

PSYCHOLOGIE HEUTE

BEZIEHUNG

Lust durch Nähe

Viele glauben, dass zunehmende Vertrautheit in der Beziehung die Lust verschwinden lässt. Doch gerade Nähe kann sehr stimulierend sein.

VON MICHAEL KRASKE

 13. JUN 2018

Um das Elend ihrer Ehe zu beschreiben, braucht Marlene (Namen in den Fallgeschichten geändert) nur wenige Worte: Seit 18 Jahren ist sie mit ihrem Mann zusammen, neun Jahre verheiratet: „Vor etwa vier Jahren begann unser Auseinanderleben. Mittlerweile streiten wir nur noch.“ Er nehme ihre Kritik nicht ernst, wolle zwar auch Veränderung, tue aber nichts dafür. Seit vier Jahren hätten sie keinen Sex mehr.

Nun habe sie bei der Arbeit jemanden kennengelernt, „der mir nicht mehr aus dem Kopf, geschweige denn aus dem Herzen geht“. Sie seien so vertraut miteinander, obwohl sie sich doch kaum kennen würden. „Ich möchte ihn verführen und mich verführen lassen. Hemmungslos lieben.“ Es ist nur eine heimliche Idee. Noch.

"Keine Liebe, nur Kälte"

Geschichten wie die von Marlene finden sich im Forum eines beliebten Internetportals viele. Da ist Grit, seit vier Jahren ist sie mit Christian zusammen. „Seit anderthalb Jahren befinden wir uns in dieser Abwärtsspirale.“ Wenn er von der Arbeit komme, wolle er nur noch auf der Couch liegen, aufs Handy starren oder eine Fernsehserie schauen.

Nach seiner Dienstreise fand sie auf Christians Kreditkartenabrechnung eine hohe Summe, verbucht unter „partynacht/club“. Sie stellte ihn zur Rede, es gab Streit. Wenn sie streiten, wird er ausfallend. „Ich könnte ewig weiterschreiben und Situationen nennen, in denen ich keine Liebe, sondern Kälte spüre“, schreibt Grit.

Oder Nadine, 32, die anfangs „sehr schön und harmonisch“ mit Jens, 41, gelebt habe. Der Sex sei „auch super“ gewesen. Doch seit einiger Zeit gebe es nur noch alle sieben bis zehn Tage „eine sehr vorhersehbare, fast schon automatisierte und monotone Nummer“. Sie wolle ihn auch mal morgens spontan nach dem Aufwachen lieben oder in der Küche.

Aber Jens will nicht. „Ich fühle mich nicht begehrt“, schreibt Nadine. „Das macht mein Ego nicht mit. Ich wurde mit der Zeit viel zickiger, genervter und gehässiger.“ Sie hat sich auf einem Partnerportal angemeldet. Die vielen Mails der Männer seien „Balsam“. Einen traf sie. In einem Hotel hatten sie „die ganze Nacht leidenschaftlichen Sex“. Schlechtes Gewissen? Schon. Aber sie sehe momentan keine andere Lösung. Den Geliebten wolle sie nun regelmäßig treffen.

Auseinandersetzung mit der Andersartigkeit des Partners

Die Geschichten in den Foren erzählen von vergangener Liebe, eingeschlichener Gleichgültigkeit und Verzweiflung, von Desillusionierung und Resignation. Mitunter auch von typischen Phasen der Liebe: von der

Euphorie der Verliebtheit, in der die Liebenden nicht voneinander lassen können und lauter wundervolle Eigenschaften in den anderen projizieren; und dann von der Etablierung der Beziehung, wenn man zusammenzieht und entscheidet, miteinander zu leben.

„Am Ende der Verliebtheit werden die Projektionen weniger. Der andere tritt aus der Leinwand hervor und wird Gestalt“, formuliert der Berliner Sexualpsychologe Christoph Ahlers. Jetzt beginne die eigentliche Auseinandersetzung mit der Andersartigkeit des Partners. Man erkennt nun auch Schattenseiten, die Koitushäufigkeit sinkt, gleichzeitig wächst durch Vertrautheit und Gemeinsamkeiten die Verbundenheit. Es kehrt Ruhe in die Beziehung ein. Die tut erst mal gut und ist doch oft trügerisch, weil sie auch träge und nachlässig macht.

Wenn sich Paare für Kinder entschieden haben, empfinden sie das meistens als großes Glück. Alles wird anders, das Baby wird zum Mittelpunkt der Familie und schafft eine ganz neue Verbundenheit zwischen den Eltern. Aber nach den ersten innigen Monaten vermissen viele Männer den Sex. Frauen reagieren oft genervt. Das nicht auch noch. Nach und nach wird Sex zum Streitfall und Machtinstrument.

In der Phase der Entzauberung des Partners schleichen sich bei vielen Paaren zudem kleine Gemeinheiten und Respektlosigkeiten ein. Der amerikanische Sexualtherapeut David Schnarch spricht vom „normalen alltäglichen Sadismus“: „Starrsinn, Rachsucht, Neigung zum Tadeln und zur Konkurrenz treiben zahlreiche Paare in die sexuelle Enthaltbarkeit.“ Emotionale Folter sei in vielen Beziehungen schließlich die einzige Verbundenheit, die die Partner überhaupt kennen würden.

Diese Paare haben gewiss kein Zuviel an harmonischer Zuneigung – obwohl doch diverse Ratgeber Gefühle der Verbundenheit geradezu zum Risikofaktor für ein erfülltes Liebesleben erklären. *Guter Sex trotz Liebe*

lautet ein ironischer Buchtitel des Paartherapeuten Ulrich Clement. Die vielfach variierte Formel lautet in etwa: In Langzeitbeziehungen entsteht durch übergroße Nähe per se lusttötende Langeweile.

Nähe ist kein Liebestöter, im Gegenteil

Richtig ist durchaus, dass Langeweile als Nebenwirkung von Vertrautheit auftritt. Doch viele Sexualwissenschaftler und Paartherapeuten widersprechen vehement der populären These von der Nähe als Liebestöter. Für die sexuelle Flaute vieler Paare sei gerade nicht ein Übermaß an Nähe verantwortlich, sondern im Gegenteil ein Mangel an Intimität.

Es gibt Gegenmittel, die auch positive Effekte auf die partnerschaftliche Sexualität haben. Die Forschung spricht von *responsiveness* und *commitment*.

„Responsiveness meint die feinfühlig Wahrnehmung der Bedürfnisse des Partners und das adäquate Eingehen auf diese Signale“, erklärt Guy Bodenmann, klinischer Psychologe an der Universität Zürich. „Unter Commitment versteht man das Engagement für die Beziehung. Für die Stabilität von Beziehungen erweist sich das Commitments als zentral“, sagt Bodenmann.

Dieses beruhe auf fairem Geben und Nehmen, gegenseitiger Fürsorge und Unterstützung, dem situativen Zurückstellen eigener Bedürfnisse und einer auf Langfristigkeit angelegten Paarbeziehung. „Emotionale Verbundenheit und die Wahrnehmung des Commitment des anderen gehen mit einer erfüllenderen Sexualität einher.“

Wie aus dem Team wieder ein Paar wird

Muss man also nur ein eingespieltes Team bilden, um dauerhaft leidenschaftlich zu lieben? Paartherapeut Hans Jellouschek trifft viele Paare, die auf der Teamebene noch gut funktionieren, aber fast keinen Sex mehr haben. Er sieht Responsiveness und Commitment als wichtige Voraussetzung dafür, einander nah zu kommen. „Die Gefahr in Langzeitbeziehungen besteht aber darin, dass sich die Partner nur noch als Team oder Eltern verstehen“, so Jellouschek.

„Wer aber die Erotik vernachlässigt und nur noch eine unterstützende Freundschaft lebt, verliert den partnerschaftlichen Zusammenhalt. Während das Elternpaar und das Arbeitspaar von der Kooperation und der gemeinsamen Verantwortung leben, funktioniert das Liebespaar nur durch wechselseitige Hingabe, auch im körperlichen Bereich“, sagt der Paartherapeut. „Viele verstehen nicht, dass Sex und Erotik nicht einfach nur die Sahnehaube auf einer Partnerschaft sind. Vielmehr ist das Liebespaar die Grundlage dafür, dass auch die anderen Bereiche funktionieren.“

Sexualpsychologe Christoph Ahlers bezeichnet das Gefühl, von dem Geliebten auch körperlich angenommen zu werden, als „das eigentliche Lebens-Mittel, von dem wir uns seelisch ernähren und lebenslang zehren“. Sex sei die intimste und sinnlichste Möglichkeit, diese existenzielle Sehnsucht zu stillen: „Wenn ich unverhüllt, unbedeckt, unbekleidet und nackt bin – und mich der andere so haben will, so annimmt und mich das auch körperlich spüren lässt, dann birgt das eine enorme Erfüllungstiefe.“

Bei aller notwendigen Eigenständigkeit braucht Liebe unbedingt auch Nähe: körperlich und seelisch. Daraus folgt umgekehrt, dass wir uns niemandem nackt und verletzlich zeigen möchten, der uns ständig missachtet und verletzt. Wer innig lieben will, muss intim werden.

Gib mir das Gefühl zurück!

Das passiert nach dem ersten Liebesrausch aber nicht mehr einfach so. Zwischen Arbeit, Familie, Freunden und Hobbys bleibt die Erotik in vielen Beziehungen auf der Strecke. Irgendwann hören viele Paare auf, sich zu küssen, berühren sich seltener, funktionieren nur noch. „Chronischer Alltagsstress erweist sich in allen Studien als Beziehungs- und Lustkiller“, sagt Psychologe Bodenmann.

Wer hingegen nicht nur das allgemeine Stressniveau senkt, sondern sich auch gegenseitig bei der Bewältigung von Stress unterstützt, wecke eine der wichtigsten Ressourcen für eine glückliche Partnerschaft. Eine Beobachtungsstudie über fünf Jahre bestätigte, dass gemeinsame Stressbewältigung das Commitment erhöht – „und über das Gefühl der Verbundenheit auch die Wahrscheinlichkeit einer erfüllenden Sexualität“, so Bodenmann.

Paartherapeut Jellouschek verordnet Paaren, deren Liebe eingeschlafen ist, zwei wirksame Mittel: Raum und Zeit. Er ermuntert die Liebesmüden, wieder zusammen ins Theater oder Kino zu gehen, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Über das, was beiden wirklich wichtig ist, wie sie die Welt sehen. Und sich auch körperlich wieder anzunähern. Also küssen, streicheln, anfassen: „Bei vielen klappt der Sex wieder, wenn sie anfangen, Hautkontakt aufzunehmen.“ Auch wenn es nach langer Abstinenz nicht gleich wild und hemmungslos wird.

In die Praxis der Paartherapeutin Erika Kliever am Prenzlauer Berg in Berlin kommen vor allem junge Paare, bei denen nichts mehr geht. Die nicht mehr reden können, ohne zu streiten, die sich unverstanden fühlen und unter der Distanz zum Partner leiden.

Viele haben seit Jahren keinen gemeinsamen Sex mehr. Jeder entwickelt dann einen eigenen Krisenmechanismus. Männer holen sich den schnellen Orgasmus bevorzugt mithilfe von Internetpornografie. Einige Frauen

schalten ihre Sexualität geradezu ab, wenn es kriselt, berichtet die Psychologin.

„Allerdings kehren sich die Rollen hier zusehends um. Gerade bei jüngeren Paaren suchen zunehmend die Frauen die sexuelle Verbindung, und die Männer haben keine Lust.“ Das beobachtet Kliever bei den Paaren, die sie therapiert. Ihre Erfahrungen decken sich mit den Ergebnissen einer Befragung des Instituts für Sexualforschung am Uniklinikum Hamburg-Eppendorf unter Studierenden.

Demnach ist die weibliche Bereitschaft, neue Praktiken auszuprobieren und Erotik facettenreich auszuleben, in den vergangenen zwanzig Jahren deutlich gestiegen. Offenbar führt ein größeres sexuelles Selbstbewusstsein bei jüngeren Frauen dazu, dass sie der Sexualität in der Beziehung einen höheren Stellenwert zuerkennen – und ihrem Partner auch deutlich signalisieren, was sie von ihm wünschen und erwarten.

Auf der Suche nach verschütteten Gefühlen

Mit den ratsuchenden Paaren, bei denen mit den Jahren das erotische Interesse füreinander dahingeschwunden ist, macht sich die Psychologin in der „emotionsfokussierten Therapie“ auf die Suche nach verschütteten Gefühlen. Die Paare lernen beispielsweise, was es bedeutet, dass er ihr ständig eine Szene macht, sobald sie beruflich Kontakt mit einem anderen Mann hat.

Das Gefühl hinter seiner rasenden Eifersucht könnte sein: „Ich habe schreckliche Angst, von dir verlassen zu werden, weil ich das zuvor schon oft erlebt habe.“ Die Partner lernen, dass viele verbale Attacken nicht auf Bösartigkeit beruhen, sondern auf Verletzlichkeit und traumatischen – Erfahrungen aus früheren Beziehungen.

Regelmäßig erlebt die Paartherapeutin mit ihren Klienten ergreifende Momente, wenn die ineinander Verhakten und Zermürbten wagen, sich gegenseitig intimste Gefühle und auch Ängste anzuvertrauen. Dann nehmen sie sich in der Therapie plötzlich spontan in die Arme, lachen und weinen miteinander. Spüren wieder Nähe zu dem, der ihnen nur noch fremd war.

„Sehr häufig gibt es positive Effekte auf die Sexualität“, berichtet Kliever. „Paare berichten: So intensiv, innig und verbunden kannten wir den Sex vorher noch gar nicht. Die Partner fühlen sich sicherer und können sich beim anderen besser fallenlassen.“

Fühle man sich hingegen mit dem Partner unsicher, werde es immer schwieriger, auf ihn zuzugehen, auch sexuell. Diese Unsicherheit hat häufig mit einem fragilen Selbstwertgefühl zu tun – gerade wenn man den anderen sehr liebt.

„Je größer die Liebe, desto empfindsamer sind wir, und umso sensibler reagieren wir auf jede potenziell negative Botschaft“, sagt Kliever.

„Verletzlichkeit und Liebe gehen Hand in Hand.“ Schwächen preiszugeben mache angreifbar und bereite vielen Angst: „Aber ohne uns zu zeigen, können wir einander nicht wirklich begegnen – das gilt auch auf sexueller Ebene.“

Das erotische Repertoire erweitern

Der Schlüssel für eine reife, erwachsene Sexualität liege in der eigenen Persönlichkeit und Autonomie, ist auch der US-amerikanische Sexualtherapeut David Schnarch überzeugt. Wer glücklich lieben wolle, dürfe Sexualität nämlich nicht instrumentalisieren und müsse sich unabhängig von dem machen, was Schnarch „gespiegeltes Selbstempfinden“ nennt.

Das meint, sich nur dann geliebt zu fühlen, wenn man vom Partner permanent bestätigt wird. „Wir verspüren kein sexuelles Verlangen nach einem Partner, den wir ständig bestätigen müssen“, so Schnarch. „Ein verlässliches Selbstwertgefühl entsteht aus Ihnen selbst heraus, nicht indem Sie das, was in Ihrer Umgebung ist, verinnerlichen.“

Wer gut zu sich ist, tut auch der Beziehung gut. Und sollte wagen, für jene Weiterentwicklung zu sorgen, die Erstarrungen und Ermüdungen der partnerschaftlichen Sexualität überwinden kann. Gegen die Tendenz zur sexuellen Langeweile, die Gewöhnung mit sich bringt, hilft Schnarch zufolge nämlich nur, beim Liebesspiel den kleinsten gemeinsamen Nenner zu verlassen. „Sie können diesen Zustand nur überwinden, indem Sie Ihr Repertoire an vertrauten sexuellen Aktivitäten durch Ausprobieren erweitern.“

Das macht vielen Angst. Vorauseilende Scham verhindert guten Sex. „Das eigentlich Schwierige ist, die eigenen erotischen Vorlieben und Eigenarten zu offenbaren“, stellt Schnarch fest.

Sich selbst enthüllen hält die Leidenschaft am Leben

Traurige Ironie: Meist könnten die Partner kriegen, was sie erregt. Wenn sie sich nur trauen würden. In einer Studie des Onlineprojekts Theratalk konnte Forschungsleiter Ragnar Beer von der Universität Göttingen zeigen, dass sowohl Frauen als auch Männer mehrheitlich bereit wären, ihren Partnern die allermeisten sexuellen Wünsche zu erfüllen – wenn sie denn davon wüssten.

Um Scheu und Scham zu überwinden, bietet Theratalk das „Ressourcen-Aktivierungssystem“ an. Beide Partner klicken sich unabhängig voneinander durch ein Programm und geben an, was sie gern mal

ausprobieren würden – vom Knabbern am Ohrläppchen bis zum Fesselspiel.

Als Ergebnis erhalten die Partner nur die Schnittmenge dessen, was beide wollen. „Auf diese Weise müssen sie nicht fürchten, dass ihre sexuellen Wünsche den anderen abstoßen könnten“, erklärt Beer. Schambesetzte Neigungen bleiben weiterhin ein Geheimnis – es sei denn, der Partner teilt sie.

Die Ergebnisse haben Sexualwissenschaftler Beer überrascht: „Die Paare werden durch die Entdeckung gemeinsamer Schnittmengen nicht nur sexuell zufriedener, sondern sie fangen auch an, über sexuelle Wünsche zu reden.“ Sex in langen Beziehungen muss also nicht langweilig sein oder bleiben.

Andererseits bedarf es für erfüllende Sexualität weder ausgefallener Techniken noch einer Spielzeugkiste für Erwachsene. Reizwäsche könne durchaus einen romantischen Abend beflügeln, so der amerikanische Paarforscher John Gottman. „Aber sein inneres Selbst zu enthüllen sorgt dafür, dass die Leidenschaft mit der Zeit nicht erlischt.“

Um eingeschlafenes Verlangen zu wecken, braucht es keine raffinierte Strategie – nur zwei, die wieder anfangen wollen, draufloszulieben. Mit Leib und Seele und Haut und Haaren.

Literatur

Christoph Joseph Ahlers: Himmel auf Erden & Hölle im Kopf. Was Sexualität für uns bedeutet. Goldmann, München 2015

Hans Jellouschek: Der Schlüssel zur Treue. Warum es sich lohnt, für die Leben zu kämpfen. Herder, Freiburg 2016

David Schnarch: Intimität und Verlangen. Sexuelle Leidenschaft in dauerhaften Beziehungen. Klett-Cotta, Stuttgart 2017 (achte Auflage)

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 GESUNDHEIT

Dieser Genuss!

Psychologie nach Zahlen: 6 Dinge, die Sie beherzigen sollten, um besser genießen zu können