freundin *liebe & sex*

PROBLEME IM BETT

"Wir lieben uns, aber haben keinen Sex mehr"

*Wenn Leute in die Praxis von Dr. Beatrice Wagner kommen, haben Sie oft ein Problem im Bett. Die Therapeutin versucht dann, die Ursachen herauszufinden. Nicht selten ähnelt ihre Arbeit dabei der eines Detektivs. Das beschreibt sie am Beispiel von Caro und Max**

Probleme im Bett *© istockphoto*

Kein großes Problem dachte ich, als Caro und Max das erste Mal bei mir in der Tür standen. Ein Paar, das positiv auffällt, so strahlend: zwei, die sich liebevoll angucken, zusammen lachen. Zu mir kommen viele Paare, denen man Verbitterung und Streit sofort anmerkt – Caro und Max bildeten einen erfrischenden Gegensatz dazu. Caro begrüßte mich mit einem festen Händedruck. Einen halben Schritt hinter ihr stand Max, er sagte freundlich Hallo. Beide waren mit Ende zwanzig beruflich in der Rushhour: Eingeschlafener Sex wegen Stress im Alltag, mutmaßte ich voreilig nach den ersten Gesprächsminuten. Es wäre der Klassiker gewesen. Wenn nach der rosaroten Verliebtheitsphase der Alltag einkehrt, sind Lust und Leidenschaft einfach nicht mehr selbstverständlich jederzeit verfügbar. Zudem steigen die Ansprüche an die Sexualität. Viele Paare schaffen es nicht so leicht über die Schwelle zur reiferen Lust. In solchen Fällen können wir Therapeuten meist relativ leicht helfen. Bei Caro und Max sollte ich mich allerdings täuschen. Die Gründe lagen tiefer.

Verwandte Artikel

- Was reizt Männer am Fremdgeher
- Wenig Sex = schlechte Beziehung
- Ein Ultraschallbild geht um die We

Seit sechs Jahren waren Caro und Max zusammen. Seit zwei Jahren verheiratet. Am Anfang hatten sie, wie die meisten Paare, viel und überall Sex. Caro hatte Lust auf Max und Max auf Caro. Als ich später an unsere erste Therapiestunde zurückdachte, fiel mir rückblickend einiges auf, das auf mehr als das Klassiker- Problem hindeutete. Caro war ziemlich direkt und fast burschikos aufgetreten, Max zurückhaltend und zögerlich. "Wir lieben uns, aber haben keinen Sex mehr", hatte Caro bestimmt gesagt, als die beiden auf meinem großen schwarzen Ledersofa Platz genommen hatten. "Alle zwei Monate schlafen wir miteinander. Höchstens! Und dann nur so

pflichtmäßig." Max schwieg. Er wirkte da neben ihr plötzlich hilflos. Während Caro froh war, endlich über den fehlenden Sex reden zu können, machte Max den Eindruck, als fühle er sich von so viel Offenheit unter Druck gesetzt. Caro kritisierte weiter: "Und auch die Male, bei denen ich gekommen bin, kann ich an einer Hand abzählen", sagte sie. Max schaute auf die Tischplatte vor sich.

Zuerst bekam Max eine "Hausaufgabe"

Wenn ein Paar wenig Sex hat, passiert es vielen Männern, dass sie bei den seltenen Gelegenheiten zu früh kommen. Und je öfter das geschieht, desto mehr geraten sie unter Druck. Ich erklärte den beiden in unserer ersten Sitzung, dass man dagegen leicht etwas unternehmen kann. Max bekam eine "Hausaufgabe". Er sollte sich selbst befriedigen und kurz bevor er zu dem Punkt kam, an dem er sich nicht mehr kontrollieren konnte, eine Pause machen. Rechtzeitig vor dem "Point of no Return" aufzuhören – das kann er lernen. Wenn er etwas Routine hatte, durfte er seine Frau in die Übung miteinbeziehen. "Sie können sie in den Pausen anders stimulieren", erklärte ich ihm. Max nickte und schaute an die Dachbalken über dem Sofa. Er schämte sich. Als Caro und Max vier Wochen später wieder in meine Praxis kamen, dachte ich zunächst: schon gelöst. Max wirkte entspannter, redete diesmal zuerst: "Ich bekomme es allmählich in den Griff." "Wie oft haben Sie es probiert?“" fragte ich. "Einmal", Caro blickte enttäuscht. Diesmal kam die Kritik von Max: "Es läuft trotzdem immer noch alles nach dem gleichen Muster ab", sagte er. Unsicher schaute er zu seiner Frau hinüber.

So leicht war die Sache also doch nicht: Das Problem war nicht allein das zu frühe Kommen, wurde mir jetzt klar. Das "gleiche Muster" bedeutete: Caro machte immer den Anfang, Sex gab es nur im Bett. Caro wusste, wie sie Max anfassen sollte, und Max wusste, wie er Caro berühren musste, damit sie heiß wurde. Eine Weile war das so für beide schön gewesen, aber eine immer gleiche Inszenierung langweilt irgendwann. Ich musste die beiden auf neue Ideen bringen und versuchte herauszufinden, was sie sonst so anmachte. Woran sie dachten, wenn sie sich selbst befriedigen. "Das mache ich nicht mehr", sagte Caro überraschend. "Es fühlt sich falsch an, wo doch ein Mann neben mir liegt, den ich liebe." Frauen stellen häufig ihre Selbstbefriedigung ein, wenn ihnen der Sex mit dem Partner fehlt. Das Masturbieren empfinden sie wie eine Nothandlung. Ich sagte Caro, dass sie damit auch einen Teil ihrer eigenen Sexualität aufgegeben habe. Selbstbefriedigung sei kein Ersatz, sondern eben für sie selbst. Immerhin hat sie noch Lust auf Max, dachte ich. Schon mal ein gutes Zeichen. "Und Sie, Max, haben Sie Lust auf Caro?", wollte ich wissen. "Doch", versicherte Max. Aber das klang nicht wirklich überzeugt. Ich verordnete eine zweite Übung: Wann immer einer der beiden Lust verspürte, sollte er dem anderen eine SMS schicken, als Motivation.

Ein Satz führte endgültig auf die richtige Spur

Das Ergebnis eine Sitzung später:
Drei SMS hatte Max an Caro geschickt, sie zwei an ihn, einmal kam es zum Sex. Beide waren weiterhin unzufrieden. "Ich mag es einfach nicht, wenn er sich anschmust wie eine Katze", sagte Caro. "Er ist doch ein Mann!" Es würde ihr gefallen, wenn er sie mal packen würde, sagte sie. "Mich gegen die Wand drückt und dann einfach loslegt. Mein Shirt hochschiebt und mir sagt, wie heiß er mich findet.“ Caro wusste plötzlich genau, was sie wollte: "Ich mag es, wenn er direkt und unverblümt sagt, dass er mich will." Max schaute betreten zu Boden. Offensichtlich war er ziemlich aufgeregt – und überfordert. Meine Vermutung war jetzt, dass Max ein Problem mit seiner Männlichkeit hatte. Vielleicht war er streng religiös erzogen? Vielleicht fühlte er sich auch, wie so viele junge Männer, schlicht überfordert von den verschiedenen Rollen, die von einem Mann heute erwartet werden? Der moderne Mann soll einfühlsam über seine Probleme reden, ein gleichberechtigter Partner sein, seine Frau wie den besten Kumpel behandeln und schließlich im Bett zum wilden Kerl mutieren. Diesen Spagat zwischen Frauenflüsterer und Macho schaffen viele Männer nicht so einfach. Vor allem gibt es nur wenig Vorbilder für die neue Rolle. Ich sagte Max, dass ich ihn für einfühlsam und empathisch halte. "Mein Einfühlungsvermögen habe ich von zu Hause, ich bin nur mit Frauen aufgewachsen, mit meiner Mutter und drei Schwestern."

Passende männliche Vorbilder mussten gefunden werden

Dieser Satz brachte mich endgültig auf die richtige Spur. Ich fragte nach der Familie. Sein Vater sei abwesend gewesen, hatte immer wieder andere Frauen und seine Mutter fühlte sich dadurch gedemütigt. Sie hatte sich vom Vater getrennt, als Max sieben Jahre alt war. Angesichts seiner leidenden Mutter hatte der Junge schon früh beschlossen: So etwas wollte er seiner Frau nie, nie antun. Deshalb verhielt er sich sehr, sehr liebevoll. Zudem hatte Max noch nie in seinem Leben um eine Frau geworben. Bei einer Party hatte er nur in der Ecke stehen müssen und sie waren ihm zu- geflogen. Mit seinem blendenden Aussehen – er erinnerte mich an den jungen Alain Delon – und seiner fürsorglichen Ausstrahlung musste er sich nicht groß bemühen. Caro, seine erste große Liebe, war nun auch die erste Frau, um die er kämpfte. Für mich war die Diagnose endlich klar: Max musste auch seine männliche Seite kennenlernen. Vor allem im Bett. In den darauffolgenden Sitzungen waren wir auf dem richtigen Weg, wir suchten mit Max nach zu ihm passenden männlichen Vorbildern. George Clooney, Matthew McConaughey oder der beste Freund? Er sollte überlegen, was ihm an diesen Männern gefiel. Etwa, wie Clooney in der Serie Emergency Room während der OPs seine Blicke einsetzte, um Schwestern anzuflirten. Auch ein Pick-up- Artist-Buch empfahl ich Max, obwohl ich natürlich eigentlich nichts von diesen Typen halte. Sie haben sich das Motto "Verführen und vergessen" auf die Fahnen geschrieben. Frauen sehen sie als Lustobjekte und Trophäen, sie versuchen, sie mit psychologischen Tricks herumzukriegen. Nicht, dass ich Max in einen solchen Protz-Macho verwandeln wollte. Aber er sollte sich damit auseinandersetzen, wie andere Männer Frauen verführen und dass es zwischen dem zärtlichen Kuschelkater und dem rücksichtslosen

Betrüger eine große Bandbreite an Rollenmodellen gibt. Natürlich musste Max der Mann werden, der er sein wollte. Also eher ein feingeistiger George Clooney als ein Hallodri. Aber auch Clooney traut man zu, dass er eine Frau gegen die Wand drückt und ihr sagt, wie heiß sie ist...

Als die beiden das letzte Mal meine Praxis verließen, schaute ich ihnen aus dem Fenster hinterher. Ich sah, wie Max Caro zu sich heranzog und ihr etwas ins Ohr flüsterte. Sie lachte. Sie stiegen ins Auto und fuhren davon. Bis heute habe ich von den beiden nichts mehr gehört. Ich weiß, das ist ein gutes Zeichen. Ab wann eine Therapie hilft und was die Expertin Frau Dr. Beatrice Wagner rät, erfahren Sie in unserer aktuellen freundin-Ausgabe.

**Namen von der Redaktion geändert*

HH , 05. Oktober 2015 11:14 Uhr

mehr zum *thema*

Ehe | Sexstellungen

***freundin** empfiehlt*

empfohlen von

Sex

Wie fühlt sich Sex an?

GESUNDHEIT

Mehr Wasser trinken: So funktioniert's

***mehr** aus dem netzwerk*

BUNTE Stars

Insiderin packt nach der Trennung aus!

BUNTE Beauty

So krass ist ihre Diät!