



Liebesrausch:
Das erste
Glück lässt
keinen Raum
für Zweifel



Vertrautheit:
Ganz einfach
füreinander
da sein

Fotos: Xxxxxx Xxxxxxx Xxxxxxxx





Neue Lust auf die Liebe

Partnerschaft Wenn eine Beziehung in die Jahre kommt, beginnt es oft zu kriseln. Das ist normal – aber längst kein Grund, aufzugeben



Neustart:
Manchmal
braucht die
Erotik einen
Schubs

Frisches Grün, Sonnenschein, Vogelgezwitscher – und Liebespaare wohin man blickt. Eng umschlungen flanieren sie durch die Stadt, sie küssen sich im Café und turteln in den Parks. Es ist Mai, die Natur schäumt über vor Lebenslust und wir Menschen lassen uns davon gern anstecken.

Doch der Wonnemonat hat ein zweites, ein grausames Gesicht. Er weckt die Lust auf die Liebe, macht aber auch deren Fehlen deutlich. Viele Singles sehnen sich nun besonders heftig nach einem Partner und unglücklich Verheirateten wird schmerzlich bewusst, wie einsam und gelangweilt sie sind. Kontaktbörsen im Internet haben jetzt Hochkonjunktur.

Für die meisten Deutschen hat Lebensglück vor allem mit einer guten Beziehung zu tun. Wie wichtig Lust und Leidenschaft sind, zeigt eine repräsentative Umfrage der GfK-Marktforschung im Auftrag der *Apotheken Umschau*. 71 Prozent der Bundesbürger können sich eine Partnerbeziehung ohne Sex nicht vorstellen. Das gilt besonders für die Jüngeren: Jeweils 86 Prozent der 16- bis 59-jährigen Männer sowie der 16- bis 49-jährigen Frauen wünschen sich Erotik in der Beziehung – möglichst bis ins hohe Alter.

41

Prozent der Deutschen wollen lieber mit dem Partner kuscheln als Sex

Quelle: GfK

Soweit das Wunschdenken. Dass der Beziehungsalltag anders aussieht, darauf deuten die hohen Scheidungsraten hin. In deutschen Großstädten geht die Hälfte der Ehen in die Brüche; betrachtet man Stadt und Land zusammen, lag die Rate der Scheidungen 2012 bei 37 Prozent. Gehalten hatten die Ehen im Schnitt 14 Jahre und sieben Monate. Wie viele Paare ohne Trauschein – ihr Anteil steigt beständig – später wieder auseinandergehen, entzieht sich der Statistik.

Die Ansprüche sind gestiegen

Mit einer unglücklichen Beziehung findet man sich heute nicht mehr so schnell ab wie früher. Die Ansprüche sind deutlich gestiegen. Waren unsere Großmütter oft schon zufrieden, wenn ihre Männer die Lohntüte nach Hause brachten und nicht in der Kneipe vertranken, soll eine Partnerschaft heute lebendig, liebevoll und leidenschaftlich sein, und zwar auf Dauer.

Gelingt das nicht, entscheiden sich viele Menschen für eine Psychotherapie. Die Nachfrage sei in den vergangenen Jahren sprunghaft gestiegen, berichtet Axel Kreuzmann. Der Diplom-Psychologe hat 25 Jahre lang ein großes Beratungszentrum in Hannover geleitet. Im Rückblick auf ein Vierteljahr-

hundert deutsche Paargeschichte hebt der 65-Jährige zwei Trends hervor: „Zum einen suchen zunehmend auch ältere Menschen Beratung.“ Früher habe es oft geheißt: Nun bin ich so lange mit meinem Partner zusammen, die letzten Jährchen kriege ich auch noch rum. Heute laute die Frage: Will ich den Rest meines Lebens so weitermachen?

Der zweite Trend betrifft die Männer. Noch in den Achtzigerjahren seien Frauen meist allein zur Eheberatung gekommen, sagt Kreuzmann: „Unter den Klienten waren vielleicht zehn Prozent Männer.“ Heute stellten sie gut dreißig Prozent, und viele Paare kämen zusammen: „Endlich wagen es Männer, ihre Schwächen zu zeigen.“

Wie viel Sex ist Normal?

In Beziehungsfragen stehen sie heute unter enormem Druck, wie Paar- und Sexualtherapeuten übereinstimmend feststellen. Wie viel Sex ist normal? Und bin ich ein guter Liebhaber? „Die Verunsicherung hat stark zugenommen“, berichtet der Berliner Psychotherapeut und Autor Wolfgang Krüger

aus seiner langjährigen Praxis. „Viele Männer haben Angst zu versagen.“

Das hat auch damit zu tun, dass Frauen ihre Wünsche heute offener als früher vortragen, sagt die Berliner Tiefenpsychologin Susanna Ganarin, die seit acht Jahren bei Pro Familia Berlin Paare berät. „Mein Mann hat leider keine Lust mehr auf Sex“, diesen Satz hört sie seit einigen Jahren häufig von ihren Klientinnen. Zwar klagten viele Paare anfangs vor allem über körperliche Symptome – Erektionsstörungen, frühzeitigen Samenerguss oder Orgasmus-Schwierigkeiten – diese verdeckten jedoch meist die eigentlichen Ursachen. „In den allermeisten Fällen geht es nicht um medizinische Probleme“, sagt die 48-jährige Ganarin. Vielmehr seien gestörte Paarbeziehungen überwiegend psychisch bedingt.

Die Probleme beginnen oft nach dem ersten Liebesrausch. Bei einigen Paaren ist es nach drei Jahren soweit, bei anderen nach fünf oder zehn: Die Leidenschaft verblasst, die Lust am Sex nimmt ab. Soll mein Leben etwa so weitergehen, fragen sich viele Männer und Frauen insgeheim, oder ist das der Anfang vom Ende?

Probleme im Bett:
Streikt der Körper oder
die Psyche?





Freiräume: Das richtige Maß aus Nähe und Distanz finden

„Jetzt fängt es an, wirklich interessant zu werden“, sagt der US-amerikanische Sexualtherapeut und Buchautor David Schnarch. Der ehemalige Urologie-Professor ist ein Star der Therapiebranche mit eigenem Institut in den Bergen Colorados. Schnarchs Credo: „Die erotische Krise ist normal, und richtig verstanden ist sie der Anstoß zu innerem Wachstum.“

Gemeint ist die Weiterentwicklung beider Partner. Schnarch hat dafür eine Methode namens Crucible (englisch für Feuerprobe) entwickelt. Sie erfordert vor allem Mut: „Man muss dem anderen sagen, was man wirklich denkt und will – und aushalten, dass

der Partner nicht unbedingt begeistert davon ist.“

Ein Beispiel: Ein Paar klagt darüber, dass er weit häufiger Sex will als sie. David Schnarch rät zunächst zur Selbsterforschung. Welche Rolle spielt für mich die Selbstbestätigung beim Sex – dieser Spur könnte der Mann nachgehen. Und die Frau könnte sich



„Es ist wichtig, für den Partner attraktiv zu bleiben“

Diplompsychologin Susanna Ganarin berät Paare bei Pro Familia in Berlin

fragen: Fühle ich mich dominiert? Ist mein Verlangen nach Sex wirklich so gering? Falls die Verweigerung etwas mit dem Machtgefüge in der Beziehung zu tun hat, wagt die Partnerin vielleicht beim nächsten Ansturm den Satz: „Ich habe das Gefühl, Du denkst, mein Körper gehört Dir. Aber ich will jetzt keinen Sex mit Dir, weil er mir so nicht guttut.“

Dies zu äußern, falle den meisten Menschen sehr schwer, räumt David Schnarch ein. Wir seien eher bereit, unsere Probleme und unser Bankkonto mit dem Partner zu teilen, als ihn in uns hineinblicken zu lassen. Schließlich könnte der andere nicht mögen, was da zu sehen ist, und sich abwenden. Schnarch: „Doch nur, wenn wir dieses Risiko auf uns nehmen, bleibt die Beziehung lebendig.“

Unabhängigkeit und innige Liebe

Im Idealfall entsteht eine besondere Intimität zwischen zwei Individuen, die ihre Eigenheiten wechselseitig schätzen, unabhängig voneinander sind und sich doch innig lieben. „Romantik und Leidenschaft können zurückkehren, sogar stärker als zu Beginn der Beziehung“, verheißt Schnarch. Gewisse Alterserscheinungen seien kein Grund zur Sorge: „Mit sechzig sind die meisten von uns besser im Bett als mit zwanzig.“

Der Amerikaner gibt der großen Liebe eine zweite Chance. Anderen Therapeuten fehlt dieser Glaube. Der Hamburger Psychologe Michael Mary zum Beispiel vertritt die Ansicht, dass Beziehungen sich quasi automatisch vor Leidenschaft schützen, um auf Dauer bestehen zu können. Zwar träumten viele von nicht endender sexueller Erfüllung, aber das sei unrealistisch, sagt Mary. Sein Vorschlag: Statt sich als Versager zu fühlen, sollten Paare lernen, mit dem Widerspruch zwischen vertrauter Langzeitbeziehung und Leidenschaft zu leben. Wegtherapieren lasse er sich jedenfalls nicht.

Mit dieser Einstellung lässt sich vieles rechtfertigen: die gelegentliche

„Die erotische Krise ist der Anstoß zu innerem Wachstum“

Professor David Schnarch aus Colorado (USA) gilt als weltweit renommiertester Sexualtherapeut



Affäre, die serielle Monogamie mit mehreren Lebensabschnittspartnern, die gepflegte Resignation in einer Langzeitbeziehung. Auch die asexuelle geschwisterliche Verbundenheit gehört dazu. Sie ist weit verbreitet, wie die aktuelle GfK-Umfrage zeigt: „Ich kuschele lieber mit meinem Partner/meiner Partnerin als mit ihm/ihr zu schlafen“ – diese Frage bejahten 41 Prozent aller Befragten und 64 Prozent der Frauen ab 50.

Auf das erotische Feuer, so scheint es, können manche Partner irgendwann verzichten. Wenn beide damit zufrieden seien, sagt die Hamburger

Psychotherapeutin Kirstin von Sydow, sei das völlig in Ordnung: „Es gibt nicht wenige Paare, die einvernehmlich ohne oder mit weitaus weniger sexueller Aktivität leben, als die Medien es propagieren – die haben kein Problem und sollten sich auch keines einreden lassen.“ Was jedoch ein Leben lang bestehen bleibe, sei der Wunsch nach Zärtlichkeit.

Den Partner neu entdecken

Ob knisternde Erotik oder zärtliches Kuschneln: Beides braucht eine gute Beziehung. Und dafür könne man ei-

ne Menge tun, sagt die Berliner Psychologin Susanna Ganarin: „Nicht aufhören, umeinander zu werben ist wichtig, attraktiv für den anderen zu bleiben ebenso, wir sollten uns Zeit für gemeinsame Erlebnisse nehmen und versuchen, immer wieder neue Facetten am Partner, aber auch an uns selbst zu entdecken.“ Letztlich gehe es darum, die Balance zwischen Nähe und Distanz in der Beziehung immer wieder neu auszutarieren. Ganarin: „Wir alle brauchen sowohl Autonomie als auch Bindung und gerade die individuellen Freiräume sollten wir uns gestatten.“

Patentrezepte gibt es nicht und jedes Paar, gleich welchen Alters, kann seinen eigenen Weg finden – diese Botschaft ist Axel Kreutzmann wichtig. Der Therapeut aus Hannover rät Paaren vor allem, den Gesprächsfäden niemals abreißen zu lassen.

Kritisch wird es aber, wenn die Partner jede Berührung vermeiden. Wenn sie verächtlich übereinander sprechen oder Gewalt stattfindet. „Dann kann eine Trennung sogar heilsam sein“, sagt Wolfgang Krüger.

Aber wer will es schon so weit kommen lassen? Zum Glück gibt es Therapeuten, die uns in der Krise beistehen. Und den Frühling, der die Lust auf die Liebe jedes Jahr aufs Neue weckt.

Lilo Berg

**Guter Liebhaber?
Viele Männer haben
Angst zu versagen**



KastenBalken gdfhfgfg zweizeilige Headline

Atum vel et nos ea core facin vulla feugiatem augiam, consed ex ea feu feum duisim aliquissi bla faccum iuscipsum er adiatum dolobor sed molobore conulla feu feu faccum zzriureet, summy nia-tem dolore mod tat, senit, quat, consequi tie dolore vel iuscillam eum volent nos at ex eliquat.

Cumsand ignisim adio et acing er irit ea corem eui bla commy nibh

„Nur alle 12 Stunden anwenden –
und mein Knie hält durch.“



NEU



**Das einzige rezeptfreie Schmerzgel
mit einer Schmerzlinderung bis zu 12 Stunden.**

- ✓ Doppelte Wirkstoffkonzentration*
- ✓ Nur 2x täglich anwenden

Voltaren 
Immer wieder mittendrIn

* bezogen auf Diclofenac-haltige topische Schmerzgele

ROCHE Voltaren Schmerzgel forte® 23,2 mg/gel für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren (Wirkstoff: Diclofenac, Darreichungsform: Zur lokale, symptomatische Behandlung von Schmerzen bei akuten Frakturen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas, z. B. Sport- und Unfallverletzungen. Bei Jugendlichen über 14 Jahren ist die Anwendung zur Krankschmerzbehandlung zugelassen. Enthält Propylenglykol und Glycerin. Bitte beachten Sie die Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Distributor: Voltaren Deutschland GmbH, Bockhorn, 21314 Mischke.