

LU ST

10 häufig gestellte Fragen an die
Sexualtherapeutin Veronika Schmidt.

1. „Wie hängen Harmonie und Lustempfinden zusammen? Haben harmonische Paare mehr Sex oder hemmt zu viel Einigkeit eher die Lust?“

Harmonie kann sowohl gut als auch schlecht sein. Wenn Harmonie dazu führt, dass wir miteinander reden, aufeinander eingehen, neugierig und experimentierfreudig bleiben, dann ist das gut für den Sex. Harmonische Paare müssen nicht dauernd aneinander herunkritisieren oder sich so intensiv bekriegen, dass die Fetzen fliegen. Die damit einhergehenden Kränkungen verhindern nämlich den Sex. Wenn Harmonie hingegen bewirkt, dass wir Konflikte und heißen Themen aus dem Weg gehen, killt das die Leidenschaft. Dann wird es langweilig.

2. „Wenn wir Zeit hätten, miteinander zu schlafen, habe ich oft keine Lust. Kann man Lust auf Knopfdruck bekommen?“

Ja, kann man. So, wie manchmal der Appetit auch erst mit dem Essen kommt. Doch damit das funktioniert, muss ich Sex grundsätzlich mögen und ich sollte Erregung und Erregungssteigerung automatisiert haben. Wir sollten als Paar Sexrituale einüben, die für beide lustvoll sind und abgerufen werden können. Sex ist eine erlernbare Technik wie andere Fähigkeiten im Leben auch. Bei den meisten – auch genussvollen – Tätigkeiten warten wir in der Realität auch nicht zwingend, bis die Lust kommt. Sondern wir tun sie, um Lust und Freude am Leben zu haben. Wie bei jeder anderen Tätigkeit kommt Befriedigung oft erst durch Dranbleiben.

3. „Abends habe ich oft keine Kraft mehr. Kann das Lustempfinden von der Tageszeit abhängig sein?“

Natürlich kann es das. Sind wir erschöpft, macht gar nichts mehr Spaß. Oder nur noch das, was keinerlei Kraftaufwand erfordert. Deshalb empfiehlt es sich in solchen Lebensphasen – meistens sind es Phasen –, Sex zu planen und den Tag so zu leben, dass noch etwas Motivation und Kraft übrig bleiben. Oder Sexdates auf eine Tageszeit zu legen, wo wir noch frisch sind, beispielsweise wenn die Kinder Mittagschlaf halten, wenn sie in der Jungschar oder bei Freunden sind. Wenn wir Sex *können*, ist Planen kein Hindernis.

4. „In stressigen Phasen kann ich auf Sex sehr gut verzichten. Ist Stress automatisch ein Lustkiller?“

Für die einen ist Stress ein Lustkiller. Andere würden gerne erst recht Sex haben, um sich zu entspannen und eben gerade auf diese Weise Stress abzubauen. Zur zweiten Gruppe gehören nicht nur, aber doch in der Mehrheit Männer. Nur haben leider viele Frauen dafür überhaupt kein Verständnis. Sie denken dann, sie werden benutzt. Doch oft würde Sex auch ihnen selbst helfen, sofern sie ihn natürlich grundsätzlich mögen. Manchmal sind Menschen im Stress derart *außer sich*, also spüren sich nicht mehr, dass auch emotionale Nähe schwer wird. Sex könnte eben gerade auch diese emotionale Nähe wieder herstellen. Die Art des Stresses spielt selbstverständlich eine Rolle. Beziehungsstress ist definitiv nicht mit Sex zu lösen. Oder erst hinterher, nachdem ausgetragen ist.

5. „Unsere Vorstellungen, wie häufig wir miteinander schlafen sollten, gehen leider weit auseinander. Was tun?“

Einen Kompromiss finden und Sex planen. Der mit der geringeren Lust hat meistens das Sagen und die Macht über den Sex. Denn wer will schon den Sex erzwingen? Viele „Unerhörte“ sind ziemlich frustriert und haben resigniert. Oft höre ich von ihnen: „Ich bin die ewige Bettelei leid.“ Diesen Menschen begegne ich viel häufiger als jenen, die sich dem Sex komplett verschließen und nichts mehr davon hören wollen, weil sie ständig bedrängt werden. Aber auch das gibt es. Einmal die Woche Sex zu haben ist ein guter Kompromiss für Paare, deren Bedürfnisse sehr weit auseinander liegen. Denn eine kanadische Studie sagt: Einmal die Woche macht Paare zufrieden. Weniger macht deutlich unzufrieden. Mehr macht nicht in dem Sinne zufriedener, wie sich das die Menschen vorstellen.

„Wir sollten als Paar Sexrituale einüben, die für beide lustvoll sind.“

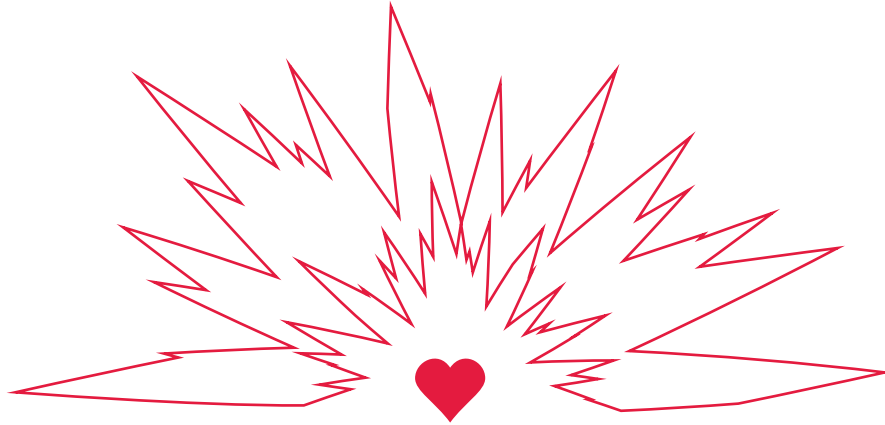
6. „Es heißt: ‚Appetit holt man sich draußen, gegessen wird zu Hause.‘ Kann das funktionieren? Kann zum Beispiel Pornokonsum die Intimität zwischen zwei Menschen beflügeln?“

Den Spruch an sich finde ich unstimmig. Weil wir heute wissen, dass vor allem diejenige Lust für den Sex zuverlässig funktioniert, die aus uns selbst und unserem Körper kommt. Aus den angelernten erotischen Fähigkeiten. Dazu gehört selbstverständlich auch die Fantasie, die Vorstellungskraft. Was die Fantasie beflügelt, inspiriert den Sex. Filme, Bücher, Bilder, Wissen über Sex, Distanz und Sehnsucht, schöne Menschen, Sexyness usw. Alles, was den eigenen sexuellen Anziehungskodes (persönliche Anturner) entspricht, kann man nutzen, um die Intimität zu beflügeln. Hingegen nützt sich erfahrungsgemäß die Inspiration durch Pornografie nach einem ersten Kick ganz schnell ab. Danach zieht sie eher in die Einsamkeit und vom Partner weg.

7. „Keine Lust – kann das tatsächlich an der Anti-Babypille liegen?“

Ja, kann es. Vor allem dann, wenn Frauen nach dem Prinzip funktionieren „erst Lust, dann Sex“ und nicht nach „erst Sex, dann Lust“. Einige Frauen bemerken fast nichts von den Hormonen, andere haben sogar eine bessere Lebensqualität als vorher, wieder andere vertragen sie schlecht oder überhaupt nicht. Neben dem Verlust der Lust und anderen körperlichen Symptomen beklagen Frauen am meisten, dass sie sich „nicht mehr als sie selbst“ fühlen. Sie klagen über diffuse körperliche und psychische Symptome bis hin zu Panikattacken, die sich eben nicht eindeutig zuordnen lassen. Pille, Nuva-Ring, Stäbchen, Spritze, Hormonspirale etc., alle transportieren sie Hormone in den Körper. Hormonfreie Verhütungs-Alternativen, wie die





symptothermale Methode, erfordern viel Selbstverantwortung. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen allerdings: Wenn die Methode richtig gelernt und angewendet wird, ist ihre Sicherheit vergleichbar mit der Pille.

8. „Wie verändert sich das Lustempfinden in der Schwangerschaft?“

Es gibt Frauen, die ihre Sexualität nun mehr genießen, weil die Angst vor einer Schwangerschaft sich erübrigt. Andere möchten keinen Sex mehr. Darunter auch Männer, die Angst davor haben, das Baby zu „stören“. Die Angst ist unbegründet, wenn keine medizinischen Vorbehalte bestehen. Im ersten Drittel der Schwangerschaft ist die Lust oft nicht sehr groß, sie steigt im zweiten Drittel bei vielen Frauen aber wieder an. Weil die Geschlechtsorgane durch die Schwangerschaft besser durchblutet sind, erreichen Frauen sogar leichter einen Orgasmus. Gegen Ende der Schwangerschaftsdrittel halten die körperlichen Veränderungen die Lust auf Sex eher wieder in Grenzen. Nun könnte mit schonenden Sexstellungen experimentiert werden, aber auch mit anderen erotischen Möglichkeiten. Denn viele Paare, die keinen Sex während der Schwangerschaft haben, suchen oft auch keinen anderen Körperkontakt. Es schadet der Beziehung, wenn man aufgibt, sich erotisch zu begegnen.

9. „Ich finde das Klischee vom allzeit bereiten Mann albern und trotzdem merke ich, dass es mir Sorgen macht, dass die Phasen, in denen ich keine Lust habe, durchaus etwas mit meinem Selbstbewusstsein machen. Sitze ich einem falschen Männlichkeitsideal auf?“

Ja, vermutlich. Das Klischee sitzt tief und verunsichert Männer, weil sie spüren, dass das so gar nicht stimmt. Überhaupt finden sie sich nie gut genug. Sie möchten allzu gerne den Rollenvorstellungen vom Liebhaber, Ehemann, Vater, Berufstätigen, Christ, Gemeindeglied und Verantwort-

träger entsprechen und strampeln sich ab. Denn Sexualität ist nicht die größte Herausforderung für den Mann, sondern das Selbstwertgefühl und die Frage nach seiner Identität. Was eigentlich nichts anderes bedeutet, als dass Frauen und Männer an derselben Sache leiden – nicht zu wissen wer sie sind, nicht stolz auf sich sind und sich nicht liebenswert erleben, keine sexuelle Selbstsicherheit empfinden und sich in ihrem Geschlecht nicht zu Hause fühlen. Männer sind genauso wie Frauen gefordert, ihren eigenen, ganz persönlichen Weg zu suchen und zu gehen.

10. „Seit unser Kind da ist, lebt meine Frau nur noch für unser Kind. Wie kann unsere Intimität wieder in Schwung kommen?“

Nach der Geburt wird in der Partnerschaft alles anders, nicht nur im Sex. Das Baby steht im Mittelpunkt, die Mutter muss sich erholen, der Alltag neu erfunden werden. Einige Paare schlafen so schnell wie möglich wieder miteinander, bei anderen dauert es Monate – aus denen dann manchmal Jahre werden, wo Sex nur noch ab und zu stattfindet. Diesen Paaren rate ich sehr zu einer fachlichen Beratung, um das sexuelle Gleichgewicht wieder herzustellen. Denn der Kinderalltag ist zwar stressig und herausfordernd, er kann aber der Beziehung auch neue Tiefe geben. Viele Frauen erleben zudem Sexualität nach der ersten Geburt viel ganzheitlicher. Für die Zeit nach der Geburt kann es helfen, sich über Küssen und Petting der Sexualität wieder anzunähern, aber auch sich emotional auszutauschen. ☺



Veronika Schmidt arbeitet als Paar- und Familienberaterin und Sexualtherapeutin in eigener Praxis in Schaffhausen am Rhein. Im vergangenen Jahr ist ihr Buch „Liebeslust – unverschämt und echt genießen“ erschienen. Sie bloggt unter www.liebesbegehren.ch