

Wie frei dürfen Lust und Liebe sein?

In Beziehungen schleicht sich mit den Jahren immer Routine ein, auch im Bett. Für die einen mag das stimmen, andere wiederum sind damit nicht zufrieden, denn sie möchten gerne mehr oder weniger oder ganz anderen Sex. Dass sich zwei Menschen lieben, bedeutet nämlich nicht, dass ihre sexuellen Bedürfnisse die gleichen sind. Das ist völlig okay, nur: Warum wird in Partnerschaften so wenig darüber geredet?

Markus Kellenberger

Einer der grössten Irrtümer rund um das Geschehen im Bett ist: «Alle anderen haben tollen Sex ausser mir.» Das sei eine weit verbreitete und dennoch völlig falsche Meinung, sagte Professor David Schnarch vor einigen Jahren in einem Interview mit der Achtsamkeitszeitschrift «Moment». «In Tat und Wahrheit», fuhr er fort, «haben die meisten Menschen lausigen Sex.» Und weil man eine derart steile Behauptung nicht einfach stehen lassen kann, lieferte der an der Louisiana State University lehrende Sexologe auch gleich eine Begründung nach. «Wenn du eine sexuelle Beziehung eingehst, dann findest du jemanden, der das Gleiche tun will, wie du und das Gleiche nicht tun will wie du – und in ein paar Jahren wird dein Sexleben stinklangweilig sein, weil du immer das Gleiche tust.»

Das ist natürlich eine radikale Aussage zu einem delikaten Thema, und deshalb möchte ich zu ihrer und meiner Beruhigung gleich festhalten: Was Schnarch in diesem Interview sagte, betrifft Sie und mich keinesfalls, bei uns ist im Schlafzimmer schliesslich alles tipptopp, und deshalb bezieht sich dieser Artikel, in dem es um sexuelle Sprachlosigkeit, um Schuld, Scham und damit am Rande auch um geheime Wünsche geht, ausschliesslich auf «alle anderen». Aber grundsätzlich gilt: Bei unserem Thema geht es – losgelöst vom biblischen Zeugungsauftrag – um die schönste und nicht um die ernsteste Nebensache der Welt, und die soll trotz aller mit ihr verbundenen Probleme in erster Linie doch vor allem eins sein: ein grosses Vergnügen, und kein Pflichtprogramm.

Über Sex reden? Ja nicht!

Wir alle tun es. Einige mehr, andere weniger, einige mit mehr und andere mit weniger Lust. Da stellt sich doch die Frage: Warum fällt es uns so schwer, mit unseren Partnern und Partnerinnen offen und frei über Sex zu reden? Die Antwort ist zweiteilig. Im ersten Teil geht es um die Sprachlosigkeit, die uns befällt, wenn es um unsere eigene Sexualität geht, im zweiten um Schuld und Scham, die immer noch eng damit verbunden sind. «Viele Menschen haben bereits mit Vierzig ein grösseres Vokabular, um über ihre Rückenschmerzen zu reden, als über das, was sie im Bett gerne hätten», sagt der in Olten tätige Sexual- und Beziehungstherapeut Beni Brennwald. Und das komme nicht von ungefähr, denn in den Themen Sexualität und Beziehungsleben herrsche eine gesellschaftliche Bildungslücke.

> «
> **Viele Paare sprechen kaum darüber, was sie sich im Bett wirklich wünschen.**
> »





In der Schule werde alles über Fortpflanzung, Verhütung und Geschlechtskrankheiten gelehrt, aber «nichts über Lust, über die eigenen Empfindungen oder darüber, wie man unterschiedliche Wünsche formuliert und aushandelt oder wie man auch mal Nein sagt, ohne dass gleich die Beziehung wackelt».

Es ist aber nicht nur die Schule, die zu dieser Sprachlosigkeit beiträgt, sondern zuallererst die Familie, in der man aufwächst. In meiner Herkunftsfamilie beispielsweise wurde über Sex nur in Andeutungen gesprochen, und kaum im Ausgangsalter, bekamen meine Schwestern als einzigen Ratschlag mit: Kommt ja nicht schwanger heim. Als Sohn blieb ich vor solchen Belehrungen verschont, schliesslich hatte man mich mit dem Hinweis, dabei aufzupassen, über die Mechanik des «rein-raus»-Prinzips aufgeklärt. Den grössten Teil des Wissens über das, was gemeinhin als Sex galt, holte ich mir wie viele meiner Freunde in der «Bravo» bei Doktor Sommer und in sogenannten Schmuddelheften, die wir beim Papiersammeln entdeckten. Und was das Thema Liebe anging, da orientierten wir uns an romantischen Filmen und dem, was im Religionsunterricht darüber gesagt wurde. So ging es den meisten jungen Menschen meiner Generation, doch das hat, wie es Brennwald formuliert, ein grosses Manko. «Was dabei aber völlig auf der Strecke blieb, ist eine differenzierte Auseinandersetzung mit den ganz eigenen Bedürfnissen, ebenso fehlte eine Anleitung, wie man diese aushandelt und wie man das in Worte fassen könnte.» Ob das heute in Familien wesentlich besser ist – man kann es nur hoffen.

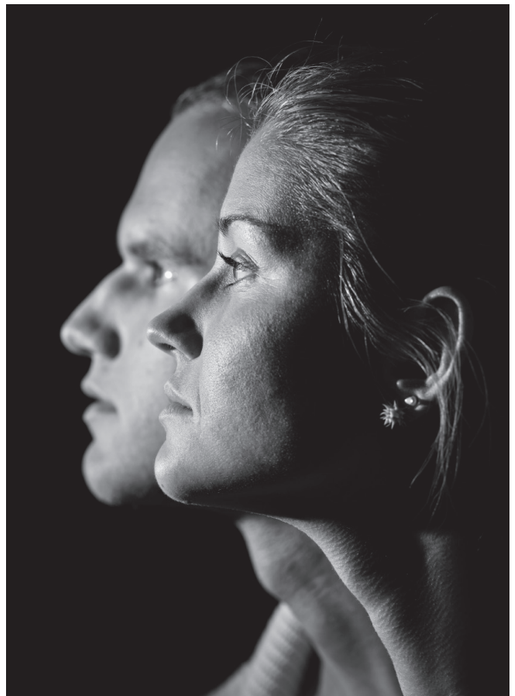
Unerfüllte Wünsche? Ja kein Grüsel sein!

Eine naheliegende Lösung für das Problem wäre also, eine neue Sprache zu lernen, eine Sprache, mit der wir ausdrücken können, was wir uns in Bezug auf unsere Sexualität wirklich wünschen, die Worte dafür hat, was wir fühlen oder fühlen möchten, und mit der sich auch unsere Fantasien ausdrücken liessen, ohne gleich vor Scham im Boden versinken zu wollen. Denn gerade Scham, und mit ihr auch gleich die Schuld, stehen dem oft im Weg. Vera Plattner, die als Sexualberaterin in Basel arbeitet, hat dafür eine Erklärung: Viele Paare entwickeln mit der Zeit ein eingespieltes sexuelles Skript. Wenn dieses für einen oder beide nicht mehr stimmig ist, wird es oft schwierig, das anzuprechen, weil damit die Angst verbunden ist, das Gegenüber zu verletzen.

Diese Hürde zu überwinden ist auch deshalb nicht leicht, weil dahinter ja schon die zweite wartet, und bei der geht es darum, dem Partner oder der Partnerin zu sagen, was genau einem im Bett nicht mehr gefällt, was man ändern oder auch mal ausprobieren möchte. Und da spielt nun die oben bereits beschriebene Sprachlosigkeit eine wichtige Rolle – aber eben auch die Scham. «Es gibt Menschen, die Angst haben, als ‹Grüsel› dazustehen, wenn sie offen über ihre sexuellen Erwartungen oder Fantasien reden», sagt Plattner. Auf den ersten Blick mag das erstaunen, denn unsere Gesellschaft ist durch und durch stark sexualisiert. Lust und Liebe sind in der Werbung, in der Pop-Kultur, in der Literatur, auf Dating- und Pornowebsites omnipräsent. Dort gaukeln sie uns die Erfüllung unseres Verlangens nach sexueller Selbstbestimmung, Prestige, Macht, Erfolg, ständiger Verfügbarkeit und nie enden wollende Ekstase vor. In der Schweiz nutzen gemäss Statistiken rund eine Viertelmillion Menschen regelmässig Datingplattformen für sexuelle Abenteuer oder Seitensprünge, und zudem konsumieren fast 80 Prozent der Männer und gegen 40 Prozent der Frauen hin und wieder oder regelmässig Pornos – und trotzdem fällt das darüber Reden immer noch so schwer.

Stellungskrieg? Es geht um alles andere!

Vielleicht hat das damit zu tun, dass die Bilder, die uns auf allen Kanälen als Inbegriff der «Sexualität» präsentiert werden, mit unserer eigenen gar nicht viel zu tun haben. Es ist okay, Fantasien zu hegen, die man eher auf Pornoseiten vermutet oder dort gesehen hat. Das ist weder anstössig noch schmutzig, sondern es sind Spielarten der Sexualität, und sie zeigen, wie unterschiedlich Bedürfnisse sein können – und in einer Beziehung nicht zwingend zusammenpassen müssen. Kommt dazu, dass das, was uns als «erfüllender Sex» im Kopf herumschwirrt, oft nur auf das Mechanische und den Orgasmus fixiert ist.



In Tat und Wahrheit beginnen Sinnlichkeit, Erotik und eine befriedigende Sexualität lange vor dem eigentlichen Stellungskrieg im Bett. «Erfüllte Sexualität hat mit der Fähigkeit zu tun, Erregung überhaupt wahrzunehmen», erklärt Beni Brennwald. «Es geht zuallererst darum, den eigenen Körper als etwas erleben zu können, das erotisch ist, und dass es in der eigenen Verantwortung, und nicht in jener des Gegenübers liegt, Lust und gute Gefühle zu erleben.»

Vera Plattner arbeitet in ihrer Praxis in Basel mit Paaren, vorwiegend aber mit Frauen, die sich einen besseren Zugang zu ihrer Lust und ihrem Körper wünschen. Deshalb weiss sie: «Eine befreite Sexualität beginnt dort, wo ich mich selbst so gut kenne, dass ich wirklich wählen und dazu ja oder auch mal nein sagen kann.» Was selbstverständlich auch für Männer gelte. Sie schlägt deshalb vor, Sex als eine spannende Forschungsreise zu betrachten, die allein oder als Paar erlebt werden darf. Weil Plattner aber auch weiss, dass es Paaren erstaunlich schwerfällt, über ihre Wünsche zu sprechen, hat sie das Berührungskartenspiel ‹Touch Ma(ha)l› entwickelt. Darin lernen Paare spielerisch, ihre Berührungswünsche wahrzunehmen, zu äussern und miteinander auszuhandeln. Dabei dürfen Ja und Nein gleichermassen Platz haben und Berührung darf für sich stehen, ohne dass daraus Sex entstehen muss. "So können zwei Menschen sich selbst und das Gegenüber völlig neu entdecken und gleichzeitig eine neue gemeinsame Sprache für Berührung entwickeln", sagt Plattner. Dabei werde spielerisch ein sinnlicher Raum geschaffen, in dem neue intime Begegnungen möglich seien, und das mit einem willkommenen Nebeneffekt: «Auf diese Weise lernt ein Paar auch eine neue, gemeinsame Sprache.»

Was will ich? Das ist eine gute Frage!

Nun, nicht alle Menschen mögen Kartenspiele, um ihre im Verlauf der Jahre veränderte Sexualität neu zu entdecken und zu beleben, und deshalb kann es für ein Paar hilfreich sein, das in Begleitung einer Fachperson zu tun. Aber auch das geht natürlich nur, wenn das Thema in der Beziehung erst einmal angesprochen wird – womit wir wieder zur Sprachlosigkeit zurückgekehrt sind. Aber keine Angst, es geht in dieser Phase noch nicht um die perfekte Ausdrucksform, sondern in einem ersten Schritt nur darum, sein persönliches Unbehagen mit der Situation auszudrücken. Aber wie macht man das, ohne sich in Schuld und Scham zu verlieren, wenn man noch keine eigene Sprache dafür gefunden hat? Die Gefahr ist gross, dass ein «ich hätte es gern anders» im Handumdrehen als ein «du machst es falsch» verstanden wird. Paartherapeutinnen und -therapeuten empfehlen deshalb, nicht gleich nach einer enttäuschenden intimen Stunde mit der Tür ins Haus zu fallen. Besser sei es, das Thema gemächlich bei einem Spaziergang anzusprechen, und zwar im Sinne von «ich glaube, meine Sexualität hat sich verändert, und ich möchte gerne mit dir zusammen herausfinden, wie». Ein solcher Gesprächsbeginn sei eindeutig viel versprechender als ein «Schatz, unser Sex gefällt mir nicht», weil er nicht als Schuldzuweisung verstanden werden kann, und Raum für ein erstes Erkunden lässt. Ob sich daraus dann aber auch ein neues Aufeinanderzugehen ergibt, ob sich ein Paar für erste Versuche mit einem Kartenspiel, für eine Einzel- oder Paarberatung entscheidet, einen Tantrakurs, einen Gang in den Swingerclub oder eine Öffnung der Beziehung ins Auge fasst – alles ist möglich, und für nichts gibt es eine Garantie, aber ohne einen mutigen ersten Satz auch keine Veränderung.

Was bei all dem Suchen nach einer wiederbelebten oder wieder erfüllten Sexualität nicht vergessen werden darf: Vielleicht verlangen wir von einer langjährigen Liebesbeziehung, die bereits viele Stürme hinter sich hat, auch zu viel in Sachen Erotik. Ein einzelner Mensch soll bester Freund, Lebensgefährte, Gesprächspartnerin, emotionaler Heimathafen und ein auf ewig aufregender Sexpartner sein. Der deutsche Paartherapeut und Buchautor Michael Mary hat dafür das Kürzel «AMEFI» erfunden: Alles Mit Einem Für Immer. Ob das in einer Langzeitbeziehung dauerhaft gelingt … Mary bezweifelt das. Er steht aber auch sogenannt offenen Beziehungen, über die in Lifestyle-Magazinen häufig berichtet wird, und in denen Sexualität mit Dritten geteilt werden darf, kritisch gegenüber. Das Konzept der offenen Beziehung, oder auch der Polyamorie, mag durchaus seinen Reiz haben, wenn es darum geht, dass alle ihre Lust und ihre Liebe frei leben dürfen, «aber da bewegen sich alle Beteiligten auf dünnem Eis», meint er.



Immer das Gleiche? Auf keinen Fall!

Dass diese Form der erotischen Beziehungsbelebung durchaus eine Herausforderung ist, weiss auch Paartherapeut Beni Brennwald. Deshalb hat er den Verein für alternative Beziehungsformen und die Website polyamorie.ch mitbegründet. Dort bieten unterschiedliche Fachpersonen Beratung für unterschiedlichste Formen von Liebesbeziehungen an. Aufgrund seiner Erfahrung steht für ihn fest, dass eine offene Beziehung nur dann gelingen kann, wenn die eigene Beziehung dabei nicht vernachlässigt werde, und «wenn dieses Modell nicht eine Flucht aus der Beziehungsverantwortung ist, sondern ein einvernehmliches gemeinsames Projekt».

Allerdings: Dass es heute mehr Möglichkeiten gibt als früher, seine eigene Sexualität zu entdecken und auch zu leben, bedeutet nicht: Öffnet eure Beziehung und alles wird gut. Das sagt auch Ursina Donatsch, Psychologin, Sexualtherapeutin und Autorin des Buches «Verbunden und trotzdem frei». In ihrer Praxis nehme sie wahr, dass der Wunsch nach offenen Beziehungen bestehe, aber nicht nur bei Langzeitpaaren, sondern auch bei jungen Menschen in frischen Beziehungen, und sogar Singles, die nur unter dieser Bedingung in eine neue Beziehung starten. Ausdrücklich warnt sie aber davor, zur Wiederbelebung der Sinnlichkeit und Sexualität bei Paaren einfach die Monogamie gegen Polyamorie auszuspielen. Jedes Paar müsse selbst herausfinden, welche Beziehungsform und welche Sexualität zu ihm passe. Das gehe aber nur, wenn Frauen und Männer ihre diesbezüglichen Bedürfnisse neugierig und offen erforschen, und wenn Paare sich am Ende des Tages auch immer wieder darüber austauschen. Denn: Unsere Sexualität, unsere sinnlichen und erotischen Bedürfnisse und Wünsche verändern sich im Laufe des Lebens. Und so stellt sich am Ende für alle immer wieder die Frage: Wie frei dürfen Lust und Liebe denn nun sein? Wie so oft im Leben ist die Antwort darauf einfacher als die Umsetzung, und sie lautet: So frei, wie zwei Menschen miteinander auszuhandeln vermögen – und nur so frei, wie beide diese Freiheit wirklich tragen können. ●

Buchempfehlungen

Ursina Donatsch: «Verbunden und trotzdem frei – das Praxisbuch für offene Beziehungen und Polyamorie», Verlag Hogrefe, 2026

Michael Mary: «Fünf Lügen die Liebe betreffend – die Sexualität in Langzeitbeziehungen», Nordholt Verlag, 2024

Emily Nagoski: «Kommt zusammen – die Kunst (und Wissenschaft) sexuell erfüllter Beziehungen», Verlag Knaur, 2024

Hilfreiche Links

Kartenspiel «Touch Ma(ha)l»: praxis-vera-plattner.com

Verein für alternative Beziehungsformen: www.polyamorie.ch

TherapeutInnensuche: sexocorporel.com