



WIR LIEBEN UNS – ABER WIR SCHLAFEN NICHT MEHR MITEINANDER!

TEXT **ASTRID BARTOLOTT-ZIPS**

Manche Paare - und auch solche, die im Leben ein gutes Team sind - haben nach einigen gemeinsamen Jahren und Jahrzehnten, einigen Kindern, einigen Schicksalsschlägen, den einen oder anderen beruflichen Turbulenzen kaum mehr oder gar kein sexuelles Interesse aneinander. Aber wie kann etwas, das zumeist begeistert begonnen wurde, so nüchtern enden?

Ein seit 15 Jahren verheirateter Mann berichtet bitter: „Ich lebe mit meiner Frau nicht nur monogam, sondern erzwungen zölibatär.“

Was sind mögliche Hintergründe für die Lustlosigkeit in verbindlichen, monogamen Beziehungen, und wie kann man gegensteuern? Im Folgenden wird der Versuch unternommen, die Problem- und v.a. Lösungsfelder nach steigender Komplexität zu gliedern.

1. Entlasten - Entspannen - Genießen

Entspannende Kurzurlaube, Wochenenden zu zweit - für berufstätige Paare und Eltern junger Kinder Mangelware. Nach deren rarer Konsumation wird manchmal berichtet: „Wir hätten ohne Kinder eigentlich keine

Probleme“ (mit Augenzwinkern natürlich - wer will schon seine Kinder missen?).

Vielen Paaren fehlt der Raum für Lust und Entspannung. Ich erinnere ein Interview mit der bekannten Wiener Scheidungsanwältin Helene Klaar, in dem sie meinte, die Hauptursache für die hohen Scheidungsraten wäre die 40-Stunden-Arbeitswoche. Ich würde ergänzen, auch Hauptursache von schwächelnder Paar-Erotik. Je höher die Belastungen auf einer oder beiden Seiten, umso schwieriger kann es werden, sich körperlich mit Genuss aufeinander einzulassen.

2. It takes two, baby!

Es war Menschen, aber vor allem Männern, im Laufe der Menschheitsgeschichte schon immer möglich, Sex auch zu kaufen bzw. zu konsumieren. Was seit der letzten Jahrtausendwende neu ist, sind die unendlich scheinenden Variationen von Internet-Pornografie oder auch Internet-Sex im Allgemeinen (Chat-Rooms, interaktiver Cyber-Sex etc). Manche Menschen entfliehen einem vielleicht mühsamen Beziehungsalltag und bevorzugen virtuelle Anreize.

Zu Sex als Konsumartikel mag man stehen, wie man will. Manche Paare verwenden Pornografie etwa für die gemeinsame Anregung. Problematisch wird es dort, wo sich der Sex zu Ungunsten der Einen oder des Anderen verändert und/oder sehr viel erotische Aufmerksamkeit aus der Beziehung abfließt.

3. Sex als die Körpersprache der Liebe verstehen

„Er benützt mich nur als sexuelles Ventil!“ In den letzten Jahrzehnten wurde die verbale Kommunikation in partnerschaftlichen Beziehungen zunehmend betont. Dies ergibt häufig einen Vorteil für die Frauen. Männer fühlen sich im Bereich der Körpersprache oft wohler. Verbundenheit drückt sich für sie weniger im verbalen als vielmehr im körperlichen Bereich aus. Sie wollen nicht mit irgendeiner Frau schlafen. Sie wollen mit IHRER Partnerin Sex, um sich geborgen, gehalten, von ihr begehrt und erwünscht zu fühlen. Ein weit verbreitetes gesellschaftliches Klischee legt nahe, dass Männer von ihrer Natur her auf Sex versessen sind, während ihm Frauen lieber gänzlich aus dem Weg gehen

würden. Haben Frauen wirklich signifikant weniger sexuelle Lust? Oder haben sie, in monogamen Beziehungen, schnell weniger Lust an dem Sex, den sie realistischerweise – von ihrem Partner – bekommen können (vgl. Perel 2017)? Während ein Mann fünf Minuten nach den Abendnachrichten emotional und physisch vollkommen bereit für gemeinsamen Sex sein kann, fühlen sich Frauen durch ein solches Szenario manchmal abgewertet und beleidigt. Es ist nicht das Setting, das sie brauchen, um auf der erotischen Ebene in Fahrt zu kommen. Wie der Austausch über sexuelle Bedürfnisse mit dem Imago Dialog zu mehr Leidenschaft verhelfen kann, beschreibt die Imago Therapeutin Tammy Nelson ausführlich. In ihrem Buch sind auch zahlreiche Dialogvarianten zum Thema Sexualität zu finden (vgl. Nelson 2008).

4. Das lustvolle Spiel mit dem „Dritten“ - der kreative Anteil in der Verführung

Sexuelles Begehren funktioniert nach einer anderen Formel als Nähe, Vertrauen und Sicherheit. Ein Abenteuer-Faktor ist willkommen, das Fremde, Unbekannte finden wir aufregend. Verführung wird im Laufe einer langfristigen monogamen Beziehung schwieriger, nicht leichter. Manche Paare verweigern den „Aufwand“, der damit verbunden ist. Etwas Kreativität kann jedoch mitunter helfen. Eine Frau berichtet: „Indem mir das Faible meines Mannes für die Haarfarbe blond bekannt war, ich selbst aber dunkelhaarig bin, lieb ich mir eine blonde Perücke, um meinen Mann auf ein Schäferstündchen in der Mittagspause vom Büro abzuholen. Ich wusste, dass er an diesem Tag etwas Zeit hatte, und sein Büro liegt nicht weit von unserer Wohnung. Auf dem Rückweg zum Büro meinte mein Mann schmunzelnd, dass seine Kollegen jetzt glauben, er hätte eine Affäre.“ (Perel 2006) Ein Ehemann erfand für sich das Rollenspiel, er wäre von einem hochbezahlten Eskort-Service dazu entsendet, seine Frau als „Kundin“ zu behandeln und ihr alle sexuellen Wünsche zu erfüllen. Beide fanden Gefallen an diesem gelegentlichen Szenario. „Wir brauchen eine Bankomat-Kasse auf dem Nachtkästchen!“ scherzten die beiden.

Ein junges Paar mit kleinen Kindern erfand für sich folgendes ca. wöchentliche Ritual: Sobald die Kinder im Bett waren, zogen sie sich um und machten sich chic, als würden sie miteinander ausgehen. Da dies jedoch nicht möglich war, trafen sie sich an der Bar in der eigenen Wohnküche und spielten, sie würden sich in einem Lokal eben erst kennenlernen. Manchmal plauderten sie dann bei einem Glas Wein. Danach nahmen sie sich so aus-

führlisch wie möglich auf der erotischen Ebene Zeit füreinander. (Vgl. Perel 2006.)

5. Ich bin begehrenswert, du bist begehrenswert

Es mag wohligh und gemütlich sein, in den verwaschenen Pyjamas und den ausgetretenen Hauspantoffeln neben dem Partner, der Partnerin zu entspannen und einfach „zu sein, wie man ist“. Aber bringen wir manchmal auch unser „Bestes“ mit nach Hause? Oder immer nur die Überbleibsel eines anstrengenden Tages? Oft entsteht Verlangen für den Partner, die Partnerin dort, wo wir ihn/sie wie von außerhalb sehen, etwa aus der Sicht anderer Menschen, oder wenn er bzw. sie im Fokus seiner/ihrer Tätigkeiten und Kompetenzen zu beobachten ist, im „Flow“ ist.

Eine junge Mutter und Ehefrau berichtet: „Eines Abends konnte ich meinen Mann auf einen geschäftlichen Empfang begleiten. Ich war dort gleich im Gespräch mit anderen Frauen und genoss den Austausch. Als mein Blick auf meinen Mann fiel, wie er da stand, umringt von Business-Partnern, selbstbewusst, eloquent und souverän, dachte ich mir, wow, dieser unglaublich coole Typ ist tatsächlich mein Ehemann!“

Ein wichtiger lebenslanger Faktor für sexuelles Verlangen sind Fantasien. Diese haben kein besonders gutes Image (als bräuchte man sie nicht, wenn man realen Sex hat), spielen aber immer eine Rolle, selbst dann, wenn wir uns dessen nicht bewusst sind oder Schwierigkeiten damit haben, sie uns (oder gar dem Partner, der Partnerin) einzugestehen. In unserer Vorstellung können wir jung und sexy sein, auch wenn wir das real nicht (mehr) sind. Wir können das Geschlecht wechseln, das Szenario der sexuellen Begegnung und auch die Person, mit der wir soeben Sex haben. Den Unterschied zur Vorliebe definiere ich darin, dass sexuelle Fantasien im Zusammenhang mit der realen partnerschaftlichen Situation nicht auslebbar sind. Das müssen sie allerdings auch nicht sein. Sie entspringen unserem „erotischen Selbst“, das seine eigene Geschichte hat, seine eigenen Bilder produziert und auch außerhalb der Partnerschaft angesprochen werden kann.

6. Spielräume ausloten, Vorlieben teilen

Ein homosexuelles männliches Paar beispielsweise verhandelt miteinander eine Form der „emotionalen Monogamie“. Sie besuchen in größeren Abständen miteinander Swinger-Clubs. Nur unter diesen Umständen, im Beisein des anderen, ist Sex mit Dritten erlaubt. Der Begriff „Monogamie“ hat in den letzten Jahrzehnten eine starke Wandlung erfahren. Früher bedeutete er „ein/e

Partner*in auf Lebenszeit“, heute, „immer nur ein/e Partner*in auf einmal“. Gerade aus der homosexuellen Szene, die lange Zeit und in vielen Ländern überhaupt keinen Zugang zu legalisierten Partnerschaften hatte, kommen Erfahrungswerte mit noch weicheren Auslegungen. Wichtig ist dabei, dass die Bedingungen der „kontrollierten Untreue“ genau verhandelt werden und dem Wunsch beider Partner*innen entsprechen, also keinesfalls aus einem Machtgefälle zwischen den Partner*innen resultieren.

7. Selbstfürsorge für das sexuelle Ich

Das sexuelle Lustempfinden ist mit der Gesundheit des Menschen verwoben, auf allen Ebenen, aber speziell auch mit der Psyche. Nicht alle Störungen des Lustempfindens sind ein Ergebnis der bestehenden Partnerschaft, wahrscheinlich ist sogar die Mehrzahl individuell zu klären. Psychische Störungen wie Depression oder Angststörungen sowie (andere) gesundheitliche Probleme wirken sich oft negativ auf die Libido aus. Dazu kommt, dass manche Medikamente als Nebenwirkung eine Minderung des sexuellen Verlangens auslösen können. Es ist daher wichtig, mit einer Ärzt*in, Psycholog*in und/oder Psychotherapeut*in tiefgreifende oder längerfristige Probleme in diesem Bereich zu besprechen oder abzuklären. Insbesondere in Hypnose finden sich oft bisher verborgene Ursachen und Lösungen. Energetische Behandlungsformen können unbewusste Blockaden lösen und helfen, die Lebensenergien wieder in einen gesunden Fluss zu bringen.

8. Kränkung und Vertrauensverlust wiedergutmachen

Typischerweise wird mir in etwa folgende abendliche Kommunikation geschildert: Sie, zu Hause mit zwei kleinen Kindern: „Wie war es heute bei dir? Erzähl mir etwas!“ Er, todmüde und vom Tag frustriert, schweigt. Auf ihre wiederholte Nachfrage: „Ich bin froh, wenn ich an diese Trotteln nicht auch noch abends denken muss!“ Das Problem ist, dass in dieser – an sich verständlichen Abwehrreaktion – auch schon eine kleine Zurückweisung liegt, die aber oft nicht beidseitig so gesehen und verstanden wird. Solche Zurückweisungen tendieren dazu, sich aufzusummieren. Daher ist es wesentlich, auch in einem dichten Alltag Zeit füreinander zu finden, „Präsenzoasen“ zu schaffen und sich über auftauchende Gefühle insbesondere durch Imago Dialoge einfühlsam auszutauschen, um auf emotionaler und auf körperlicher Ebene miteinander in Verbindung zu bleiben. Die Imago Workshop Presenter*innen Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt gehen in ihrem

Buch „Unverschämt glücklich“ diesen Zusammenhang nach und stellen dazu auch ihre persönlichen und beruflichen Erfahrungen zur Verfügung (Gatt-Iro und Gatt 2015).

Ein ganz anderes Beispiel: Eine Ehefrau Ende 50 berichtet: „Mein Mann und ich hatten jahrzehntlang eine gute und auch erotisch befriedigende Beziehung. Aber nach dem Tod seiner Mutter tauchte mein Mann irgendwie ab, war völlig unzugänglich, schweigend, abweisend und wehrte jegliche körperliche Annäherung meinerseits ab. Er wurde richtig depressiv. Ich vereinbarte eine Imago Paarsitzung, zu der er bereit war mitzukommen. Er konnte sich dort auch für eine längere Zusammenarbeit öffnen. Im Zuge dessen berichtete er mir von seiner Verbitterung bezüglich meiner mangelnden Unterstützung nach dem Tod seiner Mutter und in der Zeit ihres kurzen, schweren Leidens. Zunächst wurde ich sehr wütend über seine Vorwürfe. Aber er hatte Recht. Aus seiner Sicht habe ich ihn damals im Stich gelassen. Wir haben wieder zueinander gefunden. Und wir haben auch unsere körperliche Beziehung wieder aufgenommen.“

9. Die primäre Liebesgeschichte verstehen

Wie wir als Kinder geliebt haben und wurden, bestimmt hochgradig, wie wir später lieben. In Imago Paartherapien und Imago Workshops wird das immer wieder deutlich sichtbar.

Manche Menschen geben aufgrund bestimmter Konstellationen in der Herkunftsfamilie dem Partner, der Partnerin zuliebe ihre Individualität in einer ungesunden Art und Weise auf und geraten in eine Symbiose, die keinen Raum mehr für erotische Spannung lässt. Wo es keinen Graben gibt (Verschiedenheit der Partner*innen, das Fremde),

macht es keinen Sinn, eine Brücke zu bauen (durch die geschlechtliche Vereinigung).

Sexuelle Lustlosigkeit von Männern in verbindlichen Partnerschaften kann aus der Kindheitsgeschichte eines kleinen Beschützers der Mutter stammen, der den Vater und damit männliche Qualitäten ablehnt und niemals so werden will wie dieser (oft aus verständlichen Gründen, weil solche Väter Spieler, Alkoholiker, chronische Fremdgänger waren - manchmal alles davon). Diese Männer lernen, Liebe und Sex voneinander zu trennen, indem sie die Frau, die sie lieben, vor allem „Niederer“ oder auch „Aggressiven“ (und sei es die Penetration) unbewusst bewahren wollen. Auch in diesem Fall eignet sich Einzeltherapie, gegebenenfalls in Kombination mit paartherapeutischen Einheiten, um die Sexualität und die Liebe wieder miteinander zu verbinden.

Literaturhinweise:

Gatt-Iro, E und Gatt, S (2015) *Unverschämt glücklich - wie ich und unsere Liebe in der Beziehung erblühen*. Wien: Goldegg Verlag

Im Gespräch/Archiv (29.8.2017) Familienanwältin Helene Klaar: *Die 40 Stunden Woche ist die Ursache vieler Scheidungen*. Moderation: Ulrike Timm

Nelson, T (2008) *Der Sex meiner Träume: Mit dem IMAGO Dialog zu neuer Leidenschaft*. Dörfles: Renate Götz

Perel, E (2006) *Mating in Captivity. Unlocking Erotic Intelligence. Reconciling the Erotic and the Domestic*. New York: Harper Collins e-books

Perel, E (2017): *The State Of Affairs: Rethinking Infidelity - a book for anyone who has ever loved*. New York: Harper Collins



© Marlon Hofer

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Astrid Bartolot-Zips
Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (PD), Imago Therapeutin, Führungskräfte-Coach, Supervisorin

A-1010 Wien
Mahlerstraße 7/19
A-2325 Pellendorf
Teichgasse 3
T 0699 18049436
www.astrid-zips.at

Astrid Bartolot-Zips berücksichtigt in ihren Paartherapien „typisch männliche“ und „typisch weibliche“ Problemlösungsweisen nach Forschungsergebnissen von John Gottmann und John Gray. Seit 2014 arbeitet sie intensiv mit der Imago Paartherapie und hat sich dabei auf sexuelle Probleme spezialisiert. Glückliche Paare haben miteinander Sex, und es ist sehr freudvoll und beglückend, wenn zwischen zwei, die sich lieben, die Lebensenergie wieder aktiv und vital fließt!
Astrid Bartolot-Zips ist in zweiter Ehe verheiratet und hat eine erwachsene Tochter.

Begegnungs- und Beziehungstage für Paare

Veränderungen und Wachstum beginnen in **Krisenzeiten**. Alte Konfliktmuster können in eine **liebevolle Partnerschaft** transformiert werden. In unseren **Workshops**, angeleitet mit IMAGO-Begegnungs-Coaching coachen wir ein bis drei Paare in oder nach einer akuten Krise um wieder **Sicherheit und Vertrauen** zueinander zu finden - in neuer, achtsamer Begegnung.

Termine: 27. April, 24. Mai, 15. Juni 2019 jeweils 10.00 bis 13.30 Uhr
Weitere und individuelle Termine auf Anfrage. **Finanzieller Beitrag: € 580.- pro Paar**
Bei zwei Paaren € 520.-, ab drei Paare pro Halbtags-Workshop: € 460.-
Ort: Praxis 1010 Wien, Rathausstraße 11 · Anmeldung: www.battistich.at/imago
Mail: peter@battistich.at · Mobil: + 43 676 305 78 12

Paartherapeuten:

Dr. Peter Battistich: zert. IMAGO-Paartherapeut, Klin. Psychologe, Gestalt- u. Gruppenpsychotherapeut
Mag. Eva Scheiber: Gestaltpsychotherapeutin, Mediatorin, Fortbildung in Imago-Therapie



Foto © Pictography/Stock