„Es ist so *wichtig*, mal die *Sinne sprechen zu lassen – ohne Ziel. Sexualität* ist ein reichhaltiges Buffet."

Das ist ohnehin eine lebenslange Aufgabe. Aber manche Frauen haben das Gefühl, sie sind raus aus dem Spiel. Dass sie in einer Zeit des Abschiednehmens sind. Sie finden sich nicht mehr sexy, ihnen macht es zu schaffen, älter zu werden, sie haben mehr Falten, graue Haare, nehmen zu, brauchen eine Brille. Manche haben auch ein Problem damit, dass sie keine Kinder mehr bekommen können. Es ist eine Frage des Selbstwertgefühls, das in einer solchen Umbruchphase sinken kann. Allerdings hatten die Frauen, die zu mir kommen und sagen, sie hätten jetzt überhaupt keine Lust mehr auf Sex, die also quasi die Sexrente mit meiner Hilfe einreichen wollen, vorher auch schon nicht allzu viel Lust gehabt.

Was sagen Sie Frauen, die sich nicht mehr wohlfühlen in ihrem Körper?

Ich frage oft ganz direkt: „Sitzen Sie vielleicht jeden Abend in der Jogginghose rum? Morgen ziehen Sie mal einen Rock und Pumps an." Das fühlt sich dann schon ganz anders an. Viele merken in diesem Moment: Ach ja, stimmt, Bequemlichkeit ist nicht alles. Außerdem mache ich Körperübungen für Beckenboden, Becken und den ganzen Körper – im Sitzen, Stehen und Liegen. Bewegung tut nicht nur physisch gut. Psychisch geht es darum, die Aufmerksamkeit für den Körper zu schärfen, die für sexuelles Erleben und Lust notwendig ist. Und Frauen sollen auch ein Gespür für Bewegungen bekommen, mit denen sie sich erotisch fühlen.

Was meinten Sie vorhin mit „sich um die Lust kümmern"?

Hier sind wir auf der ganz wichtigen Paarebene: Viele Paare glauben, Sexualität müsse grundsätzlich möglichst so bleiben, wie sie zu Anfang mal war. Das ist einer der größten Irrtümer. Verabschieden wir uns doch mal vom üblichen Penetrationssex. Dieses Rein-Raus ist, ehrlich gesagt, für die Vagina noch nie besonders interessant gewesen, weil sie kaum Rezeptoren dafür hat. Wenn man jung ist, mag das noch okay sein, oder man hält das aus. Aber wenn wir Frauen weniger Östrogen haben, kann der Geschlechtsverkehr zu einem Reibungsschmerz führen. Es gibt so tolle andere Möglichkeiten. Etwa Slowsex, bei dem die Partner sich vornehmen, wir berühren uns, wir haben eine gute Zeit, ohne Ziel. Das hat mit Sinnlichkeit zu tun. Und es ist so wichtig, mal die Sinne sprechen zu lassen, ohne dass es immer zum Geschlechtsverkehr kommen muss. Sexualität ist ein reichhaltiges Buffet. Neulich hatte ich eine Patientin, die brachte es auf den Punkt: „Wissen Sie, ich habe auf diese schnelle Welle, die ja in meinem Alter auch für meinen Mann schwieriger wird, keine Lust mehr."

Die Sexualität des Mannes ändert sich in dieser Lebensphase also auch. Das müsste doch eigentlich passen…

Der Mann kommt in die Andropause. Für ihn bedeutet der sinkende Hormonspiegel Stress. Die Veränderung ist für Männer oft schwieriger, weil sie nicht gewohnt sind, darüber nachzudenken, und sie auch weniger aufgeklärt sind. Frauen kennen dieses Rauf und Runter ihrer Hormone, in jedem Zyklus passiert das. Und die Wechseljahre sind zwar noch ein gewisses Tabu, aber immerhin wissen Frauen, dass sie sich Hilfe holen können. Sie gehen zum Arzt, lassen sich beraten. Sie wissen, dass sie sich Hormone oder pflanzliche Mittel verschreiben lassen können. Männern ist über ihren Hormonhaushalt wenig bekannt. Sie interessieren sich weniger für ihren Körper und beschäftigen sich mit dem Thema nicht. Und anders als die weiblichen Wechseljahre schleicht die Andropause sich an, Männer merken lange nichts. Schließlich können sie die Erektion nicht mehr gut halten und haben sie weniger spontan.

Und dann?

Dann müssten sie ihre Sexualität umstellen. Aber das wollen viele nicht. Eine Erektion ist für die Männlichkeit extrem wichtig. Wenn Männer merken, dass das nicht mehr so gut klappt, entscheiden sie sich sehr oft für die Vermeidung, haben gar keine Lust mehr auf Sex. Und die Partnerin denkt, es liegt an ihr. Bei manchen Männern kommt es zu den bekannten Klischees, sie kompensieren – etwa mit einem neuen Auto. Oder mit einer jungen Freundin. Oder sie wollen die Beziehung öffnen, in einen Swingerclub gehen. Die Motivation dahinter ist: Wie steigere ich meine Erregung, und vor allen Dingen, wie halte ich die Erregung? Das ändert dann manchmal auch kurzfristig etwas.

Warum ist die Erregung in einer Partnerschaft schwieriger als mit einer neuen Freundin?

Die Länge der Partnerschaft ist der Sexkiller Num-

mer eins. Weil das Gehirn unser größtes Sexualorgan ist. Das Gehirn fängt leicht an, sich zu langweilen. Wir wissen, dass nichts so antriggert, wie Fremdes, Neues, Verbotenes. Und eine offene Beziehung oder ein Besuch im Swingerclub ist insofern spannend, weil es etwas ganz Neues ist, und man vielleicht mal über seine eigenen Grenzen geht. Das ist aber kein Lösungsvorschlag für ein Paar, das zusammenbleiben möchte.

Haben Frauen diesen Wunsch nach etwas Neuem nicht?

Es gibt auch Frauen, die sagen: „Ich möchte jetzt etwas Neues. Ich kann nicht mehr schwanger werden, muss nicht verhüten und habe viel Lust durch das Testosteron. Aber ich mag diesen immer gleichen Sex mit meinem Mann nicht." Wir wissen, dass die Frauen sich schneller langweilen als Männer.

Tatsächlich?

Das ist erwiesenermaßen so. Viele trauen sich aber nicht, das vor ihrem Partner offen zuzugeben. Ich habe relativ häufig Frauen in der Praxis, die sagen, sie möchten jetzt noch einmal richtig etwas erleben.

Was raten Sie ihnen?

Oft müssen Paare in kleinen Schritten wieder zusammenkommen. Mal wieder etwas unternehmen, überhaupt wieder körperlichen Kontakt haben, etwa bei einer Massage. Im mittleren Lebensalter beginnt für beide eine neue Phase. Die Kinder sind groß, eventuell sogar aus dem Haus, und es ist wieder mehr Zeit für die Partnerschaft. Viele müssen neu lernen, damit umzugehen. Das Wichtigste ist, dass ich mit meinem Partner im Gespräch bleibe, dass ich den Kontakt, auch den körperlichen, zu ihm nie abreißen lasse. Ich frage Paare immer als erstes: „Wann berühren Sie sich? Wann küssen Sie sich?" Dann höre ich: „Berühren? Hmm ..."

Und wie kommt man sich wieder näher?

Da kann man so viel ändern. Vielleicht stellt man gemeinsam fest, die Bedürfnisse sind andere, es geht mehr um Zärtlichkeit. Gemeinsam kann man eine neue Art von Sexualität finden. Es ist auch gut, wenn eine Frau offen sagen kann, dass manches unangenehmer ist, und sie sich eine Feuchtigkeitssalbe für die Vagina besorgen möchte. Und im Gegenzug der Mann Viagra ansprechen kann. Ich habe auch Paare, die sehr verunsichert sind: „Wir haben gar keinen richtigen Sex mehr, nicht wie früher. Wir glauben, wir lieben uns nicht mehr." Dann sage ich: „Immer mit der Ruhe! Das bedeutet es nicht." Liebe ist ein anderes Thema als Sex, der Sex bleibt nur nicht gleich.

Muss man denn Sex haben?

Meinetwegen nicht. Wenn ein Paar abends im Bett liegt, kuschelt, gute Nacht sagt, dann ist es vollkommen in Ordnung. Dann ist das gut. Meinetwegen muss niemand Sex haben. Aber es wäre gut, wenn Paare darüber reden. Es müssen nämlich beide keinen Sex wollen, das sollten sie offen klären. Das emotionale wie das körperliche Band sollte nicht abreißen.

„Das Gehirn ist unser größtes *Sexualorgan*, und es langweilt sich leicht, vor allem in einer langen *Partnerschaft*."

SEXUALTHERAPEUTIN *Katrin Hinrichs* praktiziert in Hamburg (praxis-katrin-hinrichs.de), zu ihr kommen Patient*innen und Paare auf der Suche nach der *verlorenen Lust*. Hinrichs Motto: „Lass uns endlich über Sex reden!", ob bei Lustlosigkeit, Erektions- oder *Sexualstörungen*. Mit dem Journalisten *Hajo Schumacher* hat sie den Sex-Podcast „Ich frage für einen Freund".