

Angst vor der Lust des Mannes

Sex bedeute für viele Frauen immer noch männliche Zwangsexualität, die ihnen jegliche Lust nimmt, sagt die Bieler Paartherapeutin Heidi Oberli. Viele sehen als Ausweg nur die Verweigerung.

CHRISTINE MICHELOUD

«Meine Ehe wäre eigentlich ganz gut, wenn nur der Sex nicht wäre», sagt die Bielerin Judith M.*, Mutter von zwei Kindern im Alter von 5 und 3 Jahren. Schaut ihr Mann abends spät noch einen Film, geht sie vor ihm ins Bett und stellt sich schlafend, wenn er kommt. Geht er vor ihr ins Schlafzimmer, muss sie «unbedingt noch diesen Film fertig schauen» – bis er eingeschlafen ist. Sätze wie «der schönste Tag ist der Tag danach», würde sie sofort unterschreiben, denn an diesem Tag kann sie sicher sein, dass sie abends nicht mehr bedrängt wird.

Judith fühlt sich unter Druck. «Ich weiss, dass mein Mann Bedürfnisse hat und Sex möchte, aber ich kann einfach nicht. Und je länger dieser Zustand anhält, umso weniger kann ich mich dazu durchringen und umso unmöglicher scheint es mir.» Inzwischen baut bei ihr schon eine Umarmung Druck auf. «Ich habe immer Angst, er könnte eigentlich mehr wollen, seine Lust könnte geweckt werden.»

Angst vor Verlust

Auch Anne K.*, Mutter von zwei erwachsenen Kindern und einem Teenager, hat Angst, aber nicht vor der Lust ihres Mannes. «Früher habe ich noch mitgemacht, einfach hingehalten und gehofft, dass es schnell vorüber geht, aber heute stehe ich dazu, dass ich keine Lust auf Sex mehr habe, auch wenn ich nicht glücklich darüber bin.» Sie befürchtet vielmehr, dass ihr Mann sich eine andere suchen könnte, eine, die ihn nicht abweist, die sein Verlangen erwidert – etwas, was sie auf keinen Fall möchte. «Ich wäre schrecklich traurig und eifersüchtig.»

Max und Doris L.* sind noch keine 20, als sie sich kennenlernen. Für beide ist der andere der erste Sexualpartner. Zuerst geht alles gut. Sie wohnen noch nicht zusammen, sehen sich nicht so häufig. Max hat nicht das Gefühl, dass Sex ein Problem sei für seine Frau. «Aber später hat sie mir einmal gestanden, dass sie erstaunt gewesen sei, wie oft ich wollte.» Das Bedürfnis sei wohl nicht bei beiden gleich stark ausgeprägt gewesen, meint Max im Nachhinein. «Aber das



Heidi Oberli berät Paare, die ihren Weg weiterhin gemeinsamen gehen wollen.

Bild: Bruno Payrard

kam nicht so stark zum Ausdruck.»

Erwartungen des Partners

Dann kommen die Kinder. Mit dem Sex klappt es immer weniger, Doris mag nicht mehr. «Ich denke nicht, dass die Kinder der Grund waren, eher ein Vorwand», sagt Max. Er hilft seiner Frau, wo er kann, reduziert sein Arbeitspensum, bietet ihr an, noch weniger ausser Haus zu arbeiten, damit auch sie berufstätig sein kann. Sie will nicht. «Ich habe mit meiner Frau nicht von Anfang an über ihre fehlende Lust gesprochen – für mich war es einfach unvorstellbar, dass jemand Sex nicht toll findet, keine Lust hat.» Später reden sie darüber. Doris

sagt: «Eigentlich habe ich auch das Bedürfnis nach Sexualität und Zärtlichkeit, aber ich fühle mich von dir, von deinen Erwartungen so unter Druck gesetzt, dass ich nicht mehr kann.»

Heidi Oberli, Bieler Paar- und Familientherapeutin, wundert sich nicht, dass so manchen Frauen in einer Beziehung früher oder später die Lust vergeht: «Frauen wagen oft erst nach gutgemeinter Anpassung an eine männliche Sexualität und langem Frust, Nein zu sagen und, wenn überhaupt, eigene Wünsche einzubringen.» Der Druck der Männer bewirke bei vielen Frauen deshalb eine Abkehr überhaupt von Sexualität, obwohl dies nicht das Ziel sei.

Ist die weibliche – und die männliche, wenn auch seltenere – Verweigerung eine Zeiterscheinung? Jein, meint Heidi Oberli, die seit gut 13 Jahren Paare begleitet. «Vergessen wir nicht: Die Liebesbeziehung ist kaum 100 Jahre alt und die sexuelle Revolution der 60er-Jahre hat wohl die Pille gebracht, kaum aber das Dogma von Sexualität verändert. Sex bedeutet für viele Frauen immer noch männliche Zwangsexualität und diese nimmt beiden die Lust.»

Erotik neu erproben

Dabei wäre so viel mehr möglich, sagt Oberli, die in der Paartherapie viel mit Bildern, Symbolen und Ritualen arbeitet: «Sex

ist eine Kunst, ist Begegnung, Abenteuer, Spiel und Energieaustausch und will stets neu entdeckt werden. Alle alten Kulturen kennen Erotikschole und wir tun gut daran, Erotik neu zu erproben.»

Frauen haben ein zwangloseres Verhältnis zum Orgasmus und ein ganzheitlicheres Verlangen nach Beziehung und Erotik. Verschiedenste Intimitätsstufen müssen stimmen, damit eine Frau Sex auch nach der Phase der ersten Verliebtheit als etwas Schönes empfindet. Gespräche über Nähe, Distanz und Abgrenzung, Wertschätzung der eigenen Bedürfnisse, Signale erkennen und darauf eingehen – dies alles sei für Frauen und Männer die Basis für eine gute Erotik. «Hier ist die Frau gefordert, ihre Eigenart herauszufinden und den Mann anzuleiten, was viele Männer übrigens schätzen», sagt Heidi Oberli. Nach ihrer Erfahrung ist oft auch der Mann froh, wenn der Zwang wegfällt und sich andere Wege öffnen.

In ihren Augen wird Liebe und Sex oft ähnlich abgehandelt wie Vegetarismus: «Sofort wird über Fleisch diskutiert, statt über Eiweiss, Gemüse, Tierhaltung und Wasserverbrauch, also über all das, was Nahrung umgibt und ermöglicht.» So wie das Paar, das eigentlich über seine Liebesbeziehung, über das gemeinsame Leben reden möchte, und dann doch nur noch über Sex spricht. Das bestätigt auch Judith M.: «Das Thema steht bei uns oft greifbar im Raum, auch wenn wir nicht darüber reden, es ist allgegenwärtig und für mich erdrückend.»

Intimität im Alltag

Einem Paar, das sich noch liebt und bereit ist, den Weg gemeinsam weiterzugehen, rät Heidi Oberli zum Beispiel, den Orgasmus eine bestimmte Zeit lang aus seiner Sexualität herauszunehmen und eine sinnliche Umgebung zu gestalten. Und die beginne nicht erst im Bett. «Lässt sich das Paar im Alltag auf Intimität ein, zum Beispiel mit Küssen und Umarmungen oder bei einem gemeinsamen Saunabesuch, einfach überall dort, wo man das eigene Wohlbefinden und Verführungskünste spielen lassen kann, ohne Angst zu haben, gleich wieder zu müssen», gewinnt es an Erotik und Vertrautheit.»

Dies spürt auch Anne K.: «Ich möchte gerne noch einmal richtig begehrt werden, nicht nur sexuell, sondern auch im Alltag, im Gespräch mit meinem Mann. Ich möchte, dass ich ihm wichtig bin, dass er mir zuhört, mich ernstnimmt und mir von seiner Zeit schenkt – und dies nicht nur im Hinblick auf eine Belohnung im Bett.»

* Namen der Redaktion bekannt.

Spieltipp

Unterwegs als Velokurier

bzi. Velokurieri sind wieselflink und scheinbar durch nichts zu stoppen. «Velo City», ein flottes Würfelspiel auch für grössere Familien und Gruppen, erlaubt dabei taktische Manöver aller Art, die über den Sieg entscheiden können.

Jeder Spieler erhält vier Radfahrer und einen eigenen Würfel. Unterwegs kann mit anderen Teams zusammengespannt oder im Windschatten des Gegners mitgerollt werden, bevor dann kurz vor Schluss der Einzelvorstoss folgt. Für das meiste davon braucht es Getränkeboxen, die unterwegs eingesammelt werden können. Hindernisfelder dagegen bewirken Pannen, die die Fahrer weit zurückzuwerfen drohen, sofern sie nicht auch hier einen Energiedrink abzugeben haben.

Für den Sieg werden die ersten acht Fahrer im Ziel gewertet. Bei einem Gleichstand soll jener Spieler gewinnen, dessen letzter Kurier beim Einlauf am weitesten hinten platziert ist, was ein Katzentand-Maus-Spiel vor dem Zielstrich auslöst. Besser ist da die Einführung einer Art Hausregel, beispielsweise, dass der erste dieser Spieler oder jener mit den besten Rangpunkten der Fahrer im Ziel gewinnt.

«Velo City» ist ein ziemlich glückslastiges Würfelspiel, das aber durchaus taktische Finessen aufweist. Attraktiv kann beispielsweise sogar das Fahren im Pulk sein, selbst wenn davon auch die Gegner profitieren können. Wichtig zudem das Aufkommen von genügend Getränkeboxen, um beim Schlusspurt über genügend Energiereserven zu verfügen. Vorausgesetzt halt einfach, dass der Zieleinlauf in sinnvoller Weise und nicht entsprechend der Anleitung gewertet wird!

INFO: «Velo City» von Kevin G. Nunn, 3-7 Spieler ab 8 Jahren, 45 Minuten, 54 Franken, Abacus.



Velocity: Glückslastiges Würfelspiel. Bild: zvg

BUCHTIPP

Schildkröte Törtel taut auf

kw. Die herrlich überdrehte Geschichte um Törtel, die griechische Landschildkröte, den dicken Keiler Grmpf und den ewig zweifelnden Schwan Hokuspokos geht in die nächste Runde: Der Frühling kommt nach Müggeldorf – und reisst Törtel unsanft aus seiner Winterstarre. Doch es ist nicht die Sonne, die ihn weckt, stattdessen fällt der Strom aus. Schlecht für Törtel, der den Winter im Gemüseschrank eines Kühlschranks verbracht hat. So plötzlich aus seiner Starre gerissen, gelingt es ihm dennoch, im Schildkrötentempo zu seinen Freunden zu kriechen. Dort wartet allerdings bereits die nächste Überraschung auf Törtel: Ein wilder Wolf hat sich in Müggeldorf eingeschlichen und sorgt für helle Aufregung. Hat er etwa etwas mit dem Verschwinden von Palle, dem Dachs, zu tun?



INFO: Törtel und der Wolf. Beltz & Gelberg, ab 8 Jahren, 20.50 Fr., ISBN 978-3-407-79975-3

KINDERZEICHNUNGEN



Lynn Buholzer, 9 Jahre, aus San Francisco: «The Center of Love».



Moema, 9 Jahre, aus Leubringen: «Selbstporträt».



Mach mit

Male eine Zeichnung und schicke sie uns mit Angabe deines Alters und deines Wohnortes: Bieler Tagblatt/ Fokus Robert-Walser-Platz 7 2501 Biel fokus@bielertagblatt.ch