



LIEBE UND SEXUALITÄT.

VON LUSTLOSIGKEIT, MYTHEN UND EFÜLLENDER SEXUALITÄT IN HETERO- SEXUELLEN LANGZEITBEZIEHUNGEN

TEXT **BETTINA FRAISL**

Zunehmende Lustlosigkeit ist in vielen längeren Beziehungen ein schmerzhaftes Thema. Josef-Christian Aigner zufolge ist in Sexualtherapien das so genannte Lustmangelsyndrom bei Frauen in Langzeitbeziehungen bereits auf 80 % angestiegen und bei Männern auf 20–25 %¹. Positiv erwähnt wird häufig, dass die hohe Zahl an Frauen, die sich lustlos zeigen, auch damit zu tun habe, dass Frauen zunehmend selbstbewusst Nein sagen: Nein zu Sex mit einer konkreten Person, meist dem Partner, Nein zu einer bestimmten Art von Sex.

Lustlosigkeit, Geschlecht und Beziehung

Auch in meiner Praxis zeigt sich oft: Wenn Lustlosigkeit ein Thema ist, sind es in heterosexuellen Langzeitbeziehungen meist Frauen, die mitunter daran verzweifeln,

dass sich die Lust nicht oder kaum einstellt, und Männer, die daran verzweifeln, dass ihr Verlangen nach körperlicher Nähe mit der Partnerin nicht oder kaum mehr lebbar ist. Spürbar in der Verzweiflung ist die Angst, einander darüber zu verlieren.

Viele Männer fragen ihre Partnerinnen, was sie denn anders, besser machen könnten, um sie wieder für mehr Intimität und Sexualität zu gewinnen, und meist ist damit die Frage danach gemeint, welche Form körperlicher Berührung ihrer Lust und Erregung dienlich sein kann. Viele Frauen sprechen von einem Vermissen emotionaler Nähe in der Beziehung, von einem Gefühl des Alleingelassen-Seins, was Kinder und Haushalt betrifft, von der Last der Hauptverantwortung, der so genannten Mental Load, und dem Nicht-gesehen-Sein darin. Auch die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, oft verstärkt

durch Veränderungen des Körpers durch Schwangerschaften oder durchs Älterwerden, spielt eine Rolle. Für Männer hingegen ist häufig der Bezug zwischen Alltagsthemen und Sexualität kaum nachvollziehbar und die körperliche Begegnung eine naheliegende Möglichkeit, einander auch emotional näher zu kommen. Darüber hinaus ist sie oft eine wesentliche Form der Bestätigung.

In Imago Therapien beginnen Paare in Dialogform miteinander zu reden, sich einander zuzumuten, einander wahrzunehmen, zu verstehen, mitzufühlen.

Was häufig bald offenkundig wird, wenn Frauen Lustlosigkeit zum Thema machen, ist, dass viele auch in der aktuellen Langzeitbeziehung eine Geschichte der Grenzüberschreitung in körperlicher Hinsicht erlebt haben – eine Grenzüberschreitung, an der

beide mitgebastelt haben, oft in durchaus guter Absicht, und die nun einen Graben zwischen ihnen aufbaut. Manchmal sind die Grenzüberschreitungen massiv, häufig sind sie subtil.

Genauso wichtig, wie es ist, ein Nein als ein Nein zu hören und zu respektieren, und sei es noch so leise, ist es, Nein zu sagen, wenn Nein gemeint ist, die eigenen Körpergrenzen zu spüren und zu achten.

Warum ist das für Frauen häufig eine so große Herausforderung?

Ihre Männer nicht zu enttäuschen, sie glücklich zu sehen oder bei Laune zu halten, ist eines der Argumente, das häufig zuerst kommt. Und dass der Sex, wenn er stattfindet, „eh gut“ sei. Bei näherer Betrachtung wird deutlich, dass die Angst und die Hilflosigkeit, die meist darunter liegen, weitere Dimensionen umfassen: Warum habe ich keine Lust, wenn ich meinen Mann doch liebe? Wir haben beide Orgasmen, wenn wir Sex haben, was will ich mehr? Bin ich normal?

Der systemische Paar- und Sexualtherapeut Ulrich Clement fragt Paare, mit denen er arbeitet, in der Regel danach, wie sie sich schöne Sexualität vorstellen. Er hält fest, dass Frauen oft sagen, sie wissen es nicht – und dass sie es wirklich nicht wissen –, und dass Männer häufig antworten: normal halt.² Was bedeutet das? Warum finden Frauen oft kaum Worte für das, was sie sexuell erfüllen kann? Und was meint der Begriff „normal“ im Hinblick auf Sexualität?

Gesellschaftliche Vorstellungen und Mythen von Sexualität

Die Sprachlosigkeit, die sich an dieser Stelle immer wieder auftut, hat viel mit gesellschaftlichen Vorstellungen und Mythen zu tun, die weit über Alltagsgespräche und mediale Repräsentation hinausgehen und selbst in wissenschaftlichen Diskursen zum Teil fest verankert sind. Welche Vorstellungen über Körper und Sexualität setzen sich durch? Warum diese und andere nicht?

Ich stelle immer wieder fest, dass das, was die meisten heterosexuellen Paare unter Sexualität verstehen, im Grunde Geschlechtsverkehr meint, und dass die Vorstellung von erfüllender Sexualität in der Regel den Reaktionszyklen von Masters und Johnson entspricht, also Forschungsergebnissen, die tatsächlich bahnbrechend waren und die aus der Laborbeobachtung und Vermessung von Menschen beim Geschlechtsverkehr gewonnen wurden: Erregung, Plateau, Orgasmus, Erholungsphase, unabhängig

vom Geschlecht einer Person, wobei die Kurven bei Frauen etwas komplexer sind und der zeitliche Faktor eine Rolle spielt. Aber die Forschungsergebnisse stammen aus den 1960er Jahren, vieles hat sich seither im wissenschaftlichen Diskurs getan, und obwohl die Vorstellung von erfüllender Sexualität den Reaktionszyklen entspricht, ist das Erleben oft und besonders nach einiger Zeit in Beziehung ein anderes, vor allem bei Frauen.

Kritische Stimmen an den Forschungsergebnissen von Masters und Johnson sind bereits früh hörbar geworden. Doch die von ihnen definierten Reaktionszyklen haben lange Schatten geworfen, die heute diagnostizierten sexuellen Funktionsstörungen fußen nach wie vor größtenteils darauf, und der Fokus auf einem entsprechenden Funktionieren steht medial und in der Vorstellung vieler Menschen nach wie vor im Vordergrund.

Darüber hinaus wies etwa Elisabeth Lloyd früh darauf hin, dass die These von Masters und Johnson, dass durch Penetration genug klorale Stimulation erzielt werde, um einen Orgasmus zu ermöglichen, vor allem dazu geführt habe, dass das Ausbleiben des Orgasmus einer Frau beim Geschlechtsverkehr als Zeichen einer sexuellen Störung der Frau gefasst wurde. Shere Hite machte bereits 1977 darauf aufmerksam, dass 70% aller Frauen, die durch Masturbation problemlos zum Orgasmus gelangen, keinen Orgasmus während des Geschlechtsverkehrs haben.

Immer wieder höre ich Männer sagen, dass Frauen halt komplizierter gestrickt seien, dass im Grunde vieles ja deutlich einfacher wäre, auch und gerade in der Sexualität, dass Frauen sich nur ein bisschen mehr gehen lassen sollten. Die so wahrgenommene und geforderte „Einfachheit“ hat die eigene Position, die eigenen Privilegien nicht im Blick, die vielfache gesellschaftliche Orientierung an einer nach wie vor mythenumrankten männlichen Sexualität, ob das nun der Fokus auf Penetration, der so genannte männliche Trieb, die eheliche Pflicht, die gesundheitsfördernde Wirkung des Samenergusses oder Ähnliches meint – vielfach überholte Konzepte, aber gesellschaftlich immer noch wirksam.

Darüber hinaus ist das Ausmaß körperlicher und sexualisierter Gewalt v.a. an Mädchen und Frauen nach wie vor erschreckend hoch. Häufig findet die Gewalt in Beziehungen statt und hinterlässt Spuren, vielfach traumatische. Dass Vergewaltigung in der Ehe in Österreich erst seit 2004 eine strafbare Handlung ist, welche die Staatsanwaltschaft



In Imago Therapien beginnen Paare in Dialogform miteinander zu reden, sich einander zuzumuten, einander wahrzunehmen, zu verstehen, mitzufühlen.

von Amts wegen verfolgen muss, ist ein deutlicher Ausdruck gesellschaftlicher Werte und Normen.

Körperliche und sexualisierte Gewalt erschrecken in ihrer offenkundigen Form die meisten Menschen. Weniger klar ist häufig, worin sie wurzelt, welche strukturellen Aspekte damit verwoben sind, die mit Macht zu tun haben, mit geschlechtsspezifischen Zuschreibungen und mit der Art der Betrachtung von Sexualität.

Ein Beispiel dafür ist die z.T. selbst in wissenschaftlichen Kreisen argumentierte (allgemeine) Zuschreibung an Frauen, letztlich Objekt männlichen Begehrens sein zu wollen und durch (gewaltsame) Unterwerfung Lust zu gewinnen, was am Grad körperlicher Erregung in Form von genitaler Durchblutung beim Betrachten entsprechender Szenen messbar sei. Emily Nagoski weist eindringlich darauf hin, dass die genitale Durchblutung lediglich besage, dass das Gehirn einen Stimulus als sexuell erkenne, ohne jedoch damit zu signalisieren, dass ein Wollen, Lust oder gar Konsens damit verbunden sei.

Ein weiterer Mythos, der sich hartnäckig im Bewusstsein vieler Menschen hält und häufig in längeren Beziehungen schmerzhaft



„Sex ist nicht nur eine Bonus-Aktivität im Leben. Sex kann definieren, wer wir sind, wohin wir gehen und was wir werden können.“

verhandelt wird, ist jener, dass Lust – dauerhaft – spontan sein, etwa dem Anblick eines nackten Körpers entspringen soll. Viele Männer in Beziehung leiden darunter, dass ihnen selbst dies so natürlich erscheint, während es sich für ihre Frauen oft anders verhält. Nagoski zufolge ist der Kontext, die Umgebung, entscheidend, und responsives Begehren ebenso „normal“ wie spontanes. Wichtig sei vor allem, dass alle sich im Spektrum ihrer – kulturell und lebensgeschichtlich geprägten – lusthemmenden und lustfördernden Faktoren wahrnehmen lernen, um hemmende Einflüsse aktiv minimieren und die Erregung fördernde Einflüsse aktiv verstärken zu können.

Alltagsthemen und Sexualität sind hier eng miteinander verknüpft, auch Körperwahrnehmung und Stressmanagement, und jedes Paar ist dazu eingeladen, Themen in der Sexualität als eine Möglichkeit zu betrachten, einander vertrauter zu werden, mehr von sich und einander zu entdecken und neue Wege miteinander zu finden.

Als Hauptursachen für Lustlosigkeit in Langzeitbeziehungen führt Nagoski zum einen die „Jagddynamik“ an: Der Druck, Sex wollen zu sollen, löse Stress aus und wirke sich

so unmittelbar als hemmender Faktor aus, was das Verlangen weiter reduziere. Um den Rahmen verlangensfördernd zu gestalten, müsse die Jagddynamik verlassen werden, am besten spielerisch umgekehrt, um neue Erfahrungen und Entdeckungen von sich und miteinander zu ermöglichen.

Der zweite Aspekt betrifft die Art der gemeinsam gelebten Sexualität. Was, wenn körperlich alles funktioniert, der gemeinsame Sex aber nicht erfüllt?

Bindungsbasierte Sexualität

Krishnanada und Amana Trobe unterscheiden drei Ebenen von Sex.

Ebene 1 bezeichnen sie als eine wichtige Phase des Ausprobierens, Erforschens und der Leidenschaft, gerichtet auf Vergnügen und Befriedigung. Sie beginnt mit der Zeit herausfordernd zu werden, wenn unsere Verletzlichkeit sich zu zeigen beginnt. Da der Fokus auf Lust und Orgasmus liegt, wird unsere Verletzlichkeit – etwa in Form von Angst und von Funktionsstörungen – meist als hinderlich empfunden, und wir beginnen zu kompensieren und machen uns oder anderen Druck im Hinblick auf (mehr) Sex, Orgasmen etc. Problematisch finden Trobe und Trobe dabei v.a. die Tendenz zur Hinwendung zu so genanntem objektiven Sex, bei dem wir, um die Erregung zu verstärken, zunehmend aus dem Kontakt mit der Person gehen, mit der wir Sex haben. Wenden wir uns aktiv unserer Verletzlichkeit zu, akzeptieren sie und beginnen ihr gemeinsam Sprache zu geben, merken wir, dass wir in der intim-sexuellen Begegnung nun etwas anderes brauchen als bisher. Das lässt Unsicherheiten spürbar werden, uns immer wieder auch ungeduldig sein, mit uns selbst, miteinander, insbesondere bei Ungleichzeitigkeiten dieser Entwicklung. Die eben noch erlebte einfache Leidenschaft wird vielfach vermisst. Häufig zeigt der Körper dabei Grenzen auf, ganz besonders über so genannte Funktionsstörungen, die so betrachtet vielmehr auf eine Störung verweisen, als dass sie eine darstellen. Diese Phase bezeichnen Trobe und Trobe als Sex auf Ebene 2.

Auf Ebene 3 schließlich nehmen wir uns selbst, einander und alles, was sich zwischen uns zeigt, geduldig an und fokussieren in der Sexualität auf Liebe und Verbindung statt Erregung und Befriedigung. Diese Art von bindungsbasiertem Sex ist auch ein Fundament des Slow Sex, der den üblichen Vorstellungen von Sexualität so viel Kontrastierendes gegenüberstellt, dass sich ein Spannungsfeld, ein Spielraum auf tut, in

dem sich Menschen und Paare neu verorten können. Aus dem Kopf und den Fantasien zurück in den Körper, ins Hier und Jetzt der Begegnung mit sich und einander, weg von der Absicht zu stimulieren, zu erregen, hin zur Entspannung, zum achtsamen Spüren. Die Körperwahrnehmung üben und sensibilisieren, mit Meditation, einer Haltung der Achtsamkeit. Die so genannten Liebesschlüssel beinhalten auch Langsamkeit, Kommunikation, Augenkontakt und Humor, im Vordergrund stehen Präsenz und Verbindung, mit sich, mit dem*der Partner*in. Die explizite Einladung zum Erkunden, für sich auszuprobieren, was sich in welchem Fall wie spüren und fühlen lässt, was ein Verbindungsgefühl nährt und was es hemmt und sich darüber miteinander auszutauschen, bringt Paare bereits näher an sich und oft auch einander heran.

Optimaler Sex

Unter dem Titel „Magnificent Sex. Lessons from Extraordinary Lovers“ erschien 2020 eine ausführliche Darstellung und Analyse der Ergebnisse einer Studie zu optimaler Sexualität von Peggy Kleinplatz und Dana Ménard. Die Studie ging der Frage nach, was Menschen erleben, die von sich sagen, dass sie optimale sexuelle Erfahrungen machen.

Neben 20 Sexualtherapeut*innen nahmen daran teil:

- 30 Menschen, die mindestens 60 Jahre alt waren und mindestens seit 25 Jahren in Beziehung lebten, also eine Bevölkerungsgruppe, die gerade aufgrund ihres Alters und ihrer Beziehungsdauer üblicherweise wegen sexueller Probleme in Studien auftaucht.
- 25 Menschen, die einer so genannten sexuellen Minderheit angehörten, etwa in konsensuell nicht-monogamen Beziehungen lebten, die BDSM³ praktizierten oder eine generalisierte sexuelle Funktionsstörung aufwiesen, also Menschen, die in Studien häufig entweder gar nicht vorkommen oder pathologisiert werden.

Bei der Auswertung der anonymisierten Daten fiel dem Forschungsteam rasch auf, dass, entgegen den Erwartungen, keine geschlechtsspezifischen Unterschiede feststellbar waren, wenn es um das Erleben von großartigem Sex ging, und auch die

¹ Lindauer Psychotherapiewochen 2016.

² Lindauer Psychotherapiewochen 2017.

³ Abkürzung für Bondage/Fesseln, Disziplin/Dominanz, Sadismus/Unterwerfung, Masochismus.

körperliche Unversehrtheit, das körperliche „Funktionieren“ nicht die entscheidende Rolle spielte. Menschen mit erfüllenden sexuellen Erfahrungen sind oft jene, die Sex neu denken und über konventionelle Definitionen von Sex hinaus ihre Begegnungen gestalten: Sie „betonten die Notwendigkeit, Sex per se neu zu definieren“ (Kleinplatz, Ménard S. 33).

Kleinplatz und Ménard halten acht Hauptkomponenten fest, die Menschen sozusagen als Basiszutaten besonders erfüllender sexueller Erfahrungen beschreiben:

1. Ganz präsent sein im Moment, auf jeder Ebene, mental, körperlich, gefühlsmäßig, spirituell
2. Verbundenheit: zugleich ganz im Moment, bei sich und mit einer anderen Person verbunden sein
3. Tiefe sexuelle und erotische Intimität: d.h. tiefe Gefühle von wechselseitigem Respekt und Vertrauen füreinander
4. Außergewöhnliche Kommunikation und tiefe Empathie
5. Authentizität, Transparenz
6. Verletzlichkeit und Hingabebereitschaft: Hingabe an das sexuelle Erleben ebenso wie an den*die Partner*in
7. Exploration, Risiken eingehen, Spaß und Humor; „Die Möglichkeit, Sex als einen Weg für persönliche Entwicklung und zwischenmenschliches Wachstum zu nutzen, war einer der besonderen Reize von Sex für außergewöhnliche Liebende.“ (S. 31)
8. Transzendenz und Transformation: Sexualität als spirituelle Erfahrung

Die Studie macht deutlich, dass und in welchem Ausmaß besonders erfüllende sexuelle Erfahrungen mit Entwicklung und Veränderung von Bewusstsein und Perspektiven einhergehen und diese anregen. Viele Teilnehmer*innen geben an, dass sich ihre Sexualität im Laufe ihres Lebens gewandelt hat und sie erst mit einem gewissen Alter und zunehmender Entwicklung Erfahrungen gemacht haben, die sie nun als optimal beschreiben.

Die Sprachlosigkeit um die Lustlosigkeit hat wohl auch damit zu tun, dass Entwicklung komplexe Zusammenhänge meint, viel Zeit, Einlassen und Auseinandersetzung braucht, zahlreiche Prägungen erst be- und verarbeitet werden müssen, damit vieles hinterfragt, erfüllt und gespürt werden kann.

Nagoski nennt für eine anhaltend starke sexuelle Bindung in Beziehungen zwei zentrale Punkte:

- Beste Freund*innen füreinander sein, d.h. eine sichere Basis haben und gestalten, die Vertrauen und Wertschätzung lebbar und spürbar macht, und
- Sexualität zu einer gemeinsamen Priorität zu machen und herauszufinden, immer wieder neu, was für beide „sex worth wanting“ (Kleinplatz) ist. Das schließt Phasen von Lustlosigkeit, sexueller Langeweile und das immer wieder nötige liebevolle Versorgen „schlafender Igel“ ein, wie Nagoski das Auftauchen von Ängsten und Unsicherheiten nennt.

Sicherheit und Wagnis

Die Balance von Sicherheit und Wagnis hält auch die sexuelle Beziehung lebendig, und das größte Wagnis besteht darin, sich in seiner Verletzlichkeit zu spüren und sich anderen darin zu zeigen und zuzumuten, auch und besonders in der Sexualität.

Bewusste Liebe, so die Imago Theorie, wird durch die Entwicklung von Menschen in Beziehung möglich. Scott Peck definiert Liebe als „den Willen, das eigene Selbst auszudehnen, um das eigene spirituelle Wachstum oder das eines anderen Menschen zu nähren“ (Peck, S. 104). Der Weg zu erfüllender Sexualität scheint auch ein Weg der so verstandenen Liebe zu sein. Mit Kleinplatz und Ménard: „Sex ist nicht nur eine Bonus-Aktivität im Leben. Sex kann definieren, wer wir sind, wohin wir gehen und was wir werden können.“ (Kleinplatz, Ménard, S. 33)

Literatur:

BROWN B, Verletzlichkeit macht stark: Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden. München: Goldmann 2017

KLEINPLATZ P, MÉNARD D, Magnificent Sex. Lessons from Extraordinary Lovers. New York: Routledge 2020

NAGOSKI E, Komm wie du willst. München: Knaur 2022

PECK S, Der wunderbare Weg: Eine neue spirituelle Psychologie. München: Goldmann 2004

RICHARDSON D, Slow Sex: Zeit finden für die Liebe. München: Integral 2011

TROBE K, TROBE A, Wenn Sex intim wird. Die drei Stufen zur verbindlichen Partnerschaft. Köln: innenwelt 2008



Dr.ⁱⁿ Bettina Fraisl

Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (Psychodrama), Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Facilitator, Paarworkshops)

A-6020 Innsbruck
Claudiastraße 14/1
Tel. 0664 9175776

www.bettina-fraisl.at

Bettina Fraisl arbeitet mit großer Begeisterung vorwiegend mit Paaren, aber auch mit Einzelpersonen und Gruppen.

Seit 1995 ist sie auf Beziehungsreise mit Clemens, mit dem sie eine Tochter und zwei Söhne hat. In Imago Paarworkshops begleiten die beiden seit 2015 mit viel Freude gemeinsam Paare dabei, sich einander in wertschätzender Verbindung zuzutrauen und sich durch Herausforderungen und Hürden persönlich und als Paar weiterzuentwickeln.