



Foto: unsplash.com / toa-heftiba

Genießen

OHNE LEISTUNGSDRUCK

Was hilft, wenn die Liebe abkühlt?

Ein Expertengespräch über die wohl wichtigste Nebensächlichkeit der Welt.

von Raphaela Kreitmeir

Sexualität beginnt im Kopf. Das ist Chance und Manko zugleich. Am Anfang der Beziehung dominiert die Chance: Der Partner ist spannend besetzt, alles an ihm beziehungsweise ihr erscheint erotisch aufgeladen. Aber mit dem Alltag kommt leider nicht die Ent-Spannung, sondern häufig der Frust. Man hat keine Zeit füreinander, fühlt sich missverstanden, zu wenig beachtet, reibt sich zwischen Job, Kindern und dem Kampf gegen das Älterwerden auf, verliert die Lust und manchmal droht auch die Liebe verloren zu gehen. Dabei sollte die Partnerschaft doch das Bedürfnis nach Liebe stillen, das Leben bereichern und aufregender machen. Was also tun?

Die ROSENHEIMERIN hat bei der Paar- und Sexualtherapeutin Dorothea Perkusic nachgefragt.

ROSENHEIMERIN: Wer kommt zu Ihnen, Singles oder Paare?

Dorothea Perkusic: Sowohl als auch, wobei mich überwiegend Paare aufsuchen, die ihre Liebe als nicht erfüllend wahrnehmen.

45 Prozent der Männer verbinden Liebesglück mit einem erfüllten Sexleben, bei den Frauen sind es hingegen nur 32 Prozent. Stimmt diese Umfrage von parship.de mit Ihren Erfahrungen überein? Durchaus und das hat Konsequenzen. Denn Männer versuchen in der Regel, wenn sie in einer Beziehung unglücklich

sind, das Glück über Sex herzustellen. Frauen wollen sich dahingegen erst wertgeschätzt und verstanden fühlen. Erst dann ist es ihnen möglich, wieder auf gemeinsamen Sex einzulassen und Lust auf diesen zu verspüren.

Kommen Paare erst dann in die Beratung, wenn sie keine Lust mehr aufeinander und am gemeinsamen Alltag haben?

Bei Paaren ab 40 Jahren ist die Hemmschwelle häufig noch hoch. Da greift meist erst einer von beiden zum Telefon und vereinbart einen Beratungstermin,

„SEX IST NICHT ALLES, ABER EIN WICHTIGER BESTANDTEIL DER PARTNERSCHAFT.“

wenn der Leidensdruck sehr hoch ist und die Beziehung kurz vorm Scheitern steht. Die jüngere Generation begreift die Paartherapie dagegen häufig präventiv als Möglichkeit, den gemeinsamen Lebensweg, Ansprüche und Ziele abzugleichen.

Kann eine Paartherapie die Beziehung retten oder verbessern?

Das Paar selbst kann die Beziehung durch die Therapie retten oder verbessern. Ich gebe Impulse, stelle Fragen, höre zu und gebe beiden den nötigen Freiraum, alles anzusprechen. Ich helfe,

ein Verständnis für die Dynamik zu entwickeln, welche die Beziehung fördert und blockiert. Und ich unterstütze das Paar bei der Suche nach den Gründen und Ursachen für auftretende Probleme.

Nutzt sich die Partnerschaft zwangsläufig im Laufe der Zeit ab?

Ich glaube gar nicht, dass sie sich zwangsläufig abnutzt. Die Partnerschaft verändert sich im Laufe der Jahre und Jahrzehnte, wie sich auch die Partner verändern. Zudem treten natürlich nach der Phase der Verliebtheit die eigenen

Baustellen zutage, die Muster, die das Leben bis dato bestimmt haben. Mit den eigenen Baustellen und Mustern und gleichzeitig mit denen des Partners klarzukommen, kann einiges an Reibung erzeugen. Das kann Energie freisetzen, aber auch zu Ermüdung und Resignation führen.

Was sind die Lustkiller in einer langjährigen Beziehung?

Natürlich spielt der Alltag da eine große Rolle. Trägt man den Partner in der Phase der Verliebtheit noch auf Händen und ist alles, was der andere tut, durch

die rosarote Brille betrachtet, einfach nur toll, so verlernt man, je länger die Beziehung dauert, die positiven Eigenschaften des anderen zu sehen. Es wird viel schneller gemeckert als gelobt. Das ist Gift für jede Erotik und eine Falle, in die man nicht tapen sollte. Denn fehlende Wertschätzung macht maximal unsexy. Beide Partner. Sowohl den, der meckert, als auch denjenigen, der sich in einer Beziehung nicht wertgeschätzt fühlt.

Verändern Kinder den Sex bzw. das sexuelle Verlangen?

Definitiv. Und zwar sowohl für Frauen als auch für Männer, denn viele Männer haben mit dem Erlebnis der Geburt Schwierigkeiten. Frauen können sich während der Schwangerschaft auf ihre neue Rolle als Mutter vorbereiten, für Männer beginnt die Veränderung eigentlich erst mit dem Zeitpunkt der Geburt. Das ist eine riesengroße Umstellung und Herausforderung. Zudem verspüren viele Männer ab diesem Zeitpunkt den Druck, in der Versorgerrolle funktionieren zu müssen. Das fällt nicht immer leicht. Dazu kommen für Mann wie Frau Schlafmangel, Erschöpfung und Überforderung. All dies steigert nicht unbedingt das sexuelle Verlangen. Spätestens da stellt sich allerdings die Frage, worauf die Sexualität basiert: auf vorhandene Lust und Befriedigung oder auf Nähe und der Bereitschaft, sich aufeinander einzulassen. Wenn man sich aufeinander einlassen kann, fühlt man sich bei und mit dem anderen sicher, dann ist auch mit Kindern Raum für Intimität und Sex.

Wieviel Selbstliebe ist Ihrer Einschätzung nach für eine gelungene Partnerschaft nötig?

Eine große, denn wenn ich mich selbst mag, wertschätze, wie ich bin und was ich tue, dann kann ich mich auf den anderen einlassen. Das Vertrauen darauf, dass ich richtig bin so wie ich bin, entsteht in der Kindheit. Wenn es da ein Defizit gibt, dann sollte man dem auf den Grund gehen.

Gesunder Egoismus spielt auch im Bett eine Rolle. Wie teilt Mann/Frau die Wünsche mit, ohne den Partner unter Druck zu setzen?

Das ist oft eine heikle Situation, die auch wieder viel mit dem Selbstwert zu tun hat. So kann die Bitte einer Frau „Sei ein bisschen langsamer“ beim Mann dazu führen, dass er glaubt, beim Sex immer zu schnell zu sein. Das führt zu Frustration. Daher rate ich dazu, die eigene Unsicherheit einzugestehen und beispielsweise zu formulieren: „Bitte lass mir Zeit, ich möchte, dass Du Dich jetzt etwas langsamer bewegst, weil es mich mehr erregt.“ Das gibt dem Partner eine konkrete Möglichkeit, etwas an der Situation zu verändern, und gleichzeitig ein Ziel.

Bis zu 30 Prozent der jungen Männer, belegen Studien, sind beim partnerschaftlichen Sex überfordert. Sie fühlen sich unter Druck gesetzt von den vielfach konsumierten Pornos, haben Angst zu versagen. Hat das Internet unser Sexualleben verändert? Ist das Kamasutra jetzt Pflicht, muss es immer auch anal und oral sein?

„DIE MEISTEN PAARE KOMMEN ERST ZUR BERATUNG, WENN DIE BEZIEHUNG KURZ VORM SCHEITERN STEHT.“

„NACH DEN SCHMETTERLINGEN IM BAUCH BEGINNT DIE ARBEIT AN DER BEZIEHUNG.“



„SICH EHRlich UND IMMER WIEDER NEU AUF DEN PARTNER EINZULASSEN, SCHAFFT RAUM FÜR NÄHE UND INTIMITÄT.“

Es gibt kein Muss beim Sex, denn der Gradmesser, was o.k. ist, bin ich immer selbst. Und natürlich der Partner. Authentizität spielt eine Schlüsselrolle. Nur wenn sich beide wirklich darauf einlassen und etwas ausprobieren wollen, kann dies auch Freude bereiten. Statt in die Anpassungsfalle zu tappen – „wilder“, Pornos nachempfunder Sex kann so eine Falle sein – und Leistungsdruck statt Lust zu empfinden, sollte es um die Spielarten im Bett gehen, die beiden gut tun.

Männer sind in der Regel keine Hellscher. Und doch erwarten viele Frauen, dass die Partner ihre geheimen Wünsche erraten. Wozu führen unrealistische Erwartungen?

Das Problem begegnet mir in meiner Praxis von beiden Seiten, Männer neigen ebenso wie Frauen dazu. Das erzeugt Frustration, Unsicherheit und bringt das Paar aus dem Flow. Deshalb rate ich dazu, Wünsche und Erwartungen klar auszusprechen, dann kann man darüber reden und sie wenigstens zum Teil erfüllen.

Sex ist nicht alles, aber ein wichtiger Bestandteil der Partnerschaft. Was sagt es aus, wenn einer der Partner fremd geht? Mir fällt auf, dass viele jüngere Paare versuchen, zumindest als Testphase, eine offene Beziehung zu leben. Daher geht es bei jüngeren Paaren häufig in der Beratung darum, die eigene Rolle in der Beziehung zu finden. Paare ab etwa 30 Jahren leben in der Regel in einer monogamen Beziehung. Wenn da einer fremd geht, dann weist das häufig auf Defizite in der Partnerschaft hin, über die nicht geredet wird. Bei der Affäre erlebt Mann/Frau dann, wie toll und einfach alles sein kann. Wobei das nur ein unbeständiges Hoch ist und ganz viel mit Selbstbestätigung zu tun hat und oft gar nicht so viel mit der Person, mit der man gerade ins Bett geht. Man benutzt den anderen als Projektionsfläche und spiegelt sich in ihm. Sich damit und mit der eigenen Beziehung auseinanderzusetzen, braucht jede Menge Mumm. Aber es ist notwendig, weil in der Regel jeder Seitensprung rauskommt oder zumindest unterschwellig gravierende, vergiftende Auswirkungen hat.

Gegen die Sexmüdigkeit gibt es unterschiedliche „Rezepte“ wie die gemeinsame Auszeit. Was halten Sie davon?

Leider gibt es kein Patentrezept. Für ein Paar mit kleinen Kindern kann etwas anderes wichtig und richtig sein als für ein lang verheiratetes Paar. Entscheidend ist, dass man liebevoll zueinander ist und sich gegenseitig ernst nimmt, dass man sich immer wieder die Chance gibt, einander neu kennenzulernen und nachzufragen, worauf der andere Lust hat und was ihn antört. Wenn man das dann mit Spaß und ohne Leistungsdruck ausprobiert, erwacht der gemeinsame Sex meist wieder.

Es heißt, die Erfüllung sei der gemeinsame Höhepunkt. Ist dem wirklich so?

Es gibt ganz wenige Paare, die gleichzeitig kommen. Schön ist, wenn beide beim Akt überhaupt kommen. Inzwischen geht der Trend ja weg von der Orgasmus-Fixierung. Denn warum soll der Sex nur etwas wert sein, wenn er zum „Abschluss“ kommt? Den Druck wollen sich viele nicht mehr machen. So legt die Slow-Sex-Bewegung den Schwerpunkt auf Berührung und darauf, dass alles sein kann und nichts sein muss. Ich vergleiche das gerne mit dem Essen: Wenn ich einen Bissen im Mund habe, denke ich doch auch nicht ans Runterschlucken, ans Verdauen oder daran, dass ich ihn 30-mal kauen muss, nur weil ich mal gelesen habe, dass das gesund sein soll. Es geht darum, das Aroma zu schmecken und diesen Bissen voll und ganz zu genießen.

Dorothea Perkusic ist Einzel- und Paartherapeutin, Sexual- und Familientherapeutin sowie Yogalehrerin mit eigener Praxis in Rosenheim. Ihr Ansatz liegt in der systemischen Therapie, ergänzt durch Wissen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin sowie körpertherapeutischen Elementen aus dem Yoga. Zudem kann sie auf eine Ausbildung zum Heilpraktiker in Psychotherapie zurückgreifen, was einen ganzheitlichen Ansatz ihrer Beratung garantiert. Die Bad Aiblingerin ist seit 1996 verheiratet und Mama von drei Kindern, sodass sie auf viel Praxis zurückgreifen kann, wenn es um Fragen zu Partnerschaft und Beziehung geht.

