

Ulrike (46) zwischen Verzweiflung und Liebe

# „Mein Mann schläft nicht mehr mit mir“

Seit sieben Jahren haben Ulrike und Max kaum noch Sex miteinander. Eine Zerreißprobe für ihre Liebe

Protokoll: Uta Missling

**A**m Anfang dachte ich: Das ist nur eine Phase. Er hat Stress im Job. Ist angespannt. Sex war für ihn noch nie ein Ventil, um Druck abzulassen. Heute weiß ich: Die Phase hat sich in unser Leben geschlichen wie ein ungebeter Gast.

Max und ich sind jetzt 13 Jahre zusammen. Am Anfang war es so wie bei allen anderen Paaren auch: stürmisch, wild, ein leidenschaftliches Begehren. Ich fand meinen Mann schon immer sexy. Bis heute. Und ich wusste, wie ich ihn verrückt machen konnte. Ja, konnte. Denn das ist lange vorbei. Heute kommen wir übers Kuscheln nicht mehr hinaus. Aus dem leidenschaftlichen Sex ist Zärtlichkeit geworden. Zärtlichkeit, die kein Anfang von etwas ist, sondern schon der Endpunkt. Max und ich schlafen höchstens drei- bis viermal im Jahr miteinander. Meistens im Urlaub. Und es ist nicht so, dass ICH nicht möchte. ER will nicht. Das kränkt mich. Mehr, als ich es mir jemals hätte vorstellen können ...

## „Kann er mich lieben, wenn er nicht mit mir schläft?“

Es ist doch nur Sex, habe ich mir am Anfang immer gesagt. Nur Sex ... Für mich ist Sex ja nicht wichtig. Zärtlichkeit ist doch viel wichtiger. Sich nah zu sein, innig, das ist auch okay für mich. Aber irgendwie ist Sex dann doch wichtig, wenn er nicht da ist. Er gehört für mich dazu wie seine Schulter, auf der ich zum Einschlafen liege oder ein Kuss zur Begrüßung. Sex ist eine von vielen Facetten der Liebe.

Es hat ein bisschen gedauert, bis ich verstanden habe, was mit ihm los ist. Irgendwann habe ich kapliert, dass es Ausreden sind, wenn er mir erklärte, warum gerade jetzt nicht der richtige Zeitpunkt wäre, um miteinander zu schlafen. Sie beschämten mich, während er sie sagte. Ich habe erst mal nur im Stillen gelitten. Natürlich habe ich gedacht, ich wäre nicht mehr begehrenswert. Ich gefalle ihm nicht mehr. Das hat wehgetan. Noch schlimmer war es, an seiner Liebe zu zweifeln. Der Gedanke, dass er sich das, was er mit mir nicht mehr haben will, bei einer anderen holt, lag auf der Hand. Mit Freundinnen wollte ich nicht

über meine Vermutung sprechen. Wer gibt schon gern zu, dass der eigene Mann nicht mehr mit einem ins Bett geht?

Irgendwann hielt ich es nicht mehr aus. „Warum schläfst du nicht mehr mit mir?“ Was für eine Frage. Max war ziemlich überfordert mit meiner Offenheit. Ich konnte in seinen Augen sehen, dass er nach plausiblen Antworten suchte, die mich nicht verletzten. Ich weinte trotzdem. Schließlich sagte er das, was wohl die Wahrheit ist: „Ich spüre keine Lust mehr. Nicht bei dir, nicht bei anderen Frauen. Es ist einfach nichts mehr da.“ Er würde es sich selbst anders wünschen, aber er könnte einfach nicht.

Manchmal, wenn wir uns küssen, wünsche ich mir, dass es genau so plötzlich wiederkommt, wie es verschwunden ist. Max möchte mir nah sein, auch körperlich, sagt er. Aber es funktioniert nicht mehr. Wir haben viele Versuche gestartet. Das Ergebnis waren peinliche und unbeholfene Annäherungen, die wir beide hinterher toschwiegen, als hätte es sie nie gegeben. Er schläft mir zuliebe mit mir, und das beschämt mich. In einem Streit meinte er, ich könnte mir den Sex auch woanders holen, wenn ich nicht darauf verzichten wollte. Für mich aber sind Liebe und Sex untrennbar miteinander verbunden.

## „Ich habe mich für unsere Liebe entschieden“

Inzwischen leben wir seit sieben Jahren fast sexlos. Aus Monaten wurden Jahre. Dass ich das könnte, hätte ich nie gedacht. Wir haben uns ergeben. Oder besser: ICH habe mich ergeben. Die Antwort auf die Frage: Kann ich mit einem Mann zusammen sein, der nicht mit mir schläft? Ja, ich kann, weil ich ihn liebe und keinen anderen möchte. Ich habe mich bewusst dazu entschlossen, die Liebe über den Sex zu stellen. Und es funktioniert zeitweise gut. Manchmal steigt eine schlimme Sehnsucht in mir auf, aber die legt sich auch wieder. Neulich hat Max von sich aus vorgeschlagen, eine Therapie zu machen. Was ihn dazu bewogen hat, habe ich ihn gefragt. „Ich möchte nicht, dass wir so weiterleben, weil ich dich liebe und du eine begehrenswerte Frau bist.“ Vielleicht ist das ein guter Neubeginn? ●



Ann-Marlene Henning ist Sexualtherapeutin in Hamburg

„Leidenschaft lässt sich wieder neu erwecken“

**bella:** Weshalb haben heutzutage gerade Männer keine Lust mehr auf Sex?

**Ann-Marlene Henning:** Es gibt zwei Gründe: Erstens haben auch Männer eine Menopause. Das Testosteron wird ab 40 weniger, und darunter leidet oftmals auch die Sexualität. In so einer Phase, und das ist der zweite Punkt, hinterfragen Männer oft die Qualität ihrer Beziehung und tun sich schwer mit Frauen, die alles bestimmen wollen. Sie lassen sie nicht wirklich Mann sein. Das ist der Lustkiller schlechthin. Diese neue weibliche Bestimmtheit entmannt sie richtig.

**Können Paare denn auch sexlos glücklich sein?**

Es kommt darauf an. Frauen können das Bedürfnis nach Sexualität durchaus abstellen, das ermöglichen schon die Hormone. Bei den meisten schlummert dennoch eine Sehnsucht. Ich bin der festen Überzeugung, dass jeder Mensch wieder Lust empfinden kann. Dass auch jedes Paar sich sexuell wiederfinden kann. Das sehe ich in meiner Praxis. Erst neulich war ein Ehepaar, beide um die 60, bei mir. Die haben seit 20 Jahren nicht mehr miteinander geschlafen. Das war natürlich ein Prozess, aber ihnen ist es gelungen, ihre Leidenschaft füreinander wieder zu entfachen.

**Gibt es konkrete Strategien, die die Lust locken?**

Eine Therapie bringt meiner Meinung nach immer etwas. Man muss seine Muster verändern. Das kostet Kraft. Einen Mann, der keine Lust mehr verspürt, würde ich als Sexualtherapeutin erst mal fragen, ob er seinen Penis überhaupt spürt. Ihn dazu motivieren, sich selbst zu erregen. Mit der Hand am Penis einzuschlafen. Es geht darum, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Denn das gängige Vorurteil in puncto Sex ist, dass der andere uns erregen muss. Können wir uns aber selbst erregen, mit einem Gedanken, einer Fantasie einen Lustpikser erzeugen, steuere ich mein Sexualleben ein Stück weit selbst. Später gibt es dann sogenannte Sensualitätsübungen. Das Paar berührt sich gegenseitig. Dabei gibt es feste Rahmenbedingungen, der Rest geschieht spontan. Es geht nicht um Sex, sondern darum, den anderen auch körperlich wieder behutsam wahrzunehmen. Das funktioniert. ●