

live mit Hörern und Experten

Hörer-Information

WDR 5, Dienstag, 14. Februar 2006, 15.05 - 16.00 Uhr

Glücklich ohne Sex

Warum Paare enthaltsam lieben

Studiogast Prof. Jeannette Schmid, Sozialpsychologin

„In der Woche zweien“ empfahl Martin Luther. Zweimal die Woche miteinander Sex zu haben, das gilt immer noch als normal. Doch in vielen Ehebetten passiert viel weniger oder gar nichts. Fachleute schätzen, dass jedes fünfte Paar gut ohne Sex auskommt. Bei gleichzeitig liebevoller, treuer und lebendiger Partnerschaft. Sex als Stressfaktor entfällt. Sexologen vermuten auch, dass die ständige Aufforderung in Werbung und Medien, sexuell aktiv und attraktiv zu sein, genau das Gegenteil bewirkt: Ermüdung.

Glückliche Bekenner

Der ehemalige Musicalstar Dagmar Koller, 65, Ehefrau des früheren Wiener Oberbürgermeisters Helmut Zilk, 77, hat das Thema öffentlich gemacht. Sie lebt seit elf Jahren in einer „glücklichen Ehe ohne Sex“. Zilk: „Unsere Beziehung hat dadurch eine neue Dimension bekommen. Wir empfinden eine unglaubliche körperliche Nähe zueinander. Es gibt doch noch andere Werte in einer Ehe als nur das Schnackseln, wie wir in Österreich sagen.“ Koller: „Ich bin so froh, dass das vorbei ist. In Wien heißt es jetzt überall: Endlich sagt mal eine die Wahrheit. Ich habe nie gedacht, dass mein Leben sich nur um Sex dreht, mir war die Liebe wichtiger und so ist es geblieben.“ Auch Uschi Glas spricht darüber: „Ich höre immer nur Sex, Sex, Sex. Als ob es nur das eine gäbe. Es gibt doch auch so viele andere Geschichten, die eine Partnerschaft schön machen – miteinander lachen, beim Anfassen Freude empfinden und Ähnliches mehr.“

No Sex - für viele kein Problem

Paare, gleich ob hetero- oder homosexuell, die schon längere Zeit ohne gemeinsamen Sex miteinander leben und sich dabei gut verstehen, sich vertrauen, sich nicht „betrügen“, kurz: landläufig glücklich sind, haben nicht unbedingt ein Problem. Es gibt keine Norm, nach der Paare nur gut miteinander leben, wenn sie regelmäßigen und möglichst auch noch „tollen“ Sex

WDR 5 LebensArt

Tel 0221/220 3197

Fax 0221/220 6303

email

LebensArt@WDR.de

Post

WDR 5 LebensArt

50600 Köln

Service

WDR 5 Hotline

0180 5678-555

(12 Cents/Min. aus dem deutschen Festnetz)

WDR 5 Faxline

0180 5678-550

WDR 5 im Internet

www.wdr5.de

haben, obwohl die Öffentlichkeit und viele Medien nahe legen, es sei nicht „gesund“, gar keinen Sex mehr zu haben. Es ist aber genauso „gesund“, auf etwas zu verzichten, dem man gemeinsam nur noch wenig Bedeutung beimisst.

Zahlen

Völlig unbestritten ist, dass die sexuelle Leidenschaft im Laufe der meisten Partnerschaften abnimmt, was nicht ausschließt, dass Paare auch noch nach 25, 30 oder 45 Jahren ein intensives Sexualleben pflegen. Es gibt zahlreiche aktuelle Studien und Befragungen zum Thema „No Sex“ in der Partnerschaft. In einer Umfrage von dimap bekannten 20 Prozent der Befragten, in einer Liebesbeziehung ohne Sex auskommen zu können, 40 Prozent könnten zumindest einen Monat oder länger auf Beischlaf verzichten, ohne das sie etwas vermissen würden. 12 Prozent in derselben Umfrage sagten, ihnen sei Sex nicht mehr so wichtig. Die Uni Augsburg hat erforscht, dass 17 Prozent der deutschen Paare zum Zeitpunkt der Befragung vier Wochen lang keinen Sex hatten. Außerdem hatten 57 Prozent maximal einmal pro Woche sexuellen Kontakt mit dem Partner. Und 63 Prozent hatten seltener als 5,6 Mal im Monat Sex.

Gründe

Der Sexualwissenschaftler Volkmar Sigusch sagt zu den Gründen der sexuellen Enthaltensamkeit: „Das Bombardement von sexuellen Außenreizen – praktisch jede Reklame arbeitet damit – ist tatsächlich zu einer Belästigung geworden. Und die ständige Aufforderung, sexuell aktiv zu sein, kann schon zur Last werden.“ Sex werde durch die Allgegenwart, die „aufdringliche, klinisch-perfekte Sexualisierung des öffentlichen Raumes zugleich entwertet und banalisiert“, sagt auch der Sexualtherapeut Christoph Ahlers. „Wer ständig und überall mit sexuellen Zeichen versorgt wird, stumpft ab.“ Oder verweigert sich bewusst dem „Hochleistungsmanöver“ Sex.

Fragen

Es ist freilich wichtig, sich zu fragen, alleine und gemeinsam: Hat einer der Partner durchaus noch Lust, spürt aber die Lustlosigkeit des anderen und „findet sich ab“? Kann hinter der Lustlosigkeit eines Paarteils die Unsicherheit stecken, nicht mehr attraktiv und begehrenswert zu sein? Dann ist die (womöglich vorgetäuschte) Lustlosigkeit auch ein Schutz vor der Angst, zurückgewiesen zu werden, weil man dem landläufigen Ideal des Jungen, Schönen, nicht mehr entspricht.

Gemeinsam nach den Gründen suchen

Langeweile ist der Tod der Erotik, insofern ist natürlich auch der kritische Blick auf das, was sich im Bett so abgespielt hat, zu werfen. Und Detektivarbeit kann hilfreich sein: Gemeinsam erforschen, wann hatten wir das letzte Mal so richtig Freude aneinander, sexuellen Spaß und was ist danach passiert? Anlass zum Nachdenken und „Nachforschen“ sollte aber geben, wenn sich auch keine unerotischen zärtlichen Kontakte mehr ergeben. Dann könnte die sexuelle Abstinenz doch ihre Ursache in einer gestörten Beziehung haben, denn glückliche Partner haben auch ohne sexuelles Interesse das Bedürfnis, den Partner zu berühren.

Chancen

Wo die körperliche Liebe schläft, kann sich die Liebe neue Wege suchen. Das heißt, der Blick auf den Partner und die Partnerin schärft sich womöglich im positiven Sinne, die Aufmerksamkeit richtet sich auf andere Facetten der Persönlichkeit oder der Beziehung. Die körperliche Wahrnehmung des Anderen, so widersprüchlich das klingt, kann noch einmal spannender werden, da Zärtlichkeit gerade nicht zielgerichtet die sexuelle Erregung verfolgt. Die emotionale Verbindung kann sich sogar vertiefen. Und die Gespräche über die Lustlosigkeit können zu spannenden Entdeckungsreisen werden. Vertrauen und Sicherheit gibt es auch ohne Lust.

Haben wir ein Problem?

Man kann anhand einer Checkliste testen, ob die Sexlosigkeit ein Problem ist:

1. Hat es Auseinandersetzungen gegeben, bevor das Sexleben einschloß?
 2. Hat einer der Beiden andere Sexualpartner?
 3. Gibt es Zärtlichkeit in der Partnerschaft, Küsse, Streicheln, liebevolle Gesten, Schmusen?
 4. Gibt es vertraute Gespräche, angenehme Nähe, Zweisamkeit, Vertrauen, positive gemeinsame Gewohnheiten?
 5. Besteht Einigkeit darüber, dass das Bedürfnis nach Sex wirklich von Beiden geteilt wird?
 6. Sind beide Partner zufrieden mit ihrem Äußeren, so dass nicht eine/r denkt, sie/er sei einfach nicht mehr attraktiv?
 7. Sind sich beide sicher, dass sie kein Problem haben?
- Wer feststellt, dass die Enthaltbarkeit doch ein Problem ist, sollte sich gemeinsam therapeutische Hilfe holen.

Wer feststellt, dass es kein Problem gibt, sollte diese Tatsache mit Gelassenheit, Humor und Diskretion akzeptieren.

Rat und Hilfe

Ehe- und Familienberatungsstellen gibt es bei den Kommunen, den Kirchen, den Wohlfahrtsverbänden (z.B. Diakonie, Caritas, Pro Familia) und den psychotherapeutischen Ambulanzen der Universitätskliniken. Adressen von Therapeuten/innen gibt es bei den Krankenkassen und bei:

Psychotherapie-Informations-Dienst
Oberer Lindweg 2
53129 Bonn
Tel.: 0228/641023

Bundesverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen
e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Glinkastr. 5-7
10117 Berlin
Tel.: 030/20679861

Lesetipps (redaktionelle Auswahl)

Dagmar Koller, Senta Ziegler
Jetzt fängt' s erst richtig an - Erinnerungen
Verlag Langen/Müller, 2004
Verlagstext: Die Autobiographie des internationalen Stars aus Wien - das Zeugnis einer Zeit und eines mit vollem Einsatz bewältigten Lebens in Kunst und Öffentlichkeit sowie als Ehefrau von Wiens weltweit renommiertem Bürgermeister Helmut Zilk. Ungeschminkt und humorvoll geschilderte Begegnungen mit Paul Anka, Maria Callas, Lady Diana und Prinz Charles, Curd Jürgens, Hildegard Knef, Marcel Marceau, Josef Meinard, Liza Minnelli, Arnold Schwarzenegger, Franz Sinatra u.v.a.

Vokmar Sigusch
Neosexualitäten. Über den kulturellen Wandel von Liebe und Perversion
Campus Verlag, 2005
Verlagstext: Volkmar Sigusch analysiert neue und alte Phänomene sexueller Aktivität, von der Love Parade und der Liebe zu Tieren über Viagra und Cybersex bis hin zur Homo-,

Trans- oder Bisexualität. Er zeigt, wie sich unser Geschlechts- und Sexualleben in den letzten Jahrzehnten verändert hat: Selbstbewusster, freier und buntscheckiger, wird es zugleich zunehmend kommerzialisiert und banalisiert. Aber es geht Sigusch nicht nur um diese zum Teil ungewöhnlichen Neosexualitäten. Ebenso zentral ist in seinem Buch die Liebe, wie sie im Alltag gelebt und erfahren wird. Und noch etwas bezieht Sigusch unweigerlich in seine Analyse der sexuellen Welten der Gegenwart ein: die sexuellen Perversionen, mit denen die neuen Sexualformen nicht unbedingt deckungsgleich sind und die enger mit der Liebe verbunden sind, als allgemein vermutet wird. Siguschs Betrachtungen zu Neosexualitäten, Liebe und Perversion lassen Aspekte unserer heutigen Kultur und Gesellschaft hervortreten, die selten im Scheinwerferlicht stehen und doch prägender sind, als viele glauben möchten.

Andre Habisch

Erfolgsmodell Ehe. Die Magie des Trauscheins und die Fakten
Olzog Verlag, 2004

Verlagstext: Ehe und Familie stehen unter dem besonderen Schutz des Staates“, heißt es im Artikel 6 Abs. 1 des Grundgesetzes. Demgegenüber stehen am Beginn des 21. Jahrhunderts gesellschaftliche Strömungen wie die zunehmende Individualisierung, die Pluralisierung der Lebensformen, steigende Scheidungszahlen sowie eine alarmierend hohe Kinderlosigkeit. - Ist die Ehe als Lebensform überhaupt noch relevant? Das Buch greift die aktuelle Diskussion um die Bedeutung der Ehe auf und wirft einen Blick auf ihre Entstehungsgeschichte. Es beleuchtet ihr Potenzial einerseits für die Partner selbst und andererseits für ein Familienleben mit Kindern. Ein Mehr an Lebenszufriedenheit, eine günstigere finanzielle Haushaltssituation und eine bessere Gesundheit der Ehepartner sind nur einige der überraschenden Vorteile, die eine gelingende Ehe gegenüber „wild“ zusammenlebenden Paaren zu bieten hat. Die Magie des Trauscheins beruht demnach auf konkreten Unterschieden im Bindungsverhalten verheirateter Partner. Darüber hinaus bewertet der Autor die Bedeutung der „Institution Ehe“ für die Gesellschaft insgesamt - und er zeigt auf, dass die Verfassungsväter mit Artikel 6 GG nicht einem zeitbedingten Konservatismus aufgesessen sind, sondern eine intuitive Sensibilität für die tragenden Institutionen einer modernen Wirtschafts- und Sozialordnung hatten. André Habisch ist Volkswirt und Theologe und lehrt als Professor für Christliche Sozialethik

und Gesellschaftspolitik an der Universität Eichstätt-Ingolstadt. Habisch ist verheiratet und Vater von drei Kindern.

Judith Wallerstein/Sandra Blakeslee

Gute Ehen. Wie und warum die Liebe bleibt

Beltz Verlag, 2004

Verlagstext: Es gibt sie wirklich, die glücklichen, harmonischen Ehen. Die renommierten Beziehungsforscherinnen Judith S. Wallerstein und Sandra Blakeslee zeigen, wie und warum sie funktionieren. Die Autorinnen erzählen und analysieren die alltäglichen und doch ungewöhnlichen Geschichten dieser Ehen, ihren Beginn, ihre Krisen, ihre Geheimnisse. Über glückliche Ehen ist so gut wie nichts bekannt. Deshalb beschloss J. Wallerstein, einige langjährige Ehen unter die Lupe zu nehmen. »Denn letztlich«, so die Autorin, »ist es absurd zu behaupten, dass die Sehnsucht nach Liebe und Vertrautheit in der Ehe passé ist.« In ihrem Buch analysiert sie erfüllte und harmonische Partnerschaften und berichtet von den 9 notwendigen Aufgaben, die jedes glückliche Paar auf seine Weise gelöst hat. »Judith Wallerstein und Sarah Blakeslee machen Mut zur Ehe - mit einem Psychobuch wie aus Rosamunde Pilchers Feder.« Focus

Kurt Tepperwein

Die Kunst der Partnerschaft – Das Geheimnis von Liebe,

Sexualität und Harmonie

Herbig, 2005

Verlagstext: Die Liebe ist eine hohe Kunst, die erlernt sein will. Das zeigt Professor Tepperwein in seinem Ratgeber zum Thema Partnerschaft. Er vermittelt Wissen rund um die Liebe, das Verliebtsein, die Eifersucht und die Angst vor Ablehnung. Eine Partnerschaftsschule, einfühlsam, praxis- und lebensnah, versehen mit einer Fülle nachvollziehbarer Tipps.

Ingrid Simson

Rezepte für eine gute Ehe

List Paul Verlag, 2004

Verlagstext: Deutsche Autoren erzählen vom Verheiratetsein, von dem ungeheuren Glück der Entscheidung füreinander, der Freude, nach vielen Jahren noch zusammen zu sein und sich im Alter in- und auswendig zu kennen - und von all den Herausforderungen, die damit einhergehen. Ein Buch zum Verlieben!

Moderation Thomas Hackenberg
Recherchen Ulla Lessmann
Redaktion Jürgen Orthaus