine so starke Verletzung ausgelöst hat, dass er auf Distanz gegangen ist. Oder – was häufiger vorkommt – ob möglicherweise die Ansammlung von kleinen Verletzungen die Distanz geschaffen hat:

Weil sie zunächst für nicht so wichtig gehalten werden, sind sie unter den Teppich gekehrt worden, haben dann aber in ihrer Summe die Bildung einer Distanz zur Folge. Natürlich kann die Situation für Ihre Patientin auch eine ganz andere sein: Vielleicht hat ihr Mann ja schon seit Jahren Spaß an extravaganten Sexualpraktiken gehabt, sich aber nie getraut, mit seinen Bedürfnissen auf seine Frau zuzugehen. Hier wäre es dann wichtig, ein gemeinsames Gespräch – vielleicht in Ihrem Beisein – zu führen, in dem die beiderseitigen sexuellen Bedürfnisse offen angesprochen werden sollten. Vielleicht kann sich Ihre Patientin freiwillig nach der Devise „Test it!“ dazu bereit erklären, sich mal probeweise den Bedürfnissen ihres Mannes anzunähern – natürlich nur so weit, wie es für sie möglich ist. Meine Erfahrung zeigt auch hier, dass bei genügender emotionaler Nähe hier immer eine Bewegung aufeinander zu möglich ist.

Frage einer Patientin

Ich möchte gerne an dieser Stelle ein persönliches Problem zur Sprache bringen, was mich in zunehmenden Maße belastet. Ich finde meinen Ehemann nicht mehr attraktiv. Früher war er ein sportlicher und gepflegter Mann. Doch seit einiger Zeit habe ich den Eindruck, dass er sich immer mehr gehen lässt. Er vernachlässigt seine Körperpflege, trägt fast nur noch Jogginghosen und unternimmt inzwischen auch mit mir überhaupt nichts mehr. Als ich neulich dunkle Ränder unter seinen Fingernägeln entdeckte, war mein Widerwille komplett. Und was das Sexuelle betrifft, so ist das – was ihn betrifft – total eingeschlafen. Ich weiß mir nicht mehr zu helfen; ein bisschen plagt mich auch das schlechte Gewissen, das ich so negativ über ihn denke – er ist ja schließlich mein Mann. Ab und zu sage ich ihm auch, was mich stört und was mir fehlt, was ihn aber in keiner Weise tangiert. Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie mir einen Rat geben könnten, wie ich mich verhalten soll. Er ist mir so fremd geworden und ich verstehe nicht, was mit ihm los sein könnte.

Antwort

Oft sind es kleine „Fehler“ in der Kommunikation zwischen den Partnern, die bewirken, dass der eine dem anderen nicht zuhört oder alles Reden wirkungslos bleibt. Wenn z.B. eine Frau ihrem Mann sagt, was sie an ihm störend findet, glaubt sie, sie habe jetzt ihre Kritik deutlich und für jeden verständlich zum Ausdruck gebracht. Der Mann aber hört „schon wieder“ Vorwürfe und denkt sich „Wahrscheinlich bekommt sie ihre Tage ...“. Es ist also oft eine andere Art von Kommunikation notwendig, um überhaupt erst einmal den Sachverhalt klären zu können. Gehen Sie auf Ihren Mann zu und machen Sie ihm zunächst einmal den Ernst der Lage klar. Sagen Sie ihm, dass sie ein klärendes Gespräch brauchen, dass es so nicht mehr weitergeht. Äußern Sie in diesem Gespräch ruhig alle negativen Empfindungen, die sein Verhalten bei Ihnen hervorruft. Wichtig ist, dass Sie ihn nicht angreifen, sondern von sich selbst sprechen und ihm ausführlich Ihre Gefühle schildern. Wenn Sie ihn jedoch angreifen, wird er sich sofort verschließen. Das möchten Sie jedoch nicht, denn Sie wollen ja herausfinden, was mit ihm passiert ist und wie sie gemeinsam etwas daran ändern können.

Schonen Sie ihn aber nicht. Es kann äußerst heilsam sein, wenn Sie ihm mitteilen, dass Sie sich vor seiner Ungepflegtheit abgestoßen fühlen und dass Sie ihn nicht mehr attraktiv finden. Vielleicht hilft das schon, ihn aus seiner Lethargie aufzurütteln. Genauso wichtig ist es natürlich herauszufinden, was einen kultivierten, sportlichen Menschen dazu bringt, sich so zu verändern. Hier kann ich Ihnen leider keine passenden Antworten geben, aber bestimmte Fragen sind im Allgemeinen hilfreich dafür, dass Sie gemeinsam mit Ihrem Mann herausfinden, was speziell ihn zu seinem Verhalten gebracht hat: Ist es vielleicht Langeweile, die ihn so runterzieht? Wenn „ja“, wie ist sie entstanden? Oder ist es vielleicht eine Resignation, die ihn belastet und beschwert? Wovor resigniert er dann? Vielleicht hat Ihr Mann einen beruflichen Rückschlag erlitten, von dem er sich nicht mehr erholen kann. Oder es gibt im privaten Bereich etwas, womit er nicht fertig wird und in die Resignation flüchtet. Oft machen Männer das, wenn sie von ihrer Frau eine permanente Anspruchshaltung ihnen gegenüber wahrnehmen – fast unwillkürlich ziehen sie sich dann zurück. Ich rate Ihnen, gemeinsam mit Ihrem Mann diese Fragen durchzugehen. Und wenn Sie merken, dass es zu schwierig wird oder sie beide keinen Weg zueinander finden, dann scheuen Sie sich nicht, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Volker van den Boom, Aachen

Dieser Text wurde erstmals in der Fachzeitschrift **Der Hausarzt** veröffentlicht.
Mit freundlicher Genehmigung: www.medkomm.de