



## Warum sind wir für Sex zu müde?

Achims und Arianes Sexleben war durch all die Jahre ihrer Ehe zuverlässig und konstant vorhanden geblieben. Somit hatte das Paar gehofft, dass das immer so weitergehen würde. Dann kam der **plötzliche Knick**

**N**icht nur Ariane war anscheinend immer zu müde und wandte sich im Bett einfach von Achim ab. Auch bei ihm hatte sich eine zunehmende Lustlosigkeit eingeschlichen. Nachdem die beiden diese Entwicklung nicht nur bedauerten, sondern besorgniserregend fanden, begaben sie sich in Paartherapie. „Wir wollen, dass es so wird wie früher“, tönte Achim in meiner Praxis. Ihnen sei das Interesse an Sex eigentlich nie verloren gegangen, ergänzte Ariane. Die beiden hatten als Routine im Wochenplan, dass sie zumindest jeden Samstag miteinander schliefen. An diesem heißen Fixstern der Liebe war seit Menschengedenken nicht zu rütteln.

Und nun? Achim und Ariane mussten in ihrer Paartherapie zuallererst erkennen, dass das Leben ein Fluss ist. Dass uns Routinen zwar Halt und Sicherheit vermitteln, sich aber auch in ein starres Regelwerk verwandeln können, das beengend wirkt. Und unser Liebesleben ruhig durchaus kritisch reflektiert werden kann. Persönlichkeitswachstum bedeutet gerade in der Sexualität, dass Abstinenz- und Latenzphasen sich mit Phasen heftigen Verlangens abwechseln dürfen, ja müssen.

Warum? Weil alles Anderes zwanghaft und unnatürlich wäre. Natürlich ist es auch irgendwie ambitioniert, einen festen Termin zu haben, an den sich ein Paar hält und wo Sex einfach ohne viel Aufhebens stattfinden kann, häufige Ausreden wie keine Zeit, Müdigkeit, Unlust oder emotionale Überforderung gar nicht aufkommen. Der „Fixstern“ kann aber auch zum Gegenteil der gewünschten Wirkung führen und zu einer

nicht gerade kometenhaften Zwangsbeglückung werden. Wichtig: die Sexualität nicht zu stark strukturieren und ritualisieren, Gewohnheiten gemeinsam hinterfragen und gegebenenfalls abwandeln, achtsam darüber kommunizieren und lustvoll experimentieren, vorausgesetzt, beide sind sich darin einig. Die sexuelle Energie und Lebenskraft, welche die Psychoanalyse als Libido bezeichnet, verschiebt sich durch Sublimierung (lateinisch *sublimare*, „in die Höhe heben“) auf andere Bereiche wie Beruf, leidenschaftlich betriebenen Sport oder Ehrenämter.

Der ungewohnte Libido-Verlust wurde von Ariane und Achim voreilig fatalistisch gedeutet: als Vorbote des Verfalls ihrer Liebe, wenngleich es in Fällen wie diesen bei genauerem Hinsehen häufig erstaunlich einfache Erklärungen gibt. Durch die wachsende Sorge um Ariane an Demenz erkrankte Mutter war es zu einer psychischen Anspannung und Fokusverlagerung auf den Schicksalsschlag gekommen. Die Atmosphäre des Miteinanders war nicht länger unbeschwert. Die Müdigkeit und die Lustlosigkeit des Ehepaares entstanden aus psychischem Stress. Der resultierte wiederum aus Angst vor dem fortschreitenden Verfall der alten Dame.

So weit, so gut. Beziehungsweise nicht so gut, da die Situation um Ariane Mutter sich nicht einfach ändern ließ. Es fiel dem Paar nun aber leichter, die Absenz ihrer erotischen Anziehung zu akzeptieren. Was nicht sein muss: dass Krisen und Stress das Liebesleben wie ein Steppenbrand vernichten. Das Paar lernte in seiner Sexualtherapie, den Leistungsdruck aufzugeben, mit dem es das Klischee ewig gleichbleibender Erotik in der Partnerschaft zu erfüllen trachtete. Das konnte naturgemäß nicht über Nacht gelingen.

Jetzt die gute Nachricht: Die sexuelle Revolution kommt nach langer Flaute in Ihr Schlafzimmer, wenn Sie sich in buchstäblich jeder Beziehung erlauben, Sie selbst zu sein, durchzuatmen, Druck wegzunehmen und miteinander offen und ehrlich zu reden. Es ist der Höhepunkt der Liebe, seelisch die Hüllen fallen zu lassen und sich dem Partner auch über einen Rückgang des Lustgefühls vertrauensvoll mitzuteilen, anstatt sich unter Leistungsdruck oder gar schuldig zu fühlen. Ein weiterer Tipp, um das Liebesleben anzukurbeln entstammt einer internationalen Studie: Heimkino. Gemeinsam einen Film schauen, darüber sprechen und wieder zueinander finden. Inspirieren Sie mit Kreativität Ihr Liebesleben, anstatt alten Zeiten nachzutruern. Skeptisch? Dann einfach ausprobieren: lieber heute als morgen. 🎞

**Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogroly,**  
Philosophin und  
Psychotherapeutin

