



## Warum haben wir keinen Sex (mehr)?

Elena und Norbert stehen kurz vor der Hochzeit. Trotz einer aufreibenden On-off-Beziehung planen sie den entscheidenden Schritt. Oder doch lieber noch abwarten? Denn das, was man unter „**Liebe machen**“ versteht, ist für das Paar ein Fremdwort

**F**akt ist: Immer mehr Paare verzichten auf Sex, wenn sie sich nicht sicher sind, dass sie die Situation buchstäblich fest im Griff haben. Zuerst sucht nur Norbert meine Praxis für Paartherapie auf. Schon das ist ungewöhnlich: Wenn ein Mann sich allein in eine Paartherapie begibt. Die Illusion, sein Beziehungsproblem allein hinzukriegen, war sehr bald wie eine Seifenblase zerplatzt. Norbert neigt bei Stress zu Selbstmedikation mit Whiskey – das macht die angespannte Situation zwischen ihm und seiner Verlobten nicht besser. Schließlich ist Elena zu überzeugen, an der Therapie teilzunehmen. Ähnlich, aber etwas anders verhält es sich bei Julia und Alexander, die schon lang verheiratet sind und sich fragen: „Warum haben wir nichts mehr miteinander?“

Eine mögliche Erklärung: Es ist keine Asexualität, sondern ein Missverständnis. Das Paar hat im Laufe der Beziehung sein Sexualverhalten verändert, man kann auch sagen: weiterentwickelt. Bis jetzt ist alles gut. Trotz Auf und Ab ist die Beziehung stabil und streicheln sich die beiden regelmäßig, gibt es eine Kuschelroutine morgens im Bett und abends vor dem Fernseher. Aber eben nicht mehr. Julias konkurrenzfähige Stripeinlagen und Alexanders eruptives Verlangen zwischen Tür und Angel oder in der Natur sowie jedwede

Kreativität in der Erotik waren jedoch buchstäblich dahin. In einer Paartherapie geht es darum, die nicht erloschene, aber unter dem Druck von Alltagserfordernissen nur noch minimalistisch glimmende erotische Anziehung wieder zu schüren, richtig zum Lodern zu bringen und das Missverständnis, nichts mehr aneinander zu finden, in ein gegenseitiges Verständnis und erotische Anziehungskraft zu verwandeln. Aber wie?

Nicht lang nachdenken – spielerisch handeln, experimentieren, tun! Ihrem Einfallsreichtum und Ihrer Fantasie sind in der Liebe kaum Grenzen gesetzt, solange niemand Schaden nimmt. Erinnerungen an die Verliebtheitsphase und die sexuelle Anziehung von dereinst können Ihnen helfen, die romantische Liebe wieder in Fahrt zu bringen. Und Norbert? Er leidet unter dem Erwartungsdruck, Elena beim Sex hundertprozentig zu entsprechen, die das Liebesglück mit einer Utopie sexueller Höchstleistungen sabotiert. Wenn man sich beim Sex buchstäblich die Latte zu hoch legt, ist das nicht nur ein sicherer Liebeskiller, sondern äußerst kontraproduktiv. Zudem sprechen Paare zu wenig über Sex, aus Sorge, einander zu kränken und zu brüskieren. Norberts Alkoholkonsum sollte Versagensängste betäuben, die Elena bei ihm auslöste, wenn sie ihn mit ihrem Exliebhaber verglich. Elenas Attacken auf Norberts männliches Selbstverständnis dienen dem Ziel, ihre Bindungsangst zu verbergen.

In dieser Paartherapie geht es schlichtweg darum, die klischeehaften Erwartungen hinunterzuschrauben. Sich den verbotenen, verdrängten Wünschen zu stellen, miteinander Klartext zu reden. Julia und Alexander finden sich auf ihrer Liebeswolke wieder. Sex ist nichts, was man genau planen soll. Man kann sich Zeit dafür nehmen. Sich bewusst wieder mehr Nähe erlauben. Hier kommt jetzt das Stufenprogramm der Liebe: Probieren Sie das aus, sich leicht bekleidet, beim nächsten Mal gern auch nackt, einander gegenüberzusetzen und Ihr Gegenüber wohlwollend zu betrachten, dem geliebten Menschen Komplimente zu machen. Und im nächsten Schritt einander achtsam zu berühren – dabei ist ganz wichtig, es noch ohne den Anspruch zu tun, Kamasutra-Stellungen mit dem ultimativen Höhepunkt zu erleben. Vertrauen, Nähe und Hingabe können Sie, ja Sie, tatsächlich wieder allmählich trainieren. Denn leider gibt es hier noch keine Lieferung frei Haus. Sie werden aber Ihre wahren Wunder erleben, mit wie viel mehr Leichtigkeit es sich lebt, wenn Nähe keine Angst und keinen Stress mehr auslöst, sondern Vertrauen und Glück. ☺

**Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogroly**, Philosophin und Psychotherapeutin  
**Haben Sie noch Fragen? Schreiben Sie mir bitte:**  
[praxis@wogrolymonika.at](mailto:praxis@wogrolymonika.at)

