

[zurück zur Auswahl](#)

[download as PDF](#)

---

## Sex trotz Beziehung?

Wie man die Lust vorm Alltagsstreß bewahrt

---

### 1. Schleichender Lustverlust

Irgendwann ist es bei fast allen Paaren soweit. Der Alltag zieht ein. Nestbau und Geldbeschaffung dienen nicht mehr der Ermöglichung gemeinsamer Lustexzesse, sondern haben sich als Ziele verselbständigt. „Ja, Schatz, ich würde gern mit dir schlafen - vorausgesetzt, es ist noch früh am Abend, das Geschirr ist gespült, du warst schon draußen mit dem Hund, wir sind nicht bei deiner Mutter, ich habe letzte Nacht acht Stunden geschlafen und morgen früh keinen Termin, die Kinder sind im Bett, du machst es auf meine Art, der Kredit ist abgezahlt, ich habe fünf Kilo abgenommen und du übst nicht so viel Druck auf mich aus...“ Die amerikanische Psychologin Patricia Love weiß, wovon sie redet. Sie hat ihr Lebenswerk dem schleichenden Lustverlust gewidmet. In ihrem Buch „Heiße Liebe in festen Partnerschaften“ verkündet sie ein

umfassendes „Programm für heiße Monogamie“. Ihre Ratschläge gehen alle in die selbe Richtung: Ganz offen sein und einander klar sagen, was man will. „Anstatt mir ins Ohr zu blasen könntest du mir Koseworte hineinflüstern... ein Erotikfachgeschäft aufsuchen...oder endlich den G-Punkt finden.“ Totale Vertrautheit führt automatisch zu ewiger Sexualität, lautet das Credo der Amerikanerin. In ihrem funktionalistischen Weltbild sind Aufklärung, Technik und Rationalität die Allheilmittel des erlahmenden Eros. Dunkle Ahnungen, animalische Exzesse, Abgründe der Seele und Geheimnisse des Orgiastischen haben in diesem Weltbild keinen Platz.

Ratgeber sind zu einer erfolgreichen Literaturgattung geworden. Sie benennen Probleme, Konflikte und Spannungen, um sodann zu verkünden, daß sich die Polarität in eine Richtung auflösen ließe. Diese Vereinfachung erzeugt beim Leser Freude, wenn auch nur während des Lesens. Wer den gutgemeinten Ratschlägen folgen will, wird bald bemerken, daß das Leben komplizierter ist. Wären Probleme in eine Richtung auflösbar, gäbe es sie nicht. Für Autoren und Verleger freilich haben Ratgeber ihren Dienst bereits getan, sobald sie über den Ladentisch gegangen sind.

## 2. Die guten Ratschläge

Männer sind Mai, wenn sie freien, und Dezember in der Ehe, schrieb Shakespeare. Warum das so ist, wußte Charles Aznavour: „Du läßt dich gehn, du läßt dich gehn!“. Also könnte das Rezept für den ewigen Mai lauten, sich nicht gehen zu lassen. Oder aber, endlich zu lernen, sich auch als Mann richtig gehen lassen zu können.

Wer Monogamie ohne Monotonie verwirklichen will, könnte auf die Idee kommen, er müsse nur Intimität und Nähe steigern, und schon würden die Bäume wieder sprießen und die Bächlein fließen wie zur Maienzeit. Oder aber sich fragen, wie man aus der Übernähe, die sich unter der gemütlich warmen Winterdecke eingekuschelt hat, wieder herauskommt. Wie man es schaffen könnte, einander wieder so eisig fremd zu werden, daß Spannung klirrt und Funken sprühen.

Offen über alle Wünsche sprechen, lautet ein Rezept. Das Geheimnis erhalten, lautet ein anderes. Zu Abwechslung und Zerstreung raten die einen, zur konzentrierten Suche nach der individuellen Einzigartigkeit die anderen. Wie läßt sich entscheiden, ob man sein Geld besser in ein Fitnessabo investiert, um einen attraktiveren Körper zu erarbeiten, oder in ein Wochenendseminar, das einem beibringt, den vorgefundenen Körper mehr zu akzeptieren? Hat man sämtliche Ratgeberbücher zum Thema „Wie erhalte ich in langfristigen Beziehungen die Erotik wach?“ gekauft, weiß man nur eines: guter Rat ist teuer. Die Entscheidung, gesünder zu leben, um erotisch leistungsfähiger zu werden, kann sich als ebenso falsch herausstellen wie die gegenteilige: Über die Stränge zu schlagen wie in alten Tagen, um in jene

draufgängerische Stimmung zu geraten, die den Sex so sehr befördert, daß die Gesundheit auf den Fuß folgt (ein guter Hahn wird selten fett).

Sport kann Ausdauer und Körperbewußtsein erhöhen, kann Training sein fürs Heimspiel. Oder dazu führen, daß einem nach hundert Liegestütz die Puste für den Rest des Abends endgültig ausgegangen ist. Die Liste der widersprüchlichen Ratschläge und Rezepte ließe sich unendlich verlängern. Anstatt weiter nach Rezepten zu fahnden, wollen wir lieber der Frage nachgehen, warum diese Fahndung stets zu Widersprüchen führt und in Paradoxien endet. Und wie man mit diesen umgehen kann.

### 3. Was dahinter steckt

Vor zweihundert Jahren hätte die Frage, wie man in der Ehe die Lust am Sex bewahrt, nur Kopfschütteln erzeugt. Erotische Leidenschaft und Ehe hatten nach damaliger Auffassung nichts miteinander zu tun. Dem Adel diente die Ehe zur Fortsetzung der Ahnenreihe, dem Rest der Bevölkerung als Wirtschaftsgemeinschaft. Nach Lust suchte der Mann anderswo, die Frau oft vergeblich.

Vor einhundert Jahren schwelgte das Bürgertum in der Vorstellungswelt der romantischen Liebesehe. Dieses Konzept gründete die Partnerwahl erstmals auf Verliebtheit. Ein Fortbestand der Leidenschaft nach der Eheschließung war nicht notwendig. Das aufgeflammete Begehren war nur der Startschuß für ein lebenslanges Vertragsverhältnis. Im Zeitalter der „ehelichen Pflichten“ galt die Verwandlung von Lust in Last als normale und akzeptable Entwicklung.

Seit Ehen lösbar sind und Frauen selbständig, ist die Aufrechterhaltung der sexuellen Anziehung ein gesellschaftlich wichtiges Thema geworden. Eheliche Beziehungen sind den traditionellen „Affären und Liaisons“ ähnlich geworden, die mit der Verflüchtigung des „Amour fou“ stets ihr natürliches Ende fanden. Von Verliebtheit und Leidenschaft getragener Sex gibt beiden nicht nur den Anstoß, sondern ist auch für deren Fortdauern verantwortlich. Die Utopie lebenslanger Dauerverliebtheit - „mit 70 wie am ersten Tag!“ - beschäftigt die Gemüter im ausgehenden 20. Jahrhundert. Vor allem, seit „Freie Liebe“ und „Serielle Monogamie“ vom AIDS-Virus bedroht sind. Männer, die anstatt in eine Gummitüte lieber in eine Frau aus Fleisch und Blut eindringen, kommen um die Monogamie heute nicht mehr herum. Deshalb gehört es zu den großen Anliegen unserer Zeit, die von Treue getragene Dauerbeziehung vom Image der pflichtbeflissenen Langeweile zu befreien und mit neuen Sinnversprechen auszustatten.

Alle Lust will Ewigkeit. Warum gelingt sie so schwer? Wenn es doch so schön ist, wenn der Liebesblitz einschlägt, wo befindet sich dann

der Knopf fürs Umschalten auf Dauergewitter? Wenn Liebe und Sünde täglich über den Bildschirm flimmern können, warum sind sie so selten davor zu Gast? Wo, bitte, ist die Fernbedienung der Leidenschaft? Zwei Theorien streiten um die Erklärung des unliebsamen Auseinanderklaffens von Wunsch und Wirklichkeit. Die eine ist wahnhaft romantisch und behauptet, ewige Liebe liege in der gesunden Natur des Menschen und würde bloß durch die Zivilisation beeinträchtigt: Der Streß im Kapitalismus oder die Unterdrückung im Katholizismus werden wahlweise der Verhinderung lebenslangen Liebestaumels angeklagt. Empirische Wissenschaftler sehen das Problem nüchterner. Die Ausschüttung von Phenylethylamin, jenem Stoff, der für die illusionierenden Euphoriegefühle des Verliebtseins verantwortlich ist, endet meist nach einigen Wochen, spätestens Monaten. Da neben chemischen auch seelische Prozesse der Übertragung kindlicher Wunsch- und Rollenbilder fürs Verliebtsein maßgeblich sind, bleiben Beziehungen im Durchschnitt vier Jahre lebendig. Diese verflixten vier Jahre wurden von der Anthropologin Helen Fisher in einer weltweiten und daher kulturunabhängigen Studie ermittelt. Schlechte Karten für die heiße Monogamie?

#### 4. Warum heiße Monogamie trotzdem möglich ist

Die Natur hat für die Monogamie schlecht vorgesorgt. Liebe, Lust und Leidenschaft sind momentane und situationsbezogene Emotionen, die einem wie fremde Naturgewalten von innen her begegnen; die man zwar zügeln kann, aber nicht hervorrufen. Man kann sich den Satz „Ich will wollen“ noch so oft vorsagen: Es nützt nichts. Ausgerechnet in der Liebe ist Münchhausens Trick, sich selber am eigenen Schopf hochzuziehen, nicht anwendbar.

Dennoch - und hier sind sich alle Ratgeber ausnahmsweise einig - ist eine Verlängerung des Begehrens in Dauerbeziehungen möglich, wenn man die schwindende Naturgewalt rechtzeitig durch Kulturarbeit ersetzt. Wenn der Wind nachläßt, muß man zu rudern beginnen. Viele Paare sind vom Nachlassen der chemisch bedingten Himmelsmacht so enttäuscht, daß sie den Moment verpassen, an dem sie den Entzug eines Naturgeschenks durch Beziehungsarbeit ersetzen müssen. Dauerliebe ist künstlich, anstrengend, zeitaufwendig und ein Produkt der Selbstdisziplin. Diese unromantische Vorbedingung für die lebenslange Romantik hat zwei natürliche Feinde: Das verständliche Bedürfnis, abends nach der Arbeit nicht auch noch an der Beziehung arbeiten zu müssen; und die alltagskulturelle Doktrin der Spontaneität, Lockerheit und Natürlichkeit. Wer die heiße Monogamie verwirklichen will, muß sich von der Hoffnung, in seiner Beziehung den entspannenden Ausgleich zu den Disziplin- und Rationalitätsanforderungen der Berufswelt zu finden, verabschieden. Monogamie ist ein Kulturprojekt, vergleichbar der Zähmung des Feuers und der Umstellung von nomadischer Jagd auf seßhaften Ackerbau. Was ist zu tun, um das Durchpflügen der immergleichen Gründe auch für die Erotik fruchtbar zu machen?

## 5. Lernen sie navigieren!

Es gibt keine Regel, nach der sich allgemein entscheiden ließe, ob es besser ist, sich rar zu machen, oder sich mehr Zeit füreinander zu nehmen. Ob Treue die Basis ist oder ein Seitensprung die Sinne neu belebt. Und ob Wahrhaftigkeit oder Tricks allnächtliche Kicks garantieren. Ein Grundsatzgespräch über die Lage der erogenen Zonen kann zum großen Knall führen, aber auch zum tiefen Fall. Sich aussprechen und totlabern liegen oft nur wenige Zungenschläge voneinander entfernt. Die Kunst, die im Moment richtige Kombination von Nähe und Distanz, Vertrautheit und Fremdheit, Verlässlichkeit und Abwechslung, Offenheit und Geheimnis zu finden, läßt sich mit der Kunst eines Steuermanns vergleichen, der sein Segelboot stets hart am Wind halten muß, wenn es vorangehen soll. Mitten durch die Paradoxie hindurch führt der Weg zum Glück. Gegensteuern, Nachgeben, dem Begehren Fallen stellen, Strategien entwickeln, verblüffen und täuschen, frech sein, Illusionen wahren, abwechselnd Spiegel sein und Fremdling ... Das Hüten des erotischen Feuers ist eine Kunst. Soziologen nennen diese Kunst das „Reflexivwerden von Intimität“. Die moderne Beziehung ist sich Grund und Ziel. Sie wird täglich neu aus der Kommunikation über sie geboren. Der Antriebsmotor bleibt dabei unbewußt. Das Unaufgeklärte der tiefsten Affektgründe muß erhalten bleiben, wenn man die Geste der Entdeckung des Unbewußten jahrelang wiederholen können will. Denn die verdeckten Abgründe der Triebnatur bildet zugleich den Horizont, den das Schiffchen vor sich herschiebt.

Abstrakt? Gewiß! Drum gibt es nun für alle, die ohne praktische Winke nicht auskommen, abschließend einen heißen Tip: Werfen Sie Ihre Hauspantoffel in den Müll und kaufen Sie sich ein Paar rahmengenähte Herrenschuhe. Sie werden sehen, es wirkt! Denn die Leidenschaft nach dem Ende der Leidenschaft lebt allein von den Symbolen, die dieses Ende bestreiten.