

„Lustkiller Nummer eins: *die Länge der Beziehung*“

Therapeutin Katrin Hinrichs weiß, warum Sex in der Lebensmitte oft weniger Spaß macht – und wie sich das ändern lässt

FOTOS Charlotte Schreiber INTERVIEW Heike Kleen

Beim Kennenlernen in ihrer Praxis in Hamburg fallen gleich die Zugewandtheit und Klarheit auf, und man ahnt, warum Menschen mit Katrin Hinrichs offen über intime und schwierige Themen sprechen: Die Sexualtherapeutin hilft bei Erektionsproblemen, Sexualstörungen und bei Lustlosigkeit, die viele Frauen in der Mitte des Lebens spüren. Letzteres sei nicht gut, sagt sie, aber es biete eine Chance für einen Neuanfang.

Frau Hinrichs, wie viel ist dran am Klischee der Frau in mittleren Jahren, die aus ihrer Beziehung sexuell ausbricht?

Ich erlebe das oft. Erst mal muss man aber sagen, dass Frauen in

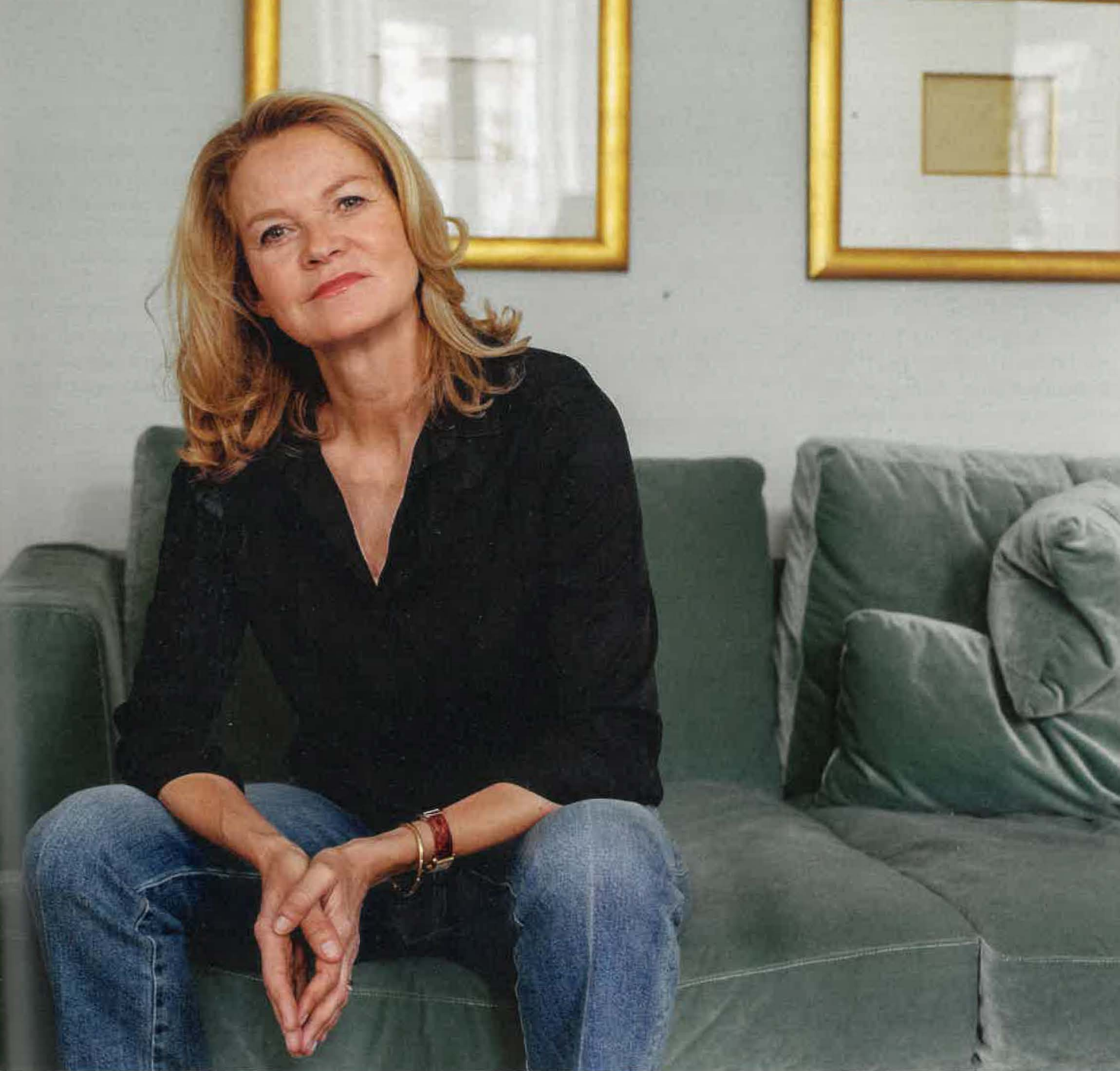
Beziehungen lange aushalten, auch Kindern zuliebe. Zu Beginn der Wechseljahre werden sie streitlustiger, weil sie ihr Testosteron stärker spüren. Dazu kommt die Erkenntnis: Immer hat sie alles organisiert und tut es noch, während ihr Partner abends mit löchrigen Socken auf dem Sofa sitzt und keine eigenen Interessen hat. Gemeinsame Projekte gibt es kaum noch. Das ist unsexy

Als studierte Betriebswirtin arbeitete Katrin Hinrichs früher in einem großen Verlag und leitete eine Casting-Agentur. Seit 2017 praktiziert sie als klinische Sexologin



– und Sex findet in solchen Beziehungen meist nicht mehr statt. **Also macht der Mangel an Sex Frauen unglücklich?**

Bei Sex geht es um viel mehr als darum, sich oft miteinander wild hin und her zu wälzen. Es geht um Anerkennung, Liebe, um emotionale Kontaktpunkte und um drei Worte: „Ich sehe dich.“



Gespräche über Sex führt Katrin Hinrichs nicht nur in ihrer Praxis, sondern auch im Sexpodcast „Ich frage für einen Freund“

Im mittleren Alter zeigt sich, ob der Partner dein Freund ist. Versteht er dich und deine Nöte? Da demaskiert sich eine Beziehung. Warum soll eine Frau mit dem Partner an seinem Geburtstag schlafen, obwohl er sie vorher wochenlang nicht angeguckt hat? Wenn sie keine Lust hat, hat sie vermutlich einfach keine Lust auf

„Wenn eine Frau keine Lust hat, hat sie vermutlich keine Lust auf den Sex, den sie mit ihrem Partner haben kann“

den Sex, den sie mit ihm haben kann.

Der Sex mit dem Partner ist für Frauen also der Lustkiller? Der Sexkiller Nummer eins ist die Beziehungslänge, denn das Gehirn fängt schnell an, sich zu langweilen, wenn man weiß: „Jetzt berührt er mich da, dann macht er das, und dann habe“