

# Basel Stadt Land Region

## «Es gibt viele Paare, die über Jahre nicht miteinander schlafen»

**Basler Paartherapeutin will den Sex retten** Wie findet ein Paar den Weg zurück ins Bett? Wann droht die Impotenz? Und wie geht richtig guter Sex? Die Psychologin Monika Röder hat den «kleinen Sexretter» geschrieben – und liefert im Interview Antworten.

Nina Jecker

**Frau Röder, Ihr neues Buch heisst «Der kleine Sexretter» – steht es so schlecht um den Geschlechtsverkehr?**

Sexprobleme sind weiter verbreitet, als manche denken. Ich habe als Paartherapeutin rasch gemerkt, dass ich Beziehungen nicht unabhängig von der Sexualität betrachten kann, ich muss auch unter die Bettdecke schauen. Dabei wurde mir immer klarer, wie gross die Not in den Schlafzimmern ist. Dieses Leiden zieht sich quer durch die Generationen, sexuellen Orientierungen und Schichten – wobei ich in meinem Buch in erster Linie von heterosexuellen Langzeitpaaren ausgehe.

**Wo liegen die meisten Probleme?**

Eine Schwierigkeit ist die Tatsache, dass der Sex, wie wir ihn aus Filmen, Werbung und Pornos kennen, vor allem auf das männliche Empfinden ausgerichtet ist. Die Frau erlebt beispielsweise bei der genitalen Penetration in der Regel nicht dieselbe Stimulation wie der Mann. Aber die Probleme fangen oft schon lange vor dem Sex an, nämlich da, wo man gar nicht über Sexualität sprechen kann. Wir sind zwar über die Medien ständig Sexualität ausgesetzt und reden viel darüber. Wenn es allerdings darum geht, zu sagen, was wir selber im Schlafzimmer tun, dann wird es für die meisten sehr schwierig.

**Was fällt uns so schwer daran?**

Bei der Sexualität sind wir nicht nur körperlich nackt, sondern entblößen uns auch psychisch. Da liegt extrem viel Potenzial, getriggert und verletzt zu werden. Gerade bei Männern ist ihre Potenz ein sensibles Thema, der Leistungsdruck hoch und die sexuelle Performance meist eng mit dem Selbstwertgefühl verknüpft. Kritik ist da nur schwer auszuhalten. Und Frauen fühlen sich oft schnell unzulänglich, weil sie nicht so funktionieren wie die Darstellerinnen in den Filmen.

**Also denken beide, sie hätten versagt?**

Viele Paare gehen leider davon aus, dass Sex einfach funktionieren sollte. Wir verlieben uns und sind in der ersten Phase ganz wild aufeinander. Später, wenn das abnimmt, haben viele das Gefühl, den anderen nicht richtig zu lieben oder etwas falsch gemacht zu haben. Auffällig ist in dieser Hinsicht, dass so viele Paare Hemmungen haben, wirkliche Intimität zuzulassen, aber gleichzeitig denken, bei den anderen sei alles superheiss. Man sieht einem Paar nicht unbedingt an, dass es seit zehn Jahren nicht mehr miteinander geschlafen hat.

**Zehn Jahre, ist das ein Extrembeispiel?**

Es gibt zahlreiche Paare, die über Jahre keinen Sex mehr haben, besonders, wenn die Kinder noch klein sind.



Am Anfang ist alles noch heiss – aber was kommt nach der Phase der akuten Verliebtheit? Foto: Tamedia

**«Man sieht einem Paar nicht an, dass es seit zehn Jahren nicht miteinander geschlafen hat.»**

**Sind Kinder die schlimmsten Erotik-Killer?**

Das könnte man so sagen. Kinder entstehen aus Sex, aber sind auch sein grösstes Hindernis. Das Stressniveau ist in dieser Lebensphase unglaublich hoch, alle sind ausgezehrt, haben Schlafmangel und fühlen sich nicht wertgeschätzt und gesehen. Eltern von Kleinkindern sind ausgehungerte Lebewesen, die in einer Mangelwirtschaft leben, in der es nichts mehr zu verteilen gibt.

**Mit welchen Folgen?**

Entweder kümmern sich beide gar nicht mehr um das Sexuelle, oder der eine kompensiert es damit, dass er mehr Sex haben möchte, weil er das entspannend findet, während der oder die andere gar keine Lust mehr hat. So polarisieren sich die Paare immer mehr, bis im Extremfall auf der einen Seite einer steht, der sich sexsüchtig und übergriffig fühlt, und auf der anderen Seite eine, die sich belästigt wähnt und sich wundert, wohin ihr Begehren verschwunden ist. Das ist ein Problem, das dann auch nicht im Schlafzimmer bleibt.

**Inwiefern?**

Die wirklich tragische Konsequenz ist diejenige, dass irgendwann keinerlei liebevollen Worte

oder Berührungen mehr stattfinden. In beiden Köpfen entsteht rasch das Gefühl, wer A sagt, muss auch B sagen, also ein Kompliment führe zwangsläufig zu Sex. Die Frau – meistens ist sie es, die eher weniger Lust hat – vermeidet dann jegliche Berührung im Alltag, damit es nicht wieder zu Sex führt, während der Mann Angst hat, sich bereits bei einer Umarmung nicht mehr im Griff zu haben. Dadurch entsteht eine ganz grosse Berührungslücke.

**Wie können Paare verhindern, dass es so weit kommt?**

Es ist wichtig, dass sie der Sexualität auch in der Lebensphase, in der Kinder und Job den Alltag bestimmen, eine hohe Priorität einräumen. Die körperliche Verbindung gar nicht abreißen zu lassen, ist einfacher, als nach Jahren wieder neu zu beginnen.

**Haben Kinderlose all diese Probleme nicht?**

Das wäre schön für sie. (lacht) Aber auch ihnen passiert das, was man als Verstärkererosion bezeichnet. Alles, was einen am Anfang am anderen so angezogen hat, nutzt sich ab. Dieser Zeitraum wird auf etwa zwei Jahre geschätzt. Ich empfehle Paaren, da, wo die hormonegepushte Anfangsverliebtheit abnimmt, im Gegenzug Intimität aufzubauen. Vertrautheit, Offenheit und Sicherheit. Nie aussteigen, sondern immer im intimen Austausch bleiben.

**Gibt es einen Ausweg aus der Berührungslücke?**

Ja, es existieren erprobte und funktionierende Strategien. Das ist ein sogenanntes Cool-down

für die verlangensstärkere und ein Turn-on für die verlangenschwächere Person. Erstere muss die Hintergründe des eigenen starken Drangs reflektieren. Oft steckt dahinter nicht allein die Lust auf Sex, sondern beispielsweise ein hoher Druck im Job, den man auch ohne die Hilfe der Part-

**Zur Person**

Monika Röder ist eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin mit einer Weiterbildung unter anderem in Sexualtherapie. Sie arbeitet als Paartherapeutin in eigener Praxis in Basel und Stein-Säckingen. Sie hat bereits das Buch «Der kleine Eheretter» geschrieben und widmet sich in ihrem neuesten Werk, dem «kleinen Sexretter» (im Handel erhältlich), dem, was Paare im Schlafzimmer so treiben – oder eben nicht. Röder zeigt in direkter Sprache und mit Fallbeispielen, in denen es zur Sache geht, auf, welche Mechanismen eine befriedigende Sexualität verhindern und welche ein Paar wieder zueinanderbringen können – um irgendwann wieder «richtig grossartigen Sex» zu haben.



Psychotherapeutin und Autorin Monika Röder im Interview.

Foto: Nicole Pont

liefern. So kann es zu Erektions- und Orgasmusstörungen kommen. Ich rate daher, auch bei der Selbstbefriedigung auf Pornos zu verzichten.

**Kommt die erektile Dysfunktion nicht sowieso mit zunehmendem Alter?**

Viele Männer fürchten die Abnahme des Testosterons im Alter. Dieses Hormon nimmt aber – anders als bei Frauen in den Wechseljahren – nicht mit einem Schlag, sondern etwa vom 30. Lebensjahr an langsam und stetig ab, sodass der Mann es meist gar nicht merkt. Für Potenzstörungen sind häufiger andere Faktoren zuständig wie beispielsweise Performance-Ängste oder die erwähnte häufige Masturbation mit Pornos. Und das kann sehr junge Männer genauso betreffen wie ältere. Dagegen helfen kann die Arbeit mit dem Becken, mit Bewegung und natürlich eine Rückgewinnung der Sensibilität durch veränderte Masturbationsmethoden. Das nachlassende Testosteron im mittleren oder höheren Alter sorgt meist einfach dafür, dass die Erektion nicht mehr so schnell zustande kommt, nicht mehr ganz so hart wird und auch der Orgasmus ein bisschen länger braucht. Was dem Timing der Frau aber eher entgegenkommt.

**Verraten Sie uns zum Schluss, wie es Paare schaffen, jahrzehntelang Lust aufeinander zu haben?**

Indem man den Partner immer wieder erotisiert. Was man viel sieht und mit genitaler Erregung verknüpft, kann man erotisieren – sexuelle Vorlieben sind im Prinzip erlernt. Wenn ich wiederholt bei einem Bild einen Orgasmus erlebe, erotisiert mein Gehirn dieses Bild. Das funktioniert auch beim Partner, indem ich darauf fokussiere, was ich an ihm attraktiv finde, und in dieser Situation dann auch den Körper einsetze – beispielsweise tief atme oder das Becken bewege.

**Und das klappt tatsächlich?**

Es ist ein wichtiges Instrument, aber nicht das einzige. Die kanadische Sexologin Peggy Kleinplatz hat Paare untersucht, die seit über dreissig Jahren zusammen waren und von sich sagten, sie hätten wirklich grossartigen Sex. Dabei wurden auch viele Mythen widerlegt, etwa derjenige, dass guter Sex spontan passieren sollte. Diese Paare sagten nämlich, dass gigantischer Sex im Gegenteil geplant und im Voraus gewollt sein müsse. Schon Stunden vorher malen sie sich im Kopf aus, was sie später Tolles mit dem anderen machen möchten.

**Gibt es weitere Erkenntnisse?**

Dass man nicht jung und schön sein muss, um guten Sex zu haben. All die befragten Paare haben gesagt, dass sie ihren besten Sex erst ab 50 hatten. Sie sehen, man darf guter Hoffnung sein, dass es nur noch besser wird. (lacht)

nerin abbauen könnte, etwa durch Sport. Und letztere muss sich fragen, wie sie wieder mehr Lust bekommen könnte.

**Wie soll das funktionieren?**

Sie hat die Aufgabe, für sich allein zu experimentieren und im geschützten Raum herauszufinden, welche Gedanken, Situationen und Berührungen sie antun. Dazu gehört auch, das eigene Geschlechtsorgan zu erkunden und sich im Solosex selbst zu befriedigen. Es hilft zudem, sich mit der Anatomie vertraut zu machen und zu recherchieren, was eigentlich die Klitoris ist und wo sie überall lang läuft oder welche Funktion der Beckenboden für die Lust hat. Im nächsten Schritt kann das Erlernte in die Partnerschaft einfließen.

**Reden wir über Pornos – ein guter Anturmer?**

Bedingt. Wenn man sich mal für einen schnellen, entspannenden Solosex ein paar spannende Bilder holt, macht das nichts. Aber wenn man täglich und über lange Zeit Pornos konsumiert, hat das oft die Folge, dass die Dosis immer mehr gesteigert wird und auch die Inhalte krasser werden. Mit der Zeit werden zudem die Rezeptoren am Genital weniger aufnahmefähig, während sich im Gehirn parallel dazu die Dopamin-Rezeptoren durch den ständigen, übermässig starken Push abnutzen.

**Mit welchen Folgen?**

Die Empfindung, die die Hand durch Druck und Reibung zusammen mit diesen intensiven Bildern erzeugt, kann das weibliche Genital nicht vergleichbar