

# **Wir haben keinen Sex mehr. Was können wir tun?**

**Es ist nicht trivial zu begehren, was sicher  
ist.**



**Marie S., 29 Jahre** Mein Freund und ich sind seit fünf Jahren ein Paar und haben mittlerweile fast gar keinen Sex mehr. Wir wünschen es uns beide, aber es kommt nicht mehr dazu. Was können wir tun, um das zu überwinden?

Sie befinden sich in guter Gesellschaft: Bei sehr vielen Paaren nimmt die sexuelle Aktivität im Lauf der ersten Beziehungsjahre stark und dauerhaft ab. Für manche ist das überhaupt kein Problem, andere vermissen etwas und geraten darüber in Konflikt.

Was spielt in diese Entwicklung neben den hormonellen Veränderungen im Übergang von der Verliebtheitsphase zur festen Beziehung hinein? Der Partner soll unser Freund, Vertrauter, Gehilfe bei der Aufzucht des Nachwuchses, ökonomischer Kompagnon, romantischer Geliebter und erotischer Liebhaber sein. Das sind viele Bedürfnisse auf

einmal, und zwar möglichst noch auf lange Zeit.

Der Psychoanalytiker Stephen A. Mitchell wagte sinngemäß die folgende These: Wir hören nicht etwa auf, einander zu begehren oder romantisch zu lieben, weil wir uns langweilig vertraut sind oder gleichgültig werden. Sondern gerade, weil der Partner so enorm wichtig für uns wird. Es wird existenziell bedeutsam, dass diese Person dableibt. Damit wir nicht permanent der Tatsache ins Auge sehen müssen, dass der andere jederzeit gehen könnte und nicht derselbe bleibt, sondern sich verändert, rechnen wir ihn (und uns selbst) auf eine verlässliche Größe herunter.

Es ist nicht trivial zu begehren, was wir schon haben. Wie also können wir vor diesem Hintergrund die erotische Spannung gegenüber der Bindungssicherheit balancieren?

Erotisieren Sie einander bewusst: Ihr Partner ist so, wie Sie ihn sehen. Betrachten Sie ihn immer wieder als einen Menschen, den Sie nie ergründen werden und den Sie keineswegs sicher haben. Nähern Sie sich ihm sinnlich an mit einer Haltung der Neugier. Sie werden erstaunt sein. Wann finden Sie ihn am attraktivsten?

Kultivieren Sie Erotik: Trauern Sie nicht zu lange der früheren Spontaneität nach, sondern kommen Sie zur Sache. Prüfen Sie genau, welche Gelegenheiten besonders für erotische Begegnungen geeignet sind, und nutzen Sie sie. Kleine Anspielungen und Berührungen im Alltag können einen Spannungsbogen erzeugen. Und denken Sie zwischendurch mal an Sex! Fantasien sind wunderbare Vehikel für mehr.

Erlauben Sie sich Entwicklung, fragen Sie sich: Welcher Sex passt hier und heute zu mir? Trauen Sie sich zuzugeben, worauf Sie wirklich

überhaupt keine Lust mehr haben. Vielleicht merken Sie, dass der Sex, den Sie zuletzt hatten, nicht so war, dass Sie mehr davon wollten. Fragen Sie sich aber auch, was Sie gerne wiederbeleben würden, weil es richtig gut war oder ist. Und fragen Sie sich, was Sie vielleicht gerne anders oder neu erfahren möchten. Das kann eine aufregende neue Art von Sex sein, es kann aber auch sein, dass Sie gern intimer im Kontakt wären oder es ruhiger als früher angehen möchten.

Zeigen Sie einander, was Sie wollen, in Wort und Tat. Auch wenn dies einfacher gesagt als getan ist. Weil wir uns mit unserem Begehren ausgerechnet der Person gegenüber, die uns am wichtigsten ist und deren Zurückweisung uns am meisten treffen könnte, nackt aussetzen. 🔑