



Home > Leben > Gesundheit > Kein Frust mit der Lust

## Kein Frust mit der Lust

**Ist die erste Verliebtheit vorbei, flaut die Leidenschaft ab – wenn man nichts dagegen tut. Fünf Paare erzählen offen, wie oft sie Sex haben. Und wie sie es schaffen, dass ihnen die Lust nicht abhanden kommt.**

**Kinder gelten als erste Lustkiller: Die Hintergründe, Mythen und «Gegenmittel».**

Eng umschlungen sinkt das Paar in die Kissen, leidenschaftliche Küsse, nackte Haut. So kennen wir es aus dem Kino. Die Realität sieht bei den meisten anders aus.

Nach der anfänglichen Verliebtheit heisst es, gemeinsam den Alltag zu meistern. Die Leidenschaft flaut ab, Bettszenen werden rarer. Spätestens wenn Arbeitsstress und der Nachwuchs an den Nerven zerren, kämpfen viele Paare darum, ihre Sexualität überhaupt am Leben zu erhalten.

Bei Joana Hauser\* (50) und Res Dürrenroth (56) läuft heute im Bett nur noch dann etwas, wenn er sich extrem liebevoll und zärtlich um sie bemüht. Das Paar ist seit fast 20 Jahren zusammen. In den ersten Jahren sei ihr Sexleben gut gewesen, sagt Joana Hauser. «Jedes Mal, wenn wir uns trafen, hatten wir Sex – je häufiger, desto besser», erinnert sie sich. Eines Tages jedoch, vielleicht war es die Gewohnheit, flaute bei ihr die Lust ab. «Landen wir heute mal im Bett, erlebe ich zwar regelmässig einen Orgasmus – aber ich brauche sehr, sehr lange, bis ich dafür in Stimmung komme.» Ihr Mann muss sie ausgiebig küssen und ihr den Rücken streicheln und darf seine Hände erst zu ihren erogenen Zonen bewegen, wenn sie emotional bereit ist. Ein Fitzelchen Stress, ein klingelndes Telefon, ein kühler Luftzug genügen, und sie wird zum Pflänzchen Rührmichnichtan. Für ihren Mann Res keine leichte Situation: «Es geht für mich nicht zwingend darum zu kommen. Dazu kann ich mir notfalls auch selber verhelfen. Es geht viel mehr um Vertrauen und Geborgenheit, und dazu gehört, dass ich meine Frau überall berühren kann – am liebsten am Po oder zwischen den Beinen.»

**M** Erschienen in MM-Ausgabe 4  
**M** 23. Januar 2012

Autor

*Claudia Weiss*

Fotograf

*Oreste Vinciguerra*

Solche Situationen kennt Sexualtherapeutin Gabriela Kirschbaum aus ihrer Praxis gut. «Viele Paare glauben, ihre Sexualität entwickle sich von selbst, wenn sie einander genug lieben. Aber so funktioniert das nicht», sagt sie, «Paare sollten immer wieder Zeit für Körperkontakte einplanen.» Darunter versteht Kirschbaum auch eine Massage, Kuschneln oder Petting.

Genau das machen Louisa Montalbano und Matthias Friedmann seit einiger Zeit: Die 40-Jährige und der 46-Jährige sind seit elf Jahren ein Paar, und obwohl ihr der Sex wegen Verwachsungen in der Gebärmutter immer ein wenig Schmerzen bereitete, «war unser Sexleben okay», wie Louisa Montalbano heute sagt. Als ihr Partner aber nach einem Beckenbruch ebenfalls lange Zeit unter Schmerzen litt, verging auch ihm die Lust. Jede Stellung tat Matthias weh. Das frustrierte beide. In einer Sexualtherapie lernten sie, ohne Druck zärtlich zu sein und Neues auszuprobieren. Seither ist mindestens ein Abend pro Woche für Lust und Liebe eingeplant: «Wir versuchen es auch mit Sextoys in der Badewanne oder mit Tastspielen — da lernt man den Körper des andern ganz neu kennen», schmunzelt Louisa. Eigentlich wären beide ganz zufrieden, ihre Lust auf diese Weise auszuleben. Wenn da nicht dieser Gedanke wäre: Zu richtigem Sex gehört Geschlechtsverkehr. Und alle haben tolleren Sex als wir.

## **Nur zwei- bis dreimal im Monat Sex zu haben ist nicht schlimm**

Schuld am Bild des «Ständig-Wollen- und-Könnens» sind nicht zuletzt die Mythen rund um die Sexualität. In regelmässigen Abständen bringen Studien zutage, dass die meisten Paare einmal bis mehrmals pro Woche miteinander schlafen. Ob das wahr ist oder mehr einem Wunschenken entspricht, lässt sich nicht überprüfen. Dennoch belasten solche Zahlen viele Paare enorm.

Besonders, wenn sie so jung sind wie Caroline Bach und Elias Mühlemann: «Manchmal habe ich den Eindruck, die anderen gleichaltrigen Paare hätten viel aufregenderen Sex als wir, und das stresst mich», gibt der 30-Jährige zu. Seit sechs Jahren ist er mit seiner heute 27-jährigen Partnerin zusammen. Als frisch verliebtes Paar genossen die beiden häufigen und fantasievollen Sex. «Wir probierten alle möglichen Stellungen aus, benutzten Dildos und Handschellen», erzählt sie.



Nach einem guten Jahr entschwand jedoch die Lust ganz leise. «Ich machte beruflich eine anstrengende Zeit durch und konnte nach Feierabend den Kopf nicht mehr leeren», erinnert sich Elias Mühlemann. Wenn er dann zu müde war, passierte überhaupt nichts mehr. Caroline Bach ihrerseits hätte tatsächlich öfter Lust auf mehr, findet es aber nicht schlimm, nur zwei- bis dreimal pro Monat Sex zu haben: «Wenn wir es schaffen, nehmen wir uns wirklich Zeit füreinander.» Dann gehen die beiden nicht bloss husch, husch zur Sache, sondern stimmen sich mit einem sinnlichen Bad ein und verwöhnen einander ausgiebig mit Mund und Händen, bevor sie miteinander schlafen.

## **Sich bemühen, das Interesse am Partner nicht zu verlieren**

Dass der Geschlechtsakt an sich mit der Zeit sowieso in den Hintergrund rückt, haben auch Antoine und Jolanda Waldmann erfahren. Sie sind 76 und 75 Jahre alt und seit einem halben Jahrhundert verheiratet. «Unsere Körper sind nicht mehr so verlockend

wie früher», sagt Antoine Waldmann freimütig. «Und wenn dann die körperliche Lust mit den Jahren nachlässt, rückt die Sexualität in den Hintergrund.» Heute verspürt er manchmal ein leises Bedauern: «Vielleicht hätte ich die Lust früher ausgiebiger geniessen sollen.»

Lange Arbeitszeiten, zwei kleine Kinder, Weiterbildungen — da kam das eheliche Sexleben zu kurz. Das findet auch seine Frau Jolanda: «Von mir aus hätte es gerne öfter sein können — noch lieber gewesen wäre mir aber mehr Zärtlichkeit», sagt die 75-Jährige heute. Sie deutete das ihm gegenüber ab und zu an, aber in dieser Generation redete man noch nicht gross über «solche Sachen». Stattdessen hat sich das Paar auf andere Werte konzentriert: «Familiensinn, Vertrauen und Einfühlungsvermögen — das macht unsere Beziehung kostbar», stimmen sie überein.

*Vielleicht hätte ich die Lust früher mehr geniessen sollen. —  
Antoine Waldmann*

«Bei einer lang dauernden Partnerschaft verliert sich der Reiz des Neuen. Dafür gewinnt man an Intimität und Vertrautheit», bestätigt auch Mike Martin. Der Psychologe an der Universität Zürich untersucht in einer gross angelegten Studie, wie Paare lange zusammen glücklich bleiben. Seine ersten Erkenntnisse zeigen: Bei vielen langjährigen Paaren mit einer hohen Beziehungsqualität bemühen sich beide, das Interesse am Partner nicht zu verlieren und sich selbst weiterzuentwickeln. Psychologe Martin: «So bleibt man füreinander interessant — auch in sexueller Hinsicht.»

Das stellen auch Marlène und Kurt Geiser zufrieden fest: «Unser Sexualeben wird immer besser», freut sich die 56-jährige Marlène. Seit die Kinder aus dem Haus sind, lassen sie und ihr 57-jähriger Mann ihrer Fantasie freien Lauf, peppen ihr Sexualeben ungeniert mit Sexspielzeug auf: Pornos, Gleitmittel und Vibrator. Seit einem Jahr treffen sie sich sogar gelegentlich mit einem anderen Paar zum flotten Vierer. Dennoch betont Kurt Geiser: «Sex ist uns wichtig, aber er ist nicht das Einzige, was zählt. Wir lieben es, zusammen zu kuscheln oder zu schwatzen. Wir sind einfach gerne miteinander.»

Gemeinsamkeit, Freundschaft und körperliche Nähe, sooft beide Partner sie wollen, das alles macht eine Beziehung stark. Und ohne Druck des «Immer-Könnens-und-Müssens» gelingt es auch langjährigen Paaren, ab und zu einmal eine kinoreife Bettszene hinzulegen.

*Für die Studie Pasez werden noch Teilnehmer gesucht. Informationen:*

[www.pasez.ch](http://www.pasez.ch) Anmeldung: Telefon 044 520 13 94 oder E-Mail

[pasez@psychologie.uzh.ch](mailto:pasez@psychologie.uzh.ch)

## **«Wer offen sagt, was ihm gefällt, steigert die Leidenschaft und die Zufriedenheit»**

**Gabriela Kirschbaum, ist Sexualität für eine Partnerschaft tatsächlich so unerlässlich, wie**

**man sagt?**

Ja, einerseits ist Sexualität wichtig, weil sie etwas Einzigartiges ist, das man mit einem geliebten Menschen erlebt und das ein Paar miteinander verbindet. Auf der anderen Seite sind andere Elemente ebenso wichtig für eine Beziehung: Der partnerschaftliche Teil, das gemeinsame Bewältigen des Alltags oder das Gefühl daheim zu sein und der



Geborgenheit — diese Bereiche sollten genauso lebendig bleiben.

### **Was macht Sexualität denn so kompliziert?**

In den meisten Fällen Missverständnisse. Daraus entstehen schlimme Gefühle, beispielsweise dass man sich zurückgewiesen und damit nicht begehrt fühlt. Das wäre gar nicht nötig, wenn Paare offen miteinander

redeten. Ausserdem schaden all die Mythen, die ungeschriebenen Regeln, wie Sexualität funktionieren soll: So und so häufig muss das passieren, oder Männer können immer — solcher Leistungsdruck führt bloss zur Lustlosigkeit.

### **Wann kann man von einem erfüllten Sexalleben reden?**

Wenn beide Partner sich und ihre Persönlichkeit zu gleichen Teilen einbringen. Wartet beispielsweise die Frau nicht einfach darauf, dass der Mann herausfindet, wie sie es gerne hätte, sondern äussert sie ihre Bedürfnisse, steigert das die Leidenschaft und verschafft beiden Zufriedenheit.

### **Wie kommt ein Paar zu diesem Punkt?**

Reden vereinfacht vieles, denn der Partner kann nicht erraten, was einem gefällt. Ausserdem kann Sexualität auf vielfältige Art genossen werden: Paare können es auch mal zärtlich mit Händen oder Mund versuchen, ohne einfach das übliche Programm abzuspuhlen.

### **Können Sie drei grundlegende Tipps für ein erfülltes Sexleben geben?**

Erstens ist es wichtig, den eigenen Körper und die eigene Sinnlichkeit bewusst wahrzunehmen. Zweitens hilft es, den körperlichen Kontakt zu pflegen — dabei muss es nicht zum Geschlechtsverkehr kommen, auch Küssen und Streicheln zählen. Drittens: unbedingt Zeit einräumen für gemeinsame Stunden — sonst geht die Sexualität in der Hektik unter!

[www.praxis-sexualberatung.ch](http://www.praxis-sexualberatung.ch)

## **Kommentar verfassen**

## **3 Kommentare**

**Thomas Güdel [Gast]**  
*Geschrieben vor  
18 Stunden, 41 Minuten*

Wir sind auch schon 25 Jahre verheiratet und die Beziehung hat sich in vielen Punkten verändert. Die Sexualität war immer ein Reizthema und ich dachte die ganze Zeit nur was ich machen muss, dass wir ein "normales" Sexleben erleben können. Doch es gab eigentlich nur Frust. Mir fehlte der Körperkontakt sehr, aber jede Berührung löste eine mir bekannte Abwehrhaltung



aus, was mich wiederum verletzte und auch enttäuschte .Sex brachte statt Entspannung nur Konflikte und Aerger  
Jetzt läuft gar nichts mehr. Als ich auch während der Nacht immer mehr zu lauten Geräuschen neigte, trennten wir die Schlafzimmer.  
Die Körper sind getrennt und meine Lust auf meine Frau hat sich auch gegen Null entwickelt.  
Das Leben in der Beziehung aber hat sich entspannt . Mann kann nicht alles haben !!

**santos zil [Gast]**

*Geschrieben vor  
1 Tag, 9 Stunden*

Ich bin seit 28 Jahren verheiratet und seit etwa 15 Jahren lebe ich mit meinem Mann wie mit meinem Bruder. Ich bin 60 und mein Mann 59.

**Boesiger Varela Laura [Gast]**

*Geschrieben vor  
1 Tag, 20 Stunden*

Ich bin Frau Boesiger.

super!!!!