

Frau Hinrichs, als klinische Sexologin blicken Sie täglich hinter die Fassaden bei Männern und Frauen. Wie sieht es da aus?

Es gibt zwei unterschiedliche Gruppen, mit denen ich vor allem zu tun habe. Die einen sind, pauschal gesagt, von Mitte 40 aufwärts. Die anderen Mitte 20 plus. Natürlich kommen zu Paartherapeuten diejenigen, die in der Krise stecken. Was ich beobachte, ist aber durchaus ein verbreitetes gesellschaftliches Phänomen. Männer und Frauen haben ein gemeinsames Problem – nämlich miteinander sättigende, erfüllende, echte Nähe zu erleben.

Fangen wir bei den Älteren an, denen ab Mitte 40.

Die sind wie Schiffe im Nebel, die sich verloren haben. Sie waren meist mal glühend verliebt, aber das galt für die ersten paar Jahre. Da gab es ganz viel Sex und Begeisterung – und es gab Ziele: Kinder zeugen, Familie aufbauen, Haus hinstellen. Der Klassiker sieht dann so aus: Die Frauen verlieren die Lust am Sex, weil sie mit ihren Partnern keine echte Intimität entwickelt haben. Dazu gehört, sich zu streicheln, zu spüren, sich in die Augen zu schauen. Frauen merken, dass ihnen der reine Sexualakt nicht viel gibt, also ziehen sie sich zurück. Sie sind dem Mann nicht mehr einfach zu Willen, wie ihre eigenen Mütter es einmal waren. Aber sie wissen leider auch nicht, wie man eine befriedigende Beziehung gestaltet und was sie selbst dafür tun könnten.

Und die Männer?

Die wollen mehr Sex und haben keine Ahnung, dass sie sich eigentlich genauso nach tiefer Nähe und echter Intimität sehnen. Dass allein der Geschlechtsverkehr, dass schon ein Orgasmus Nähe zur Partnerin, also eine gute Beziehung bedeuten, diesem Trugschluss sitzen viele auf. Doch auch für Männer ist Sex ohne eine intensive Verbindung zu ihrer Frau in Wirklichkeit nicht erfüllend und nicht bestätigend. So beginnt die Frustspirale. Frau unglücklich, Mann frustriert.

Sexuelle Übergriffe sind an der Tagesordnung, erfahren wir gerade wieder, kaum eine Frau, die nicht über plumpe bis kriminelle Grenzüberschreitungen berichtet.

Wer als Mann gelernt hat, Frauen wirklich wahrzunehmen, wer eine differenzierte und befriedigende Sexualität lebt, bei dem haben wir gute Chancen, dass er auch mit fremden Frauen nicht umgeht, als seien sie Puppen, eine Beute. Ich bin Sexualtherapeutin – ich sehe so oft, wie kompliziert und verkrampft viele Männer und Frauen in ihrer Sexualität, in ihrem Um-



„Wie Schiffe im Nebel“

Die Hamburger Sexualtherapeutin **Katrin Hinrichs** über das schwierige Miteinander der Geschlechter

gang mit der eigenen Weiblichkeit oder Männlichkeit sind. Viele übrigens, denen Sie das von außen nicht ansehen würden, die klug sind, eloquent, ganz souverän wirken.

Ist das nicht zu einfach: Der Mann hat keinen schönen Sex mit seiner Frau, deshalb vergreift er sich an anderen?

Öft steckt eine tiefe Verunsicherung hinter einem solchen Verhalten. Männer wollen sich beweisen, dass sie mächtig und männlich sind. Die meisten in dieser Altersgruppe, also sagen wir mal die Jahrgänge bis 1975, sind mit eindimensionalen väterlichen Vorbildern aufgewachsen. Da war das Machtverhältnis klar: Der Vater finanziert alles, er ist das Familienoberhaupt. Die Mutter ordnet sich unter, damit der Herr im Haus zufrieden ist.

Kinder aus solchen Konstellationen wollen meist manches anders haben, sie haben die Distanz, die zwischen den Eltern war, immer gespürt. Aber sie sind oft in diesen Bildern gefangen – wissen nicht, wie es „anders“ geht.

Das gilt nicht mehr so sehr für die nachfolgende Generation; was beobachten Sie bei jungen Paaren?

Andere Ausgangslage, ähnlicher Effekt: Auch wenn die Partner Mitte 20 bis 40 sind, verlieren sie sich oft vollkommen. Die Männer sind häufig zu weich und zu zögerlich. Die Frauen sind durch ihre vielen Aufgaben – Kinder, Karriere, Haushalt – großem Stress ausgesetzt und leben deshalb in einer Daueranspannung.

Ist bei diesen Paaren wenigstens die Macht gleich verteilt?

Die Frauen haben die Macht in den Beziehungen dieser Generation. Viele Jungen sind mit unglücklichen oder mit allein-erziehenden Müttern aufgewachsen, der Vater hatte in der Familie nicht mehr, wie früher, die Rolle des unanfechtbaren, männlichen Vorbilds. Diese Jungs haben ihre Mütter als Kämpferinnen für mehr Entfaltungsmöglichkeiten, oft auch als Opfer wahrgenommen. Einfühlen, keine Fehler machen, Mama nicht auch noch so stressen, wie der Vater sie stresst: Damit wuchsen sie auf. Und so bewegen sie sich in Partnerschaften ...

... und geraten an gleichaltrige junge Frauen, die sich einfühlsame Männer wünschen, die gleichzeitig eine Idee haben, wo's langgeht?

Viele junge Frauen wollen gar nicht so mächtig sein. Sie wollen Männer, die souverän sind und in der Lage, etwas zu bestimmen. Das ist ja auch sexy. Spätestens beim Sex will dann keine Frau einen Mann, der immer nur ängstlich horcht, ob alles recht ist, was er macht.

Sind diese neuen Männer dann wenigstens keine Sexisten?

Diese Männern sind zutiefst verunsichert. Sie brauchen Bestätigung. Die sind ja nicht erfüllt von ihrer Weichei-Rolle. Eigentlich wollen sie sich als Männer beweisen und das Feedback bekommen, dass sie toll sind. Bei Männern, die zu Hause so gar nicht ihren Mann stehen können, denke ich manchmal: Wehe, wenn sie losgelassen.

Und was lernen all die von Ihnen beschriebenen, auseinandergedrifteten Paare in der Sexualtherapie?

Dass es ein erfülltes Liebesleben gibt – völlig unabhängig vom Alter. Sexualität ist ein herrlicher Teil des Lebens, den man mit Lust und Respekt gestalten kann, ohne dabei irgendjemandem zu schaden. ✖

Interview: Nina Poelchau