

Ist es die Angst des Mannes, zu versagen? Ist es die Unlust der Frau nach dem Kinderkrieg? Oder liegt es einfach an der langen Ehedauer? Die **Hamburger Sexualtherapeutin** Katrin Hinrichs erklärt die häufigsten Ursachen für sexuelle Probleme und wie man sie beheben kann.

Von Camilla John

Als die Panik in ihm hochstieg, stürzte weiter unten einer ab. Schon wieder. Was amüsant klingen mag, ist für den Mann, der hier als Beispiel für ein weitverbreitetes Problem stehen soll, schlicht eine Katastrophe: Erektionschwäche.

Im Bett läuft es einfach nicht bei ihm - obwohl er doch alle körperlichen Voraussetzungen dafür hat. Jung ist, also zwischen 20 und 35 Jahren (kann auch zehn 15 Jahre älter sein), mit hohem Testosteronspiegel, dazu laut Urologen kerngesund. Und dennoch: Sobald er mit seiner Partnerin schlafen möchte, geht gar nichts mehr. Im Kopf herrscht dann nur noch der Fluchtreflex.

Fälle wie diesen „jungen Mann und Männer im besten Mannesalter ohne Männlichkeit“ erlebt die Sexualtherapeutin Katrin Hinrichs in ihrer Eppendorfer Praxis häufig. Das noch immer schambesetzte Thema treibt immerhin 30 Prozent ihrer Klientel um: Männer, die verzweifelt sind, weil sie ihre bereits zweite oder gar dritte Partnerin verloren haben. Der Grund dafür sind Angst und Panik, immer wieder die Erektion zu verlieren. „Das nagt verständlicherweise am Selbstbewusstsein und führt nicht selten zu einer Depression“, so Hinrichs.

Da sie der Schweigepflicht unterliegt, die Probleme der Klienten sich jedoch sehr ähnlich sind, spricht sie hier generell über exemplarische Schicksale. Denn in unserer Gesellschaft, in der sexualisierte Botschaften fast überall, besonders in Werbung und Mode, vertreten sind und Sexyness versprüht wird, läuft es in den heimischen Betten oder alternativen Orten oft nicht wirklich rund. Wellness-Anwendungen gönnen sich jedoch mittlerweile viele Frauen wie Männer regelmäßig, Beauty-Salons eröffnen an jeder Straßenecke und sind meist Tage im Voraus ausgebucht. Hat man einen Termin ergattert, wird dann massiert, manikürt, geknetet, angefasst. Warum? „Weil Menschen wie eine Prämie eingehen, wenn sie nicht berührt werden“, sagt Hinrichs. „Gesehen, berührt, gewollt zu werden ist ein Grundbedürfnis und Lebenselixier für jeden Mann und jede Frau.“

Sendungen zu sexueller Aufklärung und Tabubrücken oder Extra-Ausgaben von Magazinen befassen sich mit dem Thema, das doch eigentlich das „Normalste der Welt“ sein könnte. Oder sollte? Oder müsste?

Allein im Hamburger Stadtgebiet gibt es knapp 140 psychotherapeutische Praxen, die sich mit dem Komplex der Sexualität befassen. Einige können derzeit keine neuen Klienten annehmen. „Wenn ein Mann oder eine Frau oder sogar ein Paar zu mir kommt, um sich Rat zu holen, ist das erst einmal ein positives Zeichen“, sagt Hinrichs. „Das bedeutet ja, dass er oder sie oder beide aktiv etwas verändern und in sich und die Beziehung investieren wollen.“ Hinrichs arbeitet nach den Ideen des Sexocorporel. Das ist ein therapeutisch-sexologischer Ansatz, der von dem Franzosen Jean-Yves Desjardins im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation WHO Anfang der 70er-Jahre an der weltweit einzigen sexologischen Fakultät der Universität Quebec in Montreal entwickelt wurde.

In diesem Modell ist der Mensch eine körperlich und seelisch untrennbare Einheit. Während die biologische Geschlechtsidentität mit der Zeugung fixiert wird, sind alle an der Sexualität beteiligten Komponenten Teil der menschlichen Sexualentwicklung. Sexualität sei ein lebenslanger Lernprozess, erklärt Hinrichs. Ausgelernet habe man eigentlich nie.

„Männer ohne Männlichkeit“ gelten nach der Sexocorporel-Idee als heterozentriert. Was bedeutet, dass ihre Wahrnehmung nicht bei sich selber, sondern beim Gegenüber stattfindet. Das sind Menschen, die es immer dem anderen recht machen möchten. „Frauen lieben diese Männer erst mal, denn sie nehmen

viel Rücksicht, wollen immer etwas Gutes tun und haben Angst zu verletzen“, so Hinrichs.

Doch auf der horizontalen Ebene wünsche die Frau, dass der Mann aktiv und initiativ agiere und dadurch Stärke spüren lasse. Doch wie soll er das, wenn sich einfach keine Erektion entwickelt? „Um den Klienten zu verstehen, gucke ich mir erst einmal die Herkunftsfamilie an“, sagt sie. „Meist sind jüngere Männer mit diesem Problem bei der alleinerziehenden Mutter aufgewachsen. Hier haben sie gelernt, dass es ihr guttut und goutiert wird, wenn man verständnisvoll, weich und rücksichtsvoll ist. Die männlichen Vorbilder haben in der Entwicklungsphase komplett gefehlt.“

Nur aus Entspannung kann Erregung entstehen

Stichwort Östrogenisierung. Dieser Mangel an Männlichkeit beim Aufwachen zeigt sich dann im Liebespiel, wenn die Unsicherheit, was zu tun ist, und das Nicht-Wissen über den eigenen Körper und das eigene Geschlecht zum Verhängnis werden. Die Angstreaktion führt zu einem kompletten Anspannen des Körpers, was kontraproduktiv ist: Nur aus Entspannung kann Erregung entstehen. „Angst ist ein stärkerer Motor als Viagra“, sagt Hinrichs.

Um den Männern zu helfen, müsse sie zunächst viel fragen. Etwa: Fühlt er sich in seinem Geschlecht zu Hause? Wie ist die sexuelle Selbstsicherheit? Kann er verführen? Wo genau im Körper spürt er Erregung? Wo kribbelt es, wo entsteht Wärme? Welche Körperteile spannen sich an, welcher Druck, welche Dynamik ist wohltuend? Wie geht die Atmung? Fragen, die Denkanstöße sein sollen. „Man muss sich selbst kennen“, sagt Hinrichs und fügt an: „Solange man nicht allein Klavier spielen kann, gibt es auch kein Duett.“ Mit lockeren Sätzen und Bildern wie diesem gibt sie dem schambesetzten Thema eine Leichtigkeit, die ihre Klienten einfacher über die „Dinge unterhalb der Gürtellinie“ sprechen lassen. Denn es geht dann auch ums Konkrete. „Der exemplarische Mann mit diesem Problem kommt aufgrund des Geschlechts nun nur noch im Bett liegend mit dem Laptop auf den Beinen und einem pornografischen Film zum Orgasmus“, erklärt sie. Kräftiger Handbetrieb, jeden Abend. Bei der Masturbation wird der Körper oft kaum be-

Die Therapeutin

Katrin Hinrichs betreibt ihre Praxis in der Lesestraße 18 in Eppendorf. Sie ist Heilpraktikerin der Psychotherapie, hat ihre Ausbildung zur Sexualtherapeutin beim Schweizer Institut Sexocorporel absolviert, dazu kamen sexualtherapeutische Weiterbildungen bei Dr. David Schnarch und Dr. Ruth Morehouse. Derzeit macht Hinrichs (Foto: Rauhe) ihren Master, den sie im Jahr 2017 mit dem Titel „Klinische Sexologin“ abschließen wird. Weitere Infos unter www.praxis-katrin-hinrichs.de



Lust kann man lernen

weg, die Hand tut die ganze Arbeit. Die sexuelle Erregung und die Wahrnehmung sind ganz lokal im stimulierten Gebiet spürbar. Problem: wenig paarkompatibel. Das heißt, das weibliche Geschlecht kann diesen durch manuelle Stimulation hervorgerufenen Druck gar nicht herstellen.

„Weiter geht es dann darum, die Fähigkeiten zu erweitern, die Position zu verändern, eine Erektion beispielsweise auch im Stehen zu haben.“ Pornografie kann übrigens durchaus eine Erregungsquelle sein - ist sie die einzige, ist das Kopfkino zu wenig gefordert. Deshalb rät sie zu weniger Konsum von Sex-Filmen, deren Intensität die Nutzer oft immer mehr steigerten und damit immer weiter von der Wirklichkeit wegdrifteten. „Je pornografischer, desto enterotischer“, sagt Hinrichs. „Selten steht die Partnerin jeden Abend in Lack und Leder gekleidet mit Strapsen vor einem.“

Um PS auf die Straßen zu kriegen, brauchen Sie Männlichkeit

Katrin Hinrichs, Sexualtherapeutin in Hamburg

Vielmehr gehe es um die Genussfähigkeit - die eigene wohlgeleitet. „Solche weichen Männer verlieren sich in Beziehungen oft in der Emotionalität, deshalb rate ich: eine Hälfte für sich selbst reservieren, die andere für die Partnerin.“ In Lernschritten, die mühsam und anstrengend sein können, mit Hausaufgaben wie dem Üben des weichen Hin- und Herschaukelns des Beckens statt des angespannten, mechanischen Stoßens und Atemübungen gewinnen die Klienten Selbstsicherheit und vertrauen ihrer Manneskraft wieder. „Um PS auf die Straße zu kriegen, brauchen Sie Männlichkeit“, so sagt es Hinrichs, deren Credo lautet, dass jeder sich Wissen über Sexualität aneignen kann. Denn: „Lust kann man lernen.“

So skizziert es auch das Sexocorporel-Modell, das neben der sexuellen Identität aufgrund der Anatomie drei weitere Komponenten der menschlichen Sexualität aufführt: physiologische Komponenten wie sexuelle Erregungsmodi und -quellen, sexodynamische Komponenten wie Begehren, erotische Fantasien, sexuelle Anziehungscodes, sexuelle Selbstsicherheit.

Dazu kommen die kognitiven Komponenten wie Ideologien, Glaubenssysteme oder Idealisierungen und die Beziehungskomponenten, die Liebesgefühl und -kommunikation und Verführung und erotische Fähigkeiten beinhalten.

Die Förderung des sexuellen Lusterlebens ist das wesentliche Ziel der Sexocorporel-Sexualtherapie. Manchmal reichen schon vier bis zehn Stunden, die Hinrichs im 14-Tage-Rhythmus ansetzt, um die Probleme zu lösen.

Bei einem anderen Fallbeispiel, das die Therapeutin aus ihrer Praxis schildern und generalisieren kann, stehen Mütter mit kleinen Kindern im Mittelpunkt. Diese Frauen, Mitte bis Ende 30, haben ein bis zwei Kinder geboren, die nun schon so groß sind, dass sie nachts nicht mehr gestillt werden und das Ehebett auch nicht mehr pausenlos bevölkern. Ideale Voraussetzungen, um die nach Geburt und im Baby-Stress oft eingeschlafene Sexualität der Partnerschaft wieder aufleben zu lassen. Problem dabei: Die Frau hat einfach keine Lust.

„Das wird natürlich zu einem großen Problem in der Partnerschaft“, sagt Hinrichs, „nach 30-mal Migräne ist der Mann dann wohl auch schlecht gelaunt.“ Denn in diesem Szenario ist die Frau Monopolistin, sie hat Macht, sie weist ab. Der Partner buhlt um die sexuelle Vereinigung und erfährt lediglich Ablehnung. Normal sei in jeder Beziehung, dass es auf der sexuellen Ebene einen „Mehr-Woller“ und einen „Weniger-Woller“ gebe - mittlerweile sei das Verhältnis hierbei zwischen Mann und Frau übrigens ausgeglichen.

Im Fall junger Mütter muss Hinrichs jedoch tiefer graben und die Ursachen der Lustlosigkeit erforschen - anders gehe es nicht. „Denn wenn sie einfach mitmacht und vielleicht noch Erregung vorlässt - was Frauen ja im Gegensatz zu Männern auch körperlich können -, wird ihr Verlangen immer weniger und geht irgendwann gegen null“, prophezeit Hinrichs. Deshalb fragt sie: „Hatten Sie je eigene Lust? Wann hatten Sie früher Lust auf Sex? In welchen Situationen ist bei Ihnen Erregung entstanden? Wie können Sie sich selbst erregen?“

Fragen, die den Frauen oftmals die Röte ins Gesicht treiben, sie aber dazu bringen, sich mit sich selbst, mit dem eigenen Geschlecht, ihrer Libido, dem Körper auseinanderzusetzen. Ein Prozess, den Hinrichs anerkennen will.

Zudem müssten zwei grundlegende Dinge geklärt werden: Zum einen geht es um die Entwicklung und die Thematisierung von Sex im Elternhaus, zum anderen darum, welche Motivation hinter dem „Geschlechtsverkehr vor den Kindern“ stand. War es in der Phase der Verliebtheit so, dass die Frau richtig Lust auf Sex hatte, oder ging es eher darum, Nähe zu spüren?

„Meist ist es so, dass diese Frauen in einer extrem lustfeindlichen Umgebung aufgewachsen sind“, so Hinrichs. „Gerade die Mutter hat Sexualität nicht thematisiert. Ich sage dann zu meinen Klientinnen: ‚Kann ich es mir etwa so vorstellen, dass Ihnen gesagt wurde: Mach die Augen zu und denk an England, wenn es zum Äußersten kommt?‘“ Bei Frauen mit solch einer Historie kommt erschwerend hinzu, dass sie ihren eigenen Körper gar nicht kennen. „Wissen Sie denn, wie ihr Geschlecht aussieht?“, fragt Hinrichs dann. Die Frauen verneinen meist verschämt wie vehement. Doch wie soll Lust empfunden werden und Erregung entstehen, wenn die Frau den eigenen Körper nicht erforscht hat? Nicht weiß, wie sie sich

selbst erregen kann? Wo die Punkte liegen, die ihr Lust bereiten?

Zur Auseinandersetzung und Hilfestellung gibt ihnen Hinrichs ein Buch mit, das voller Abbildungen weiblicher Geschlechtssteile ist. Manche können es sich nicht einmal ansehen. Mit Körperübungen versucht die Therapeutin dann, den Frauen den eigenen Körper nahezubringen. Eine Hausaufgabe kann sein, sich selbst einzucremen. Überall. Eine Herausforderung für die Betroffenen, die meist eine verspannte, steife Haltung des Beckens hätten. Der undulierende, der Gang mit schwingenden Hüften, der sich mit zunehmender Therapie einstellen, zeige die Fortschritte auf der körperlich sichtbaren Ebene und der wachsenden eigenen Wahrnehmung. „Gerade deshalb ist es so unablässig und wichtig, das eigene Geschlecht zu mögen“, sagt Hinrichs. „Denn wie soll man verführen, wenn man seinen Körper nicht kennt und schätzt?“

Schon wegen der anatomischen Voraussetzungen seien da Männer naturgemäß im Vorteil: „Jungs und Männer halten ihr Geschlechtssteil ja schon beim Toilettengang mehrmals täglich in der Hand und können es im Gegensatz zu Frauen problemlos betrachten.“

Der zweite Punkt beschäftigt sich mit der Motivation: Warum wollte die Frau in der Vergangenheit Sex mit ihrem Partner? War es nur motivgeprägt? War das Bestreben erst die Verliebtheit, dann der Kinderwunsch? „Es muss herausgefunden werden, wie die Lust ganz indivi-

duell bei der Frau aufkommen kann und wie sie einst aufkam“, sagt Hinrichs. „Oft reichen da schon ein paar Gedankenimpulse, und der Knoten platzt.“

Bedeutend bei dieser Problemstellung ist auch die Rolle des Partners in der Sexualität. Denn: Es ist ja nicht neu, dass die Geschlechter unterschiedlich ticken. Aber wenn es nicht (mehr) automatisch funktioniert, ist es hilfreich, sich dessen erneut bewusst zu werden. Hinrichs erklärt: „Bei Frauen entsteht Erregung über Emotionalität, nicht über bloße Reibung. Frauen denken in Bildern, in Filmen.“ Nicht umsonst sei die Branche mit Literatur, in der der stereotype Chefarzt in den Bergen die Rettung in der Not ist, seit Jahren stabil. „Es geht um Geschichten, in denen das Herz dabei ist. Aus dieser Imagination entstehen dann Lust und Erregung.“ Von der Emotionalität zur Genitalität also.

Schuld sind mal wieder die „Kuschelhormone“

Schuld sind mal wieder die Hormone, allen voran Oxytocin, auch als „Kuschelhormon“ oder „Wohlfühlhormon“ bekannt. Es wird bei Wehen und beim Stillen ausgeschüttet, ebenso im partnerschaftlichen Miteinander. Es sorgt dafür, dass unter anderem Vertrauen entsteht, und fördert die Paarbindung und die Partnererkennung. „Frauen geht es darum, auch mal absichtslos berührt zu werden. Mal ohne Hintergedanken geküsst zu werden. Ohne dass jeder kleinste Körperkontakt gleich auf Geschlechtsverkehr hinauslaufen muss.“ Denn sonst sei ja ohnehin klar, was der Partner mit dem langen Kuss, der Nackenmassage, dem Streicheln anstrebe.

Der Schlüssel für die jungen Mütter, die wieder Lust empfinden möchten, sei, sich selbst kennenzulernen und sich klar darüber zu werden, was wo Erregung erzeugt und worauf der Körper anspringt. Dann müssten sie diese Erkenntnis dem Partner mitteilen. Klingt einfach. Ist es natürlich nicht. „Wenn es einem zu peinlich ist, das auszusprechen, dann kann man es ja zeigen oder in einem Brief aufschreiben“, rät Hinrichs.

Ähnliche Kommunikationsmuster sind auch gefragt, wenn es sich um ein anderes Beispiel handelt, das Hinrichs so oder in recht ähnlicher Form des Öfteren therapiert hat: Ehepaare, die seit 20 oder 30 Jahren verheiratet sind. Die Kinder sind mittlerweile aus dem Haus, erwachsen und brauchen die Eltern nicht mehr. Damit ist deren „Geschäftsgrundlage“ erst mal weg, wie Hinrichs formuliert. Zeitgleich herrscht Unzufriedenheit auf der sexuellen Ebene. Einer der beiden Partner ist die treibende Kraft und forciert den Besuch in Hinrichs' Praxis. „Die zwei kommen zusammen zu mir, das ist schon mal die gute Nachricht“, sagt Hinrichs. Auch wenn sie sie zu Beginn trennen voneinander bittet, ihr von den Problemen der Ehe und den Wünschen, die sie an die Therapie haben, zu erzählen. „Es geht ja gleichermaßen um die Bedürfnislage jedes Einzelnen“, sagt Hinrichs. Auch wenn die

Tipps für Paare

Hören Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin aufmerksam zu und fragen Sie nach. Bezeugen Sie einander Respekt und nehmen Sie auch kleine Sorgen und Nöte des anderen ernst.

Wer nicht miteinander spricht, kann sich nicht verstehen und verliert sich (Stichwort: gemeinsam einsam). Es entsteht die Gefahr, dass eine Vertrautheit außerhalb der Beziehung gesucht und gefunden wird: Gelegenheit macht Liebe.

Schaffen Sie Momente, in denen Sie gemeinsame Projekte entwickeln und erleben (zum Beispiel Sport, Reiseplanungen).

Berühren Sie den anderen mal absichtslos, nehmen Sie einander in den Arm, küssen Sie sich oder suchen Sie intensive Blickkontakte. Das gibt Kraft und verbindet.

Machen Sie sich die tägliche Verabschiedung vom Partner und die Begrüßung bewusst.

Schaffen Sie romantische Momente mit viel Zeit (zum Beispiel Massage mit Mandelöl).



„Schwebendes Liebespaar“ von Wolfgang Matheuer (1927–2004), Öl auf Leinwand, 1970. Das Gemälde hängt im Staatlichen Museum Schwerin
VG Bild & Kunst, Staatliches Museum Schwerin

Grundaussage bei beiden lautet: Es ist nicht mehr so wie früher!

Das befanden wohl auch viele der 163.335 Ehepaare, die sich im Jahr 2015 scheiden ließen. Zwar waren das 1,7 Prozent weniger als im Vorjahr, darunter aber eine Vielzahl von Ehepartnern, die sich nicht etwa im verfluchten siebten Jahr trennten, sondern erst nach einer viel längeren Dauer. Wie das Statistische Bundesamt herausgab, hat sich „in den letzten 20 Jahren (...) die Zahl der Ehescheidungen nach einer Ehedauer von 26 und mehr Jahren von 14.300 (1993) auf 24.800 fast verdoppelt“.

Im Jahr 2015 waren dies zwar immer noch nur 15,2 Prozent aller Scheidungen, doch ist dieser langfristige Trend deutlicher als die häufigen Scheidungen nach sechs Jahren Ehedauer. Als Gründe dafür werden gesellschaftliche Entwicklungen wie die zunehmende finanzielle Unabhängigkeit von Frauen angeführt.

Auch Hinrichs kennt die Zahlen. Weiß, dass die Scheidungsquote über 40 Prozent liegt. „Deshalb finde ich es so wichtig, an seiner Partnerschaft zu arbeiten. Nicht leichtfertig aufzugeben. Klar, sich verlieben und die Leichtigkeit spüren ist toll, aber auch die wird vergehen“, sagt die Expertin. Ihre Lösung für solche Paare lautet deshalb: „Bleibt im System und kämpft dafür!“ Auch wenn das harte Arbeit sei. Denn meist müssten

viele eingefahrene Strukturen aufgebrochen werden. Bei einem Paar, das sich gegenseitig mit „Mutti“ und „Vati“ anspreche, das die gleichen Funktionsjacken und Haarschnitte trage, da sei die Nähe-Distanz-Balance definitiv aus dem Gleichgewicht. Zu viel Nähe, zu viel Zusammenhocken, zu viel Gemeinsamkeit sind Killer für die Lust. „Fremdheit, Verbotenes, Neues, das alles feuert die Libido an“, sagt Hinrichs. „Solange beide zufrieden sind ohne oder mit sehr wenig Sex, ist ja alles gut, doch meistens ist mindestens einer der beiden frustriert.“

Und dann können die Partner nicht darüber reden. Ausgerechnet die beiden, die sich kaum Luft zum Atmen geben und seit Jahren aneinanderkleben, trauen sich nicht, über Bedürfnisse, sexuelle Wünsche, Träume, Fantasien und Vorstellungen zu sprechen. „Es gilt als Anti-verführungsstrategie, dem anderen den Raum zu nehmen“, sagt Hinrichs. „Dann ist man zu zweit einsam.“

Jedoch lebe dieses Beispiel-Paar nun schon seit Jahren so mit- und nebeneinander, und beide hätten Angst, den Partner zu verlieren, sollten sie Kritik am vergangenen Leben äußern. „Es gilt hier für den einen, die Mängel zu formulieren. Für den anderen, das auszuhalten. Da muss keiner schreiend wegrennen.“ Lediglich im Schweigen driften die Menschen auseinander. Das Gesagte

sollte im netten Ton formuliert werden und wenn man das nicht schaffe oder wage, seien aufschreiben, es vorlesen oder nur dem anderen hinlegen auch eine Möglichkeit. Oder den Therapeuten einfach als Souffleur benutzen. Ansonsten läuft die „Frustrationsmaschine“ endlos weiter, und der Verdross und die Unzufriedenheit, die auf der zwischenmenschlichen Ebene eingekerkert sind, lassen sich auf das körperliche und sexuelle Niveau übertragen.

Was so einfach klingt, ist für die Paare harte Arbeit

„Was sind Ihre Bedürfnisse im Alltag?“, fragt Hinrichs – die Antworten müssten die Eheleute jeweils aufschreiben. Erst im Folgenden könne man diese Erkenntnisse herunterbrechen.

Ein Beispiel: Seit Jahren fahren die beiden im Sommer immer in die Berge, zum Wandern. Die Frau möchte aber viel lieber Städte erkunden oder ans Meer, traut sich aber nicht, das zu sagen. Der Mann ist dann empört, verwundert, verletzt, wenn er es hört. „Warum hast du denn aber nie etwas gesagt? Und warum kommst du damit jetzt?“ Hier gehe es darum, die eigene Bedürfnisse nicht länger abzuschneiden, denn dann entstehe Frust. Und daraus das gefürchtete „Ent-Lieben“. Der Weg aus der Falle lau-

fe über die Kommunikation: Das Paar lerne zum einen, den anderen wieder als eigenständige Persönlichkeit zu sehen. „Wann hat er sie das letzte Mal als Frau betrachtet? Wann das letzte Mal neckisch in den Hintern gekniffen?“

Durch Gespräche über die Bedürfnisse nähern sich die beiden wieder an. Beide müssten aber auch an sich selbst arbeiten, wieder eigenständig agieren. „Jeder muss etwas allein machen. Er geht zum Beispiel Tennis spielen, sie trifft Freundinnen.“

Es gehe um den Mittelweg zwischen Autonomie und Bindung, der verloren ging in den Jahren, in denen das Paar als Eltern funktioniert habe. „Die Spannung bleibt bestehen, wenn das Wechselspiel da ist“, so Hinrichs. „Es ist wichtig, dass man den anderen nicht braucht, um sich gut zu fühlen. Das ist nicht sexy.“ Ist man auf dieser Ebene gut aufgestellt, agiert man auch stabiler auf der Beziehungsebene. Und hier gilt Ähnliches: Passivität im Bett ist wie Mundhalten bei der nächsten Urlaubsplanung. Oder wie Hinrichs es ausdrückt: „Nicht wie ein angeschossenes Reh daliegen!“ Grundsätzlich kann man als Ehepartner nicht „nach-beeltern“, sprich, die Defizite aus der Kindheit kompensieren.

Ist das Paar so weit, geht es an die bekannten Fragen, denen sich alle stellen müssen, die an einer Sexualtherapie

teilnehmen. Dazu gehört Mut, denn Sexualität ist schlichtweg ein hochsensibles Thema. Ebenso spielen hier gern verschwiegene Aspekte wie Wechseljahre oder der bei beiden veränderte Hormonhaushalt eine Rolle. Egal ob – oder gerade wenn – man schon lange ein Paar ist, müssen die Ehepartner sich trauen, diese vermeintlich prekären Punkte offen auszusprechen. Hinrichs unterstützt natürlich dabei: „Ich frage dann: ‚Was ist seine Lust? Was ist Ihre Motivation zu Sex? Wie fühlt es sich an, wenn Ihr Mann sie richtig lange küsst? Was fühlt er, wenn er seine Frau drückt?‘“

Begleitend zu dieser Reflexion erfolgen Körperübungen, um die Lust (wieder) zu lernen: sich fünf Minuten umarmen und genau spüren, wie es sich anfühlt, wo er sie berührt, wo er ihren Druck verspürt. Was einfach klingen mag, ist für die Paare harte Arbeit. „Doch durch diese Erfolgserlebnisse fangen sie an, wieder Nähe aufzubauen“, sagt Hinrichs. „Und diese Erfolgserlebnisse hängen definitiv nicht von Kleidergröße oder Alter ab, denn Sinnlichkeit hat kein Verfallsdatum.“

Besonders beglückend ist es für sie als Therapeutin, wenn sie ab und an Rückmeldung von ihren Klienten bekommt, die von Wonne und ganz neuem Lebensgefühl mit ihrem langjährigen Partner oder der Partnerin berichten.

Lesen und schauen

Ann-Marlene Henning: „Make more love“, Aufklärungsbuch für Erwachsene, Rogner & Bernhard, 352 Seiten, 19,95 Euro

Dr. David Schnarch: „Intimität und Verlangen“, Klett-Cotta, 487 Seiten, 12,95 Euro

Filmtipp: „Wie beim ersten Mal“, Hollywood-Komödie. Darin wollen Meryl Streep und Tommy Lee Jones aus der Ehekrise finden. Auf DVD, 6,25 Euro