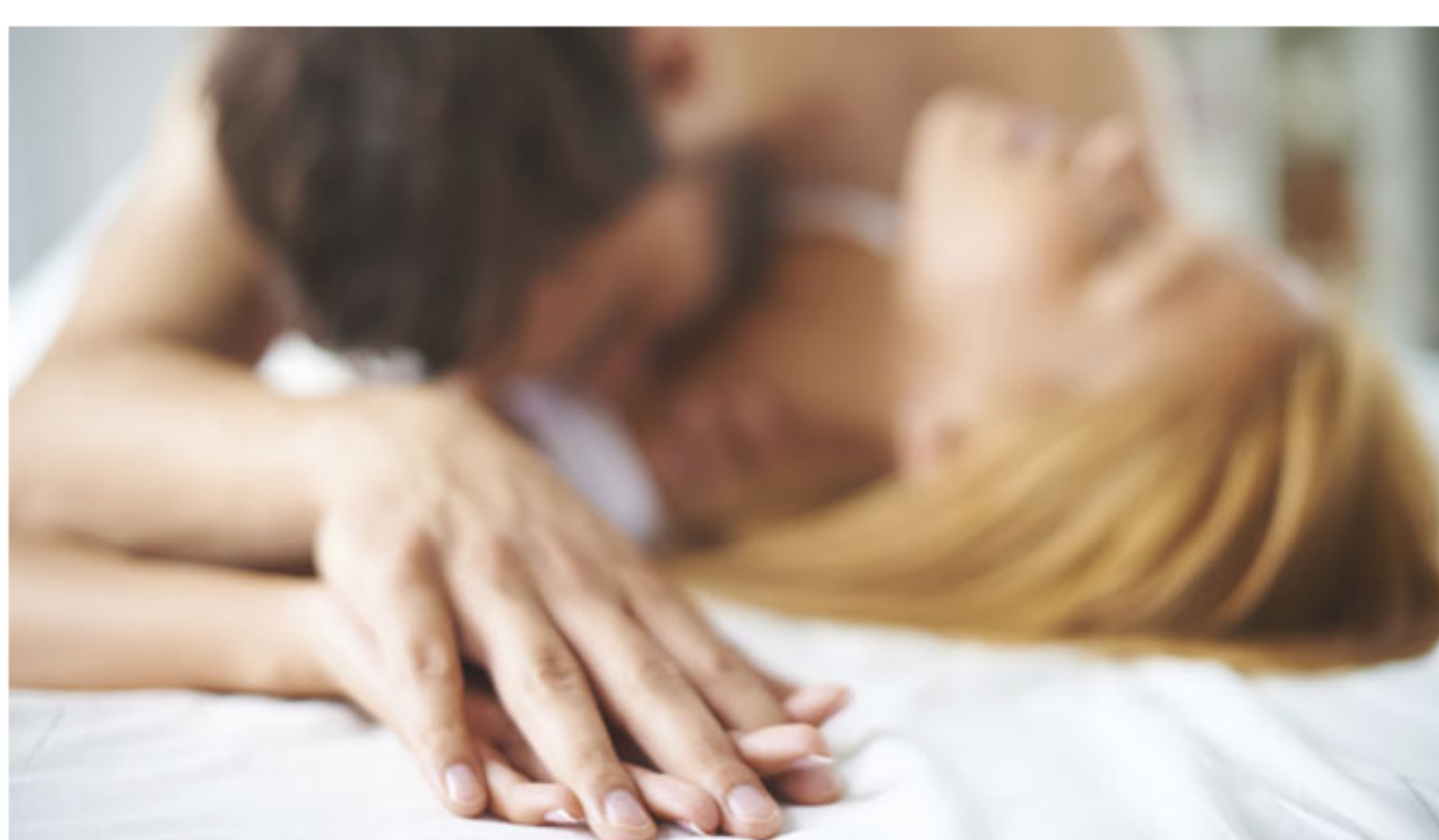


## Beziehung ohne Sex: Kann das gut gehen?

Bei vielen Paaren ist das Bett längst ein Platz zum Lesen, Fernsehen und Telefonieren geworden. Manche schlafen nur noch selten miteinander. Kann eine Beziehung ohne Sex funktionieren? Sexualtherapeutin Gabriela Kirschbaum aus Brugg gibt Antwort.



Kann eine Beziehung ohne Sex funktionieren? Foto: shironosov, iStock, Thinkstock

**Solange die Schmetterlinge im Bauch tanzen und ein Paar sehr verliebt ist, erlebt es häufig intensiven Sex.**

**Gabriela Kirschbaum:** Ja, in der Verliebtheitsphase sind die Gefühle gross, ist jedes Treffen extrem aufregend. Die Partner rücken gleichartige Interessen, gemeinsame Haltungen und Werte ins Zentrum, sie fühlen sich einander sehr verbunden. So sind sie voller Energie, freudig erregt und nehmen ihr Sexualleben ganz besonders intensiv wahr.

**Doch kaum hat sich das Paar aufeinander eingelassen, vergeht ein grosser Teil dieser Lust.**

Gehirnaktivitäten verändern sich in verschiedenen Phasen der Beziehung, wie neue Studien der Hirnforschung belegen. Zu Beginn einer Partnerschaft werden die Verliebten förmlich mit Glückshormonen wie Dopamin, Noradrenalin und Serotonin nebst Testosteron und Östrogen, die für das Verlangen nach sexueller Befriedigung sorgen, überschüttet. Doch nach der Verliebtheitsphase produziert das Gehirn ruhigere Botenstoffe wie Oxytocin und Vasopressin. Und das ist gut so, denn der Ausnahmezustand der Verliebtheit, so wunderschön er auch ist, lässt sich nicht ewig aufrecht erhalten, er würde uns auf Dauer doch erschöpfen. Nun bekommt die Beziehung eine andere Qualität. Gefühle wie Sicherheit und Geborgenheit festigen die Partnerschaft. Das Paar kommt in eine Phase, in der es sich vorstellen kann, so lange zusammen zu bleiben, wie es braucht, um Kinder gross zuzuziehen. Gleichzeitig legen die Partner die rosarote Brille ab.

**Wird die Lust zwangsläufig weniger?**

Ja. Weil jeder nun auch die Ecken und Kanten des anderen und die Unterschiede in den Persönlichkeiten sieht, gehen die intensiven, träumerischen Gefühle zurück – und damit häufig auch die Lust. Das ist bei allen Menschen so, vor allem aber bei Frauen, die sich häufig durch intensive Gefühle zu Sex motivieren. Sex wird dann tendenziell seltener und weniger intensiv erlebt.

**Welche Probleme entstehen daraus?**

Sehr viele Paare kommen in meine Praxis, weil sich einer der Partner mehr Sex wünscht als der andere. Manche wenige Paare haben schon früh fast gar keinen Sex mehr und sorgen sich deshalb um ihre Partnerschaft. Sie fragen sich, ob ihre *Beziehung ohne Sex* langfristig stabil ist.

**Warum kann die Liebe ohne Sex in diesen Partnerschaften nicht funktionieren?**

Die Paare, die in meine Praxis kommen, leiden darunter, dass einer der Partner unzufrieden mit der Quantität des Sexlebens ist. Dieser Partner fühlt sich als Mann oder Frau nicht gesehen, nicht begehrt und kann einen Teil des Frauseins oder Mannseins nicht leben. Daraus ist meistens bereits eine negative Dynamik entstanden. Je mehr der eine Partner möchte, umso stärker zieht sich der andere zurück. Druck löst Unlust aus! Gleichzeitig hat derjenige, der weniger Lust hat, unbewusst und ungewollt mehr Macht. Insgesamt entsteht daraus eine schwierige Paardynamik.

**Kann denn ein Paar mit sehr wenig Sex leben?**

Eine Beziehung hat verschiedene Standbeine, die Sexualität ist eines von ihnen. Eine Beziehung kann – wenigstens phasenweise - auch dann funktionieren, wenn eines dieser Standbeine wackelt. Der heutige Anspruch, dass jederzeit alle Standbeine stabil sind, ist völlig überhöht. Wichtig ist ja auch, dass die Partnerschaft im Alltag funktioniert und sich die Partner seelisch verbunden fühlen.

**Klappt eine Beziehung ohne Sex auf Dauer?**

Es gibt Menschen, die ohne Leidensdruck ohne Sex leben, doch sicher ist es nicht leicht für sie, einen Partner zu finden, der das ebenfalls kann. Dennoch glaube ich, dass es Paare gibt, die ohne Sex glücklich sind. Die bilden dann aber eher eine Ausnahme.

**Wenn die Lust aufeinander fehlt, kann dann eine offene Beziehung eine Lösung sein?**

Als Sexualtherapeutin sind mir noch nie Paare begegnet, die gute Erfahrungen mit offenen Beziehungen gemacht haben, selbst dann nicht, wenn die Partnerschaft von vornherein darauf angelegt war. In der Regel will der Mensch in seiner Einzigartigkeit wahrgenommen werden, vor allem in der Sexualität. Wenn Paare eine offene Beziehung im Rahmen einer Therapie vorschlagen, geschieht dies oft aus einer grossen Verzweiflung heraus.

**Was raten Sie Paaren, die ohne oder mit wenig Sex leben?**

Häufig fehlt nicht nur der Sex in der Beziehung, sondern auch Körperkontakt an sich. Doch eine Beziehung braucht Zärtlichkeit – sie schafft Nähe und Vertrautheit! Ich ermuntere die Paare, sich wieder zu berühren, dabei die Erwartungen zu ändern und nicht mehr die immer gleichen Ziele beim Sex zu verfolgen. Das führt oft schon zu einer Lockerung und zur Verbesserung der Beziehung. Gleichzeitig dürfen die Partner lernen, jederzeit «ja» oder «nein» zum Kuscheln, zum Streicheln, zur genitalen Stimulation, oder zum Geschlechtsverkehr zu sagen. Denn die sexuellen Reaktionen sind zart strukturiert und sehr freiheitsliebend. Männer wissen häufiger, dass sie Lust auf das ganze «Paket» haben. Frauen nehmen oft nur wahr, was sie genau in diesem Moment möchten - gestreichelt werden - und noch nicht, ob sie das in Erregung und Geschlechtsverkehr enden lassen möchten.



### Zur Person:

Gabriela Kirschbaum führt seit 2002 eine sexualtherapeutische Praxis in Brugg. Die Missverständnisse zwischen Mann und Frau aufzuklären, die zu Verletzungen und Rückzug führen, liegt der Sexualtherapeutin ZAK Basel besonders am Herzen. «Mit Humor und Wissen lassen sich die Dinge mit mehr Leichtigkeit sehen und leben», sagt sie.

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