

AUF AUGENHÖHE

Ein Machtgefälle in der Beziehung hat Auswirkungen auf die Sexualität. Wenn sich Paare im Alltag auf Augenhöhe begegnen, kann die Intimität für beide erfüllend sein. Von Veronika Schmidt



Serie:
**So bleibt Sex
aufregend**

Je gleichgestellter ein Paar ist, desto größer ist die Chance auf ein erfülltes Sexleben. Das ist nicht einfach eine Behauptung, sondern gut untersucht. So fand eine Studie der Universität von Alberta heraus, dass Männer, die angaben, sich auf faire Weise an der Hausarbeit zu beteiligen und Verantwortung in der Kinderbetreuung zu übernehmen, auch mehr Sex hatten und zufriedener damit waren. Der Umkehrschluss: Je gleichgestellter sich Frauen erleben und Gleichberechtigung verhandeln, desto eher übernehmen sie andererseits Verantwortung für ihr eigenes und das gemeinsame Sexerleben. Das Schlüsselwort ist „Verantwortung“.

OHNMACHT UND SEXENTZUG

Das Sexleben verweist oft auf Paarmechanismen außerhalb des Bettes. Da sind die offenen oder versteckten Machtkämpfe, die sich durch den Beziehungsalltag ziehen und im Bett zum Ausdruck kommen. Das kann dann bedeuten, dass man Sex oder bestimmte Praktiken dominant einfordert oder demonstrativ beleidigt ist, wenn es nicht so funktioniert, wie geplant. Häufig entziehen sich Ehepartner einander. Dabei ist der Sexentzug einfach eine Spielvariante des Liebesentzugs. Wer sich dem Sex und somit dem Partner oder der Partnerin verweigert, übt Macht aus. Meist geht es hier um eine Macht, von der man glaubt, sie sonst nicht zu besitzen. Macht auszuüben ist die Kehrseite der Ohnmacht. Ohnmacht wiederum gründet in der Annahme, auf sein eigenes Leben keinen Einfluss nehmen zu können.

Weshalb verweigern Frauen (und manchmal Männer) Sex? Weil sie es nicht besser wissen! Sie wissen nicht und nehmen nicht wahr, wie wichtig Sex für die Paarbeziehung ist. Keinen Sex wollen, heißt, sich der Verantwortung gegenüber der Paarbeziehung zu entziehen. Gleichzeitig muss dazugesagt werden, dass es kein Recht auf Sex gibt! Sex einzufordern, ist genauso verantwortungslos. Sex

kann nicht eingeklagt werden. Aber Sex ist ein Akt der Freundlichkeit und Verantwortung. Deshalb sagt Paulus Paaren: „Entzieht euch einander nicht.“ (1. Korinther 7,5) Und er stellt diese Aussage ganz deutlich in den erweiterten Zusammenhang der bedingungslosen Gleichberechtigung, in etwas Wechselseitiges, sich Bedingendes.

KEINE LUST

Häufig geht eine Flaute im Ehebett zurück auf die Unlust der Frau, aber nicht nur. Auch Männer können für eine Sexflaute verantwortlich sein, und auch da ist es eine Frage des eigenen Selbstverständnisses. Nehme ich das einfach so hin oder bin ich überzeugt, dass es Veränderungsmöglichkeiten gibt?

Ein sexloses Leben wird oft so lange ignoriert, bis sich die Angst einstellt, den Partner zu verlieren. Dabei hat nicht selten zu Beginn der Beziehung der Sex sogar beiden Spaß gemacht. Doch dann passiert das Leben, die Erotik wird vergessen oder sie passt nicht mehr in den Alltag.

Gerade die Lebensabschnitte, in denen die Rollen neu definiert werden müssen, sind besonders sensible Phasen für die Intimität. Jeder Lebensabschnitt bringt dabei seine eigenen neuen Herausforderungen. Zum Beispiel, wenn es gilt, von der unbeschwernten jungen Liebesbeziehung in die oft auch stressige und verantwortungsvolle Alltagsbeziehung zu wechseln.

Ganz entscheidend für den Sex ist die Phase des Kinderkriegens, wenn sich das Liebespaar zum Elternpaar entwickelt. Es kommt darauf an, wie das Paar mit dieser Rollenerweiterung umgeht. Besonders Frauen ringen oft damit, den Spagat zwischen Muttersein und Liebhaberin hinzubekommen, weil sie ununterbrochen an andere denken und für sich selbst dann nicht mehr existieren. Um Lust zu entwickeln, muss eine Frau aber Zeit haben, an sich selbst denken zu können. Und manche Männer kämpfen damit, die Mutter ihrer Kinder noch als erotisch begehrenswertes Gegenüber zu sehen.

Manche stellen auch Probleme in ihrem Sexleben fest, wenn sich das Nest leert und die Kinder ausziehen. In vielen Fällen ist das Liebespaar irgendwann auf der Strecke geblieben und man hat sich verloren. Man wollte es aber jahrelang nicht bemerken. Dabei können Paare aber nicht nur an sich selbst scheitern, sondern auch an den gesellschaftlichen und religiösen Rollenerwartungen, denen sie entsprechen wollen oder meinen, entsprechen zu müssen.

EMANZIPIERT IM BETT UND IM LEBEN

Zuallererst müssen wir begreifen, was mit den Rollenbildern und der Sexualität im Laufe der Geschichte geschehen ist und was diese Tatsache mit uns allen immer noch macht. Ich habe den Zusammenhang von Gleichberechtigung und glücklichem oder unglücklichem Sexleben gründlich studiert und in meinem Buch „Endlich gleich!“ dokumentiert. Und ich bin zum Schluss gekommen: Ohne grundsätzliche Freiheit der Frau, also ihrer bedingungslosen Gleichstellung in der Beziehung, in der Gesellschaft und in der Religion, gibt es keine Freiheit der weiblichen Sexualität. Und damit auch keine eigenverantwortliche weibliche Sexualität. Es geht dabei nicht einfach um fortschrittliche Rollenbilder versus traditionelle. Sondern darum, wie reflektiert, selbstbestimmt, ebenbürtig und solidarisch das gewählte Lebensmodell zustande kommt. Entscheidend ist, was für das einzelne Paar stimmt.

Eine Frau kam in die Beratung, um einen Orgasmus zu lernen. Oder Freude am Sex überhaupt. Sie war seit über zwanzig Jahren verheiratet und in einer streng religiösen, traditionellen Glaubensgemeinschaft aufgewachsen, zu der sie immer noch gehörte. Durch die Beratung begann eine Entwicklung in ihr, die nicht nur in Kleidung und Frisur zum Ausdruck kam, sondern auch in ihrem ganzen Wesen und Auftreten. Das blieb in ihrer Umgebung nicht unbeachtet, doch sie lernte sich darin zu

„Grundsätzlich keinen Sex zu wollen, heißt, sich der Verantwortung gegenüber der Paarbeziehung zu entziehen.“

behaupten. Sie traute sich Aufgaben und Einfluss zu und packte eine Ausbildung an. Am meisten Freude daran hatte ihr Mann. Das ist überhaupt meine Erfahrung. Viele Männer begrüßen eine emanzipatorische Entwicklung ihrer Frau und sind positiv überrascht, auch wenn sie dies zuvor gar nicht hätten ausdrücken können. Es wäre ihnen nicht möglich gewesen, zu benennen, dass es das ist, was ihnen als Paar fehlt. Solche grundlegenden Veränderungen zu erleben, gehört zum Schönsten in meiner Beratungstätigkeit.

Eine Sexualität, die als erfüllend erlebt wird, hat viel mit Selbstwert und Selbstbewusstsein zu tun. Sexualität, die als lustvoll erlebt wird, stärkt nicht nur den Selbstwert und das Selbstbewusstsein, sondern auch die eigene Identität als Frau und Mann. Das hat auch Auswirkungen auf andere Bereiche des Lebens. Selbstbewusstsein ist allerdings auch Voraussetzung dafür, sich im Bett emanzipiert geben zu können und selbstverantwortlich mit der eigenen Lust umzugehen.

Erst wenn Frauen (und einige Männer) die Flaute im Ehebett nicht mehr hinnehmen, weil sie erkennen, dadurch etwas Schönes und Bereicherndes zu verpassen, werden sie sich ganzheitlich emanzipieren können.

FÜR EIN LUSTVOLLES, SCHÖNES PAARLEBEN

Ein emanzipiertes und gestärktes Selbstbewusstsein verändert die Beziehung positiv. Je klarer Frauen

dabei werden, je besser sie für sich selbst und die eigenen Bedürfnisse einstehen können, desto mehr können sie im Gegenzug Männer erlauben, weicher zu sein. Und umso eher können Männer über ihre Bedürfnisse und Gefühle sprechen. Letztlich werden sie genau dadurch stärker und männlicher und wiederum für die Frauen attraktiver.

Diese Zusammenhänge müssen auch unsere Körper „begreifen“ – im ganz wörtlichen Sinn, nämlich im Anfassen. Oft bedeutet dies, erstmals Selbsterfahrungen zu machen, die man dann mit in die Paarsexualität einbringen kann. Wer den Weg zu seinem Gipfel nicht kennt, kann auch nicht erwarten, dass der Partner oder die Partnerin ihn findet. Für meine Lust bin ich selbst verantwortlich. Damit Frauen und Männer Sex genießen können, müssen sie ihren Körper kennen. Und dabei geht es nicht darum, „wie es aussieht“, sondern „wie es sich anfühlt“. Es geht darum, das Anfühlen selbst zu steuern. Und Sex verändert sich mit den Jahren, ebenso die Bedürfnisse. Deshalb muss man immer wieder herausfinden, was stimmt und geht, und es kommunizieren.

Da sind Männer genauso herausgefordert wie Frauen. Denn viele Männer „konsumieren“ Sex, sie wecken ihn nicht aus sich selbst heraus. Deshalb beklagen manchmal Frauen, die keine Lust haben, dass ihre Männer keine guten Liebhaber sind.

Was macht einen Mann zum schlechten Liebhaber? Er ist darauf fixiert, was er im Sex von der Frau geboten bekommt, statt darauf, was er

selbst in seinem Körper an erotischem Erleben auslösen kann. Die meistgehörten Klagen wiederum von Männern in Bezug auf das Sexleben sind: „Sie will keinen Sex.“, „Sie ist nicht oder nicht leidenschaftlich dabei.“, „Sie erlebt nichts oder will nichts dabei erleben.“, „Sie lässt sich nicht auf Experimente ein.“

Es gibt eine große Bandbreite an Sexualität zu entdecken: schnell und wild, ganz zärtlich oder hochemotional, mit und ohne Orgasmus, mit und ohne Penetration. Ein ganzes Orchester. Dazu gehören auch passiv und aktiv, dominant und unterwerfend. Doch gerade Letzteres, das „Machtgefälle in der Sexualität“, kann nur gesund gelebt werden, wenn es eine selbstbestimmte und selbstgewählte Spielvariante ist. Dann aber hat diese ihren ganz eigenen Reiz, die in der Sexualität lustvoll ausgelebt werden kann – Nehmen und Genommenwerden. ☺



Veronika Schmidt
ist Sexologin, systemische Beraterin und Autorin. Das Thema „Gleichberechtigung“ hat sie in ihrem Buch

„Endlich gleich!“ (SCM Hänssler) untersucht. In ihrem Buch „Alltagslust“ (SCM Hänssler) erläutert sie, wie man die eigenen erotischen Fähigkeiten entwickeln kann.