

Im Interview

Wenn ein Partner mehr Lust auf Sex hat als der andere – das rät die Paartherapeutin



Männer haben mehr Lust auf Sex – zumindest laut Studien. Allerdings zeichnet sich gerade bei den Jüngeren ein anderer Trend ab, wie Paartherapeutin Monika Röder im Gespräch mit FOCUS online erklärt.

Die Vorstellung, dass Männer mehr Lust auf Sex haben, hält sich. Aber ist diese vielleicht mittlerweile überholt? Paartherapeutin Monika Röder erklärt im Gespräch mit FOCUS online: „Nein, im Gros sind Männer die Verlangensstärkeren und Frauen die Verlangensschwächeren – vor allem in Langzeitbeziehungen“. Allerdings sei derzeit ein kleiner Wandel spürbar. Über die Hintergründe und was die Paartherapeutin in einer Ungleichgewichtslage rät.

Männer haben mehr Lust auf Sex, allerdings ist Wandel spürbar

Zunächst zum Hintergrund: Die biologischen Triebe sind es nicht, die Männer sexbedürftiger machen, betont Röder. Vielmehr sei die Sozialisation entscheidend. „Vor allem früher wussten Frauen sehr wenig über ihren Körper. Sex und Verlangen waren etwas Schmutziges, man durfte sich nicht anfassen.“ Bei Männern sei es zwar in der Vergangenheit auch restriktiver gewesen, aber sie hätten trotzdem schon immer ein natürlicheres Verhältnis zu ihren Genitalien gehabt. „Männer sehen und berühren ihr Genital sehr häufig, allein schon

beim Toiletten-Gang“, so Röder. „Es gibt Frauen, die haben ihre eigene Vulva noch nie gesehen! Auch berühren sie sich wesentlich seltener selbst, geschweige denn erotisch.“

Interessanterweise beobachtet die Paartherapeutin allerdings eine neue Entwicklung: „Immer mehr jüngere Frauen haben mehr Lust auf Sex als ihr Partner.“ Doch woran liegt das? „Jüngere Frauen sind selbstbewusster. Sie sind interessiert und machen dadurch eben auch positive Erfahrungen mit ihrer Sexualität und wollen entsprechend mehr.“

Denn noch etwas sei entscheidend bei der Lustempfindung: Sie spielt sich vor allem im Gehirn ab, betont Röder. „Bei positiven Erfahrungen, eben auch sexuellen, werden Glückshormone ausgeschüttet und das Gehirn will mehr.“ Röder nennt das „positive Belohnungserfahrungen“, die letztlich zu mehr Lust führen würden.

Das Beispiel von Sara und Stefan

Aus ihrem Praxisalltag berichtet die Expertin von einem Beispiel: Sara* war in einer polyamoren Beziehung, bis sie Stefan* kennenlernte. „Sie ist sexuell sehr viel erfahrener als er und will deutlich häufiger Sex. Stichwort: ‚positive Belohnungserfahrungen‘.“ In der Folge komme es zu Frust auf beiden Seiten: „Ihr ist der Sex zu selten und wenn, dann oft zu langweilig. Er fühlt sich unter Druck gesetzt, nicht gut genug und vermeidet Sex dann umso mehr.“

Neben den positiven Belohnungserfahrungen spiele hier, wie in allen Beziehungen, auch die Paardynamik eine Rolle. Es sei zwar normal, dass eine Person mehr Sex will als die andere. Problematisch werde es aber, wenn die Unterschiede extrem werden. „Wenn nämlich eine Person sehr viel mehr Sex will als die andere, rutscht diese automatisch in eine sehr starke Vermeidungs- oder Abwehrhaltung“, erklärt Röder. „Wie bei einer Wippe.“

Wenn ein Partner mehr Lust hat als der andere – das rät die Paartherapeutin

Was rät die Paartherapeutin in so einer Lage? „Ziel ist immer der Weg zurück zur Mitte“, so Röder. Das bedeute in der Regel einen Kompromiss, für den beide ein wenig von ihrer Haltung aufgeben müssten. „Um so die Wippe auszugleichen.“

Im konkreten Fall: „Sara muss von ihrem hohen Sex-Niveau abkühlen, auch andere Beziehungsgesten und Liebesbotschaften schätzen lernen und sich bei körperlich zu starkem Verlangen vielleicht häufiger selbst befriedigen.“ Stefan brauche dagegen den „Turn-on“. „Seine Aufgabe ist es, sich mit Sexualität zu beschäftigen, zu lernen, was möglich ist. Die Hoffnung ist, dass durch positive Lernerfahrungen dann auch die Lust steigt.“

Über die Expertin

Monika Röder ist Psychotherapeutin, Paar- und Sexualtherapeutin mit eigener Praxis in Basel. Sie hat zudem mehrere Bücher verfasst, darunter „Der kleine Sex-Retter“ und „Der kleine Seelen-Retter“ (beide Carl-Auer-Verlag, 27,95 Euro).

Wie spreche ich Sex-Thema an? Paartherapeutin gibt 3 Tipps

Und ja: Auch der klassische Beziehungstipp „Kommunikation“ helfe. „Wir wissen aus Studien, dass Paare, die von großartigem Sex berichten, viel und offen darüber sprechen“, sagt Röder.

Natürlich sei das zunächst oft nicht einfach. Zwar sprechen wir mittlerweile sehr offen über Sexualität im Allgemeinen, dabei werde aber meist das eigene Sexleben ausgeklammert, sagt die Paartherapeutin. Es sei noch immer ein „sehr empfindliches Thema“.

Sie empfiehlt:

1. den richtigen Moment abwarten: „Solch empfindliche Themen nur ansprechen, wenn beide stabil und ausgeglichen sind, dann ist auch das Gehirn aufnahmebereit. Auf keinen Fall im Streit ansprechen, das geht nach hinten los.“

2. Reinüben: „Am besten erstmal grundsätzlich mit emotionaleren Themen üben, also über Bedürfnisse und Gefühle sprechen. Danach langsam mit den sexuellen Themen weitermachen also sich stufenweise reinüben.“

3. Erst positives Feedback, dann Wünsche und/oder kritisches Feedback: „Erstmal positives Feedback geben – zum Beispiel: ‚Das hat sich sehr gut angefühlt, als du ... gemacht hast.‘ Danach können Wünsche konkreter formuliert beziehungsweise kann es auch kritischer werden – zum Beispiel: ‚Was mir auch Spaß machen würde, wenn wir dann noch...‘ oder auch ‚Aber als wir dann das gemacht haben, habe ich mich kurz ... gefühlt‘. Auch Rückmeldungen beim Sex oder Kommunikation direkt im Anschluss können eine gute Möglichkeit sein.“

Röders Appell: „Als Paar kommt man nicht darum herum, wirklich offen und ehrlich miteinander zu sein.“ Sie empfiehlt: „Empathie und Verständnis für beide Seiten aufbringen. Versuchen, die Lösung in der Mitte zu finden. Und im Zweifel lieber zu früh zur Paartherapie gehen als zu spät.“

**Namen geändert*