

Wenn sie mehr Lust auf Sex hat als er

Stand: 16.04.2024 | Lesedauer: 8 Minuten



Von **Juliane Nora Schneider**
Volontärin an der FreeTech Academy / WELT Wissenschaft



Viele Menschen denken, Männer hätten generell mehr Lust als Frauen. Doch das stimmt nicht

Quelle: Getty Images/Photographer, Basak Gurbuz Derman

Unterschiede im sexuellen Verlangen belasten eine Partnerschaft. Nicht immer ist der Mann derjenige, der mehr Lust hat. Bei jüngeren Paaren kehre sich die Dynamik zunehmend um, sagt eine Paartherapeutin. Woran das liegt und wie man wieder zueinander findet.

Sie will mindestens dreimal in der Woche leidenschaftlichen Sex. Er hat jedes Mal Migräne. Oder muss am nächsten Morgen früh raus. Was nach einer Übung im Klischee-Rollentausch klingt, ist in einigen Partnerschaften Realität. Und ein echtes Tabuthema.

Denn wenn es um die schönste Nebensache der Welt geht, sind sich die meisten Menschen einig: Männer haben generell mehr Lust darauf als Frauen. Inzwischen zeigt die Forschung: Das stimmt sogar. In einer umfassenden Meta-Analyse (<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fbul0000366>) haben Sozialpsychologen der Universität des Saarlandes die Aussagen von mehr als 620.000

Personen ausgewertet. Die Daten stammten aus über 200 internationalen Studien seit dem Jahr 1996. Die Befragten waren im Durchschnitt 30 Jahre alt und zu 89 Prozent heterosexuell.

Das Fazit der Forscher: Männer interessieren sich mehr für Sex als Frauen. Sie denken öfter daran, verspüren häufiger sexuelles Verlangen und masturbieren mehr. Um die Größe des Unterschieds zu veranschaulichen, setzt Studienautor Malte Friese ihn ins Verhältnis zu einem bekannten Geschlechtsunterschied: der Körpergröße. Die durchschnittliche Abweichung in der sexuellen Motivation sei etwas weniger als halb so groß wie der Unterschied in der Körpergröße zwischen den Geschlechtern, so Friese. Zum Vergleich: In Deutschland sind Männer im Durchschnitt 1,78 Meter groß, Frauen 1,65 Meter.

Friese und seine Kollegen weisen aber darauf hin, dass ihre Ergebnisse auf Selbstangaben der Befragten beruhen – und die müssen bei einem so sensiblen Thema nicht immer der Wahrheit entsprechen. Denn wenn es um Sex geht, flunkern viele Menschen gerne. So bauschen Männer die Zahl ihrer Sexualpartnerinnen oft auf. Frauen schummeln eher nach unten. Gleiches ist beim sexuellen Verlangen denkbar.

Über die Lust einer einzelnen Person sagen solche Studienergebnisse auch nichts aus. Natürlich gibt es in heterosexuellen Beziehungen Frauen, die mehr Sex wollen als ihr Partner. „Und ihre Anzahl nimmt zu“, stellt die Paar- und Sexualtherapeutin Monika Röder fest.

Röder ist Psychotherapeutin und arbeitet seit mehr als 20 Jahren mit Erwachsenen und Paaren. Sie leitet zwei Praxen, eine in Bad Säckingen (Baden-Württemberg) und eine in Basel (Schweiz). Viele Paare, die zu ihr kommen, sind mit ihrer Sexualität unzufrieden. Oft geht es dabei um ein ganz bestimmtes Thema: unterschiedlich starke Lust auf Sex. Röder hat dieses Problem auf 204 Seiten in den Blick gefasst. „Der kleine Sexretter“ heißt das Buch.

Unterschiede im sexuellen Verlangen gebe es in jeder Beziehung, sagt Röder. Zur Erklärung greift die Therapeutin zu einer Holzzippe. Auf jedem Balken steht in der Mitte eine kleine Figur. Es gebe immer einen Partner, der häufiger will als der andere. Sie tippt auf die kleine Figur auf der linken Seite und schiebt sie ein Stück weiter nach links: „Ich nenne ihn den Verlangensstärkeren und sein Gegenstück“, sie schiebt die Figur auf der rechten Seite ebenfalls ein wenig nach links, „den Verlangensschwächeren“. Auch wenn eine Beziehung noch ganz frisch und aufregend sei, gebe es diese Unterschiede schon. Nur seien sie dann meist noch klein.

Der Mann, der immer will?

Doch im Lauf einer Partnerschaft stellt sich im Bett Gewohnheit ein, Alltagsstress kommt hinzu, ein anstrengender Job, vielleicht auch Kinder. So werden die anfangs kleinen Unterschiede immer größer. „Je höher das Stresslevel, desto stärker prägt sich die ursprüngliche Neigung aus“, sagt Röder. Der von Anfang an sexuell motiviertere Partner habe dann immer mehr Lust auf Sex, der weniger motivierte immer weniger.

Sie schiebt die Holzfigur auf der linken Seite ans Ende der Wippe. Die Wippe kippt. „Irgendwann scheint der eine Partner dann geradezu sexsüchtig sein. Und der andere möchte am liebsten gar keinen Sex mehr haben“, erklärt die Therapeutin. So etwas passiere häufig in langjährigen Beziehungen (</wissenschaft/plus246506196/Partnerschaft-Wie-der-Bindungstyp-die-Beziehung-beeinflusst.html>) – und verursache viel Leid.

In der kollektiven Vorstellung ist die Sache klar, wer in diesem Szenario auf welcher Seite der Wippe steht: Der Mann, Herr Nimmersatt, hat immer Lust und sie, nun ja, sie nicht. Doch so einfach ist es nicht. Röder beobachtet, dass sich vor allem bei jüngeren Paaren etwas verändert. So sei das Klischee vom Mann, der immer will, und der Frau, die weniger an Sex interessiert ist, in diesen Generationen nicht mehr haltbar: „Da gibt es zunehmend Frauen, die mehr Lust haben als ihre Partner.“ Woher kommt das?

Sexuelles Verlangen wird von biochemischen Botenstoffen in unserem Körper beeinflusst. Doch selbstverständlich treibt nicht allein ein Cocktail aus Hormonen Menschen zueinander. Wie stark jemand begehrt, hängt auch von anerzogenen Werten, gesellschaftlichen Normen und früheren sexuellen Erfahrungen ab. Röder betrachtet das Phänomen eher aus einer soziologischen und psychologischen Perspektive: Seien etwa vorehelicher Sex und Masturbation im Elternhaus schambehaftet und verpönt, mache ein Jugendlicher erst einmal wenig positive sexuelle Erfahrungen.

Dann sei die Wahrscheinlichkeit groß, dass er eben auch als Erwachsener weniger Lust verspüre. „Gerade Frauen wurden im letzten Jahrhundert nicht ermutigt, ihren Genitalbereich zu erforschen – geschweige denn zu masturbieren“, fügt die Therapeutin hinzu.

Doch heute kennen junge Frauen ihren Körper und ihre Sexualität besser. Sie können offener darüber sprechen, sich ausprobieren und sexuell freier leben als ihre Großmütter. Zwar gibt es noch lange keine sexuelle Gleichberechtigung. Aber die Unterschiede werden kleiner – zumindest hierzulande. Dieser gesellschaftliche Wandel begünstigt positive sexuelle Erlebnisse.

Lustvolle Frauen, die ihr in der Therapie begegneten, seien oft solche mit positiven Lernerfahrungen, sagt Röder: „Sie haben Sex als aufregend und erfüllend erlebt – und wollen deshalb mehr davon.“ Wer dagegen eine negative Einstellung zu seinem Körper hat und beim Sex vor allem Stress empfindet, vermeidet körperliche Nähe. Das verhindert sexuelle Belohnungserfahrungen.

Für viele Menschen beginnt so ein persönlicher Teufelskreis. Röder erzählt von einem Paar, mit dem sie arbeitet. Johanna und Thomas, in Wirklichkeit heißen sie anders. Beiden sind Mitte 30. Thomas wuchs in einem sexuell restriktiven Umfeld auf. Sex galt als schmutzig, bei Selbstbefriedigung drohten ihm die Eltern mit Strafe. Johanna bekam zu ihrem 16. Geburtstag von ihrer Mutter einen Vibrator geschenkt. Es ist nicht schwer zu erraten, wer von den beiden als Teenager mehr positive sexuelle Erfahrungen gemacht hat. Und das wirkt sich bis heute auf ihre Beziehung aus.

Frau mit mehr Lust: Ein Problem für Männer

Denn wer wie Johanna gelernt hat, Sex oder Selbstbefriedigung als erfüllend zu erleben, hat auch mehr Lust darauf. Die Stärke des sexuellen Verlangens spiegelt also zu einem großen Teil wider, wie ein Mensch sozialisiert wurde. Für Röder ist die Entwicklung hin zu lustvolleren Frauen im Zuge der Emanzipation daher logisch. Doch wie geht es Paaren damit?

Für Männer sei es nach wie vor ein riesiges Problem und eine schlimme Kränkung, wenn sie weniger Lust haben als ihre Partnerin, sagt Monika Röder. Denn das passe nicht zu den gesellschaftlichen Erwartungen, der Mann solle immer lüstern und potent sein. Wenn noch Erektionsstörungen (<https://www.welt.de/themen/erektionsstoerung/>) hinzukommen, wird es vollends zum Tabu und ist sofort mit einem Gefühl des Versagens verbunden, so die Therapeutin.

Sie beobachtet, dass der Anteil von jüngeren Männern, die unter Erektionsstörungen leiden, zunimmt. Viele von ihnen haben viel Pornografie

(</vermishtes/weltgeschehen/plus247675626/Noah-20-ist-porno-und-internetsuechtig.html>) konsumiert, bevor sie eigene sexuelle Erfahrungen gesammelt haben. Das begünstigt, dass sie stark erregende Bilder benötigen und sich mit viel Druck oder Reibung stimulieren müssen, um zum Orgasmus zu kommen. Die Folge können Erektionsprobleme beim Sex mit der Partnerin sein und dadurch: Frust im Bett.

Zudem fällt es Männern in der Regel schwerer als Frauen, über ihre Gefühle zu sprechen – auch eine Folge der Sozialisierung, die besonders im Zusammenhang mit Sex deutlich wird. Viele vermeiden darum, bei Unlust oder Erektionsstörungen mit ihrer Partnerin zu sprechen und ziehen sich stattdessen zurück. Dadurch werden neue, positive sexuelle Erfahrungen verhindert. Die Misserfolge dagegen sind allgegenwärtig.

Über Sex und Gefühle zu sprechen, ist doch heute auch für Männer kein Tabu mehr, oder? Röder sagt: Jein. Wir würden zwar in einer sexualisierten Welt leben, in der mittlerweile alles – von polyamorösen Beziehungen bis hin zu Fetischen oder Gruppensex – medial besprochen würde. Aber mit dem Partner über das *eigene* Geschehen im Bett zu sprechen, das fällt den meisten Menschen noch immer schwer. „Es ist aber der Knackpunkt für ein gutes und befriedigendes Sexleben“, sagt Röder.

Was also tun? Die Therapeutin greift noch einmal zur Wippe. Die Lösung bei großen Verlangensunterschieden sei der Weg zurück zur Mitte. Dafür müssen beide Partner ihre extremen Positionen verlassen: Der eine benötigt sozusagen eine sexuelle „Abkühlung“, der andere mehr Anreiz. Doch wie bekommt eine Person, die wenig Lust auf Sex hat, wieder Interesse daran?

Zunächst einmal: Jeder Mensch hat das Recht, keine Lust zu haben. „Es gibt Paare, die nicht miteinander schlafen und damit zufrieden sind“, sagt Röder. Doch gerade die, die deswegen zu ihr kommen, möchten etwas daran ändern. Ein erster Schritt wäre dann, stressfrei positive sexuelle Erfahrungen zu sammeln – aber erst mal nicht mit dem Partner.

Monika Röder schlägt Klienten, die wenig Interesse an Sex haben, stattdessen vor, sich selbst zu befriedigen. Es gehe darum, die Erregung wieder genießen zu lernen, erklärt sie. „Viele merken dann plötzlich: Oh, das ist richtig schön und angenehm - davon will ich mehr.“ Und

vielleicht wird dann auch die Neugier geweckt, mit dem Partner auszuprobieren, was noch alles möglich ist.

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/250924082>