

Sagen Sie mal ...

... Katrin Hinrichs, Therapeutin

„Es sollte um die Lust gehen!“

Klappt es nicht mit der Liebe oder dem Sex, können Therapeuten und Sexologen helfen. Der KLÖNSCHNACK fragte nach Ursachen von Lustlosigkeit und dem heutigen Verhältnis von Mann und Frau.

Frau Hinrichs, was ist für Sie als Therapeutin, speziell für das Thema Sexualität, Glück?

Glück ist Zufriedenheit und die Fähigkeit, diese Zufriedenheit an andere weiterzugeben, auch in der Sexualität.

Immer wieder ist von Ehepaaren zu hören, dass sie seit Jahren nicht mehr zusammen im Bett waren. Kennen Sie solche Fälle?

Natürlich kenne ich solche Fälle, denn das ist einer der Hauptgründe, warum viele Paare in meine Praxis kommen. Sie möchten gerne wieder mit Lust ins Bett gehen.

Wo sehen Sie die Ursachen für dieses Phänomen?

Ich würde eher von einem normalen Erscheinungsbild einer langjährigen Ehe als von einem Phänomen sprechen. Die Ursachen sind mannigfaltig. Wenn beide keine Lust mehr haben, dann ist das vordergründig kein Problem. Ich sehe immer nur die Fälle, wo mindestens einer unglücklich oder frustriert ist. Da gibt es einen Mehr- und einen Wenig-Woller und der Wenig-Woller ist dabei so etwas wie ein Monopolist.

Geht es dabei nicht immer auch um Macht?

In erster Linie sollte es um Lust gehen und nicht um Macht. Aber Sexualität kann zu einer Machtfrage werden, denn eine Frau kann ja auch mitmachen, wenn sie keine Lust hat, bei Männern ist es immer eine ziemlich eindeutige Situation.

Warum sind Paare überhaupt unglücklich,

wenn sie keinen Sex mehr haben?

Sex ist ja auch eine Art von Zuwendung Demjenigen, dem Zuwendung fehlt, fehlt etwas Wesentliches. Dazu gehört nicht nur Sex, sondern auch berührt und in den Arm genommen zu werden. Das geht leicht verloren. Wenn beide sagen, wir sind seit 30

Jahren zusammen, und nun reicht

„Warum habe ich denn keine Lust mehr ...?“

es uns, wenn wir uns in den Arm nehmen und uns ansehen, beide sind zufrieden – perfekt. Ich bin die Letzte, die

sagt, dass Sex unbedingt sein muss. Nur wenn einer deshalb unglücklich ist, dann werden auf Dauer beide unglücklich.

Dem Klischee nach wollen Männer häufiger, Frauen eher weniger.

Wenn Frauen sagen: Ich habe keine Lust mehr, dann hat das mit ihnen selber zu tun. Warum habe ich denn keine Lust mehr? Das hat nicht nur damit zu tun, dass die Hormone irgendwann weg sind. Welche Bedürfnisse habe ich eigentlich? Kann ich im Alterungsprozess meinen Partner trotzdem erotisieren? Zu Anfang ist das einfach. Da ist der Wunsch nach Nähe, da ist Leidenschaft und Begehren und man findet alles toll. Irgendwann aber hört das auf und das ist dann ein normaler Entwicklungsprozess. Da muss man

sich dann fragen, ob ich damit umgehen kann, dass der Six-Pack zum One-Pack wird. Ein One-Pack kann ja auch etwas Schönes sein und durchaus seine Erotik haben.

Wie setzen Sie das als Sexualtherapeutin an?

Ja, wie gerade beschrieben, versuche ich zu analysieren, warum sich die Paare verlieren oder bereits vor vielen Jahren verloren haben. Die ersten ein- bis zwei Jahre herrscht meistens große Verliebtheit. Danach kommt die Vertrautheit. Und es ist ja auch verständlich, dass man nicht mehr wildes Herzklopfen empfindet, nur weil der Partner um die Ecke kommt und sagt: „Hallo Schatz!“ Nein ernsthaft, es gibt viele ausgezeichnete Therapieansätze, wieder Lust und Leidenschaft zu entwickeln.



„Fantasien und Träume gehen völlig verloren ...“