

Anica Plaßmann

SEX FREI

Weil es okay ist, keine Lust zu haben

KNAUR*

Besuchen Sie uns im Internet:

www.knaur.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.

Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe April 2021

Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Caroline Draeger

Covergestaltung: Favoritbüro

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-21489-3

2 4 5 3 1

INHALT

Vorwort

- 7 -

Das große Schweigen

- 13 -

Zur Verbreitung
sexueller Abstinenz

- 27 -

In meiner Praxis - 36

In meinem privaten Umfeld - 53

Was uns
Sex bedeutet

- 63 -

Welche Bedeutungen kann Sex für
uns haben? - 68

Was der Sex für
unsere Partnerschaft bedeutet - 83

Konstellationen
sexfreier Partnerschaft

- 89 -

Ursachen und Motive für Sexfreiheit - 89

Sexuelle Abstinenz und
die Folgen in der Partnerschaft - 100

Die Ursachen

für ein Nein

– 109 –

- Woher kommt das Nichtwollen? – 109
 - Organische Ursachen – 112
 - Psychische Gründe – 124
 - Strukturelle Ursachen – 129
 - Die anderen Gründe – 142
- Ängste und persönliche Grenzen – 168
 - Es liegt am Partner – 182
 - Gesellschaftliche Ursachen – 200
- Der entscheidende Tipp und meine Forderung – 230

Lösungsansätze

für Abstinenzkonflikte

– 233 –

- Achtsamkeit und Bewertung – 244
 - Selbstwertarbeit – 258
 - Gesprächskultur – 269
- Outsourcing als mögliche Lösung – 285
 - Trennung als Lösung – 286
 - Notausgang und Nein – 288
- Von Ausdauer, Geduld und Zeit – 293
 - Versuch's mal mit Humor – 302
 - Es ist Ihr Ding – 307

Sexfrei!

Weil wir es wollen

– 311 –

Anmerkungen

– 317 –

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser, liebe andere Lesenden,

ich möchte unser aller Leben erleichtern. Uns den Weg freiräumen für schöne Gefühle und Eindrücke. Sexfrei oder mit Sex – wir alle verdienen es, so zu leben, dass es uns erfüllt. Große Hoffnungen verbinde ich mit diesem Buch, nicht nur, weil ich so lange Jahre mit Menschen im Gespräch bin über ihren Weg zu einem erfüllten Leben. Denn ich gönne Ihnen und uns allen viel Freude an unserer jeweiligen Art, Sex zu haben oder auch keinen zu praktizieren. Dass Letzteres gerade auf längere Distanz Schwierigkeiten bereitet – ich wünsche mir sehr, dass es irgendwann anders sein wird. Bis dahin gibt es noch viel zu tun.

Wir kennen uns noch nicht, das wird sich im Laufe des Buches ändern. Nur so viel vorweg: Wir sind Frauen oder Männer, die sich um ihr Sexleben Gedanken machen. Vermutlich habe ich mich damit länger auseinandergesetzt als Sie, denn als Sexualtherapeutin bin ich seit meiner Ausbildung und somit lange vor Eröffnen meiner ersten eigenen Praxis damit beschäftigt, unser aller Weg zu ebnen – hin zu einem Leben mit Sex, aber gerne auch ohne.

Ich stelle Sie mir oft vor, was Sie denken und welche Fragen Sie gerne von mir beantwortet bekämen. Mit Sicherheit liege ich damit an der einen oder anderen Stelle des Buches falsch. Aber mich treibt die Hoffnung an, dass Sie in weiten Teilen zustimmend nicken und erleichtert erkennen, dass Sie nicht allein sind mit Ihren Gedanken. Daher stelle ich mir diesen Austausch zwischen Ihnen und mir gerne wie ein Zwiegespräch vor. Ob wir uns je begegnen werden? Vielleicht bei einer zukünftigen Lesung. Doch auch, wenn wir uns nie

persönlich kennenlernen werden: Ich wünsche mir, dass es Ihnen gut geht. Hoffentlich künftig noch besser.

Ich mache es mir beim Schreiben auf meiner Couch mit den Fransenkissen gemütlich, habe meine Liebste(n) um mich herum versammelt. Zu Beginn des Schreibprozesses bereicherte noch mein kleiner Kater Finn die Runde. Ihm nachfolgend Milo. Während diese Zeit des Schreibens ihrem Ende zugeht, ist mir nur noch Finns Schwester Lumi geblieben, die sich meine Aufmerksamkeit mit Ihnen als meinem gedachten Gegenüber teilt. Hier und da linst sie über meine Schulter, schmiegt sich an oder legt sich schlichtweg auf die Tastatur meines Notebooks. In die Zeit der Pandemie startete ich allein. Das war richtig und wichtig, aber auch nicht immer leicht. Gerade während der beiden Trauerzeiten um meine Kater.

Was genau ich Ihnen mit auf den Weg geben möchte? Viele Infos, Erfahrungen, Beispiele aus dem realen Leben, wie meine Patienten sie mir anvertraut haben – und meine Schlussfolgerungen. Denn, das nehme ich ganz vertrauensvoll an: Sie werden für sich das Beste aus diesem Buch herausziehen. Ich freue mich, dass Sie diese Offenheit mitbringen. Sie werden sicher viel für sich mitnehmen können. Ganz sicher sogar. Dass auch Informationen dabei sind, die für Sie nicht sonderlich entscheidend sind, kann ich leider nicht ganz ausschließen. Dann springen Sie bitte weiter, überblättern ein paar Seiten, und greifen dort den Faden auf, wo meine Aussagen für Sie wieder mehr Relevanz besitzen. Wo es zu viel ist oder wird, haken Sie den Text ab. Ich verstehe das, wenn Sie denken: »Da hat sie sich zu viele Gedanken gemacht.« Lieber zu viel als zu wenig, denke ich mir wiederum, denn es geht um unser Wohlbefinden. Hauptsache, ich versorge Sie so gut es mir irgend möglich ist mit neuen Gedanken und mit Ideen für Ihr Leben – mit und

gerne auch ohne Sex. Damit mir das gelingt, bekommen Sie anonymisierte Ausschnitte aus Therapiegesprächen mit meinen Patienten, Überlegungen und Interpretationen von mir und dazu das ein oder andere Anekdotchen aus meiner privaten Biografie an die Hand.

Es gibt keinen Grund zur Beunruhigung, wenn Sie ohne Sex leben wollen. Ja, diese Haltung kann Probleme auslösen. Aber Sie sind ein Mensch unter vielen anderen ganz verschiedenen Menschen. Wir alle haben mehr oder weniger Lust auf Sex, haben mehr oder weniger vom Sex. Meist führt ein sexfreies Leben noch immer zu großem Staunen. Und zu Irritationen. Sie erregen Anstoß? Falls Sie zur Gruppe der Menschen gehören, die Probleme haben, weil sie sexfrei leben möchten, dann schon hier ein erster, mir sehr wichtiger Hinweis: Bloß nicht aufgeben!

Sexfrei leben – ein Thema, das so alt ist wie die Menschheit. Doch zu Beginn meiner Arbeit als Sexualtherapeutin kam es mir oft vor, als sei es trotzdem Neuland, sich kritisch damit zu beschäftigen. Jetzt aber ist die Zeit gekommen für eine offene Diskussion, so meine ich. Wir kämpfen nicht erst seit #MeToo um unser Recht auf Selbstbestimmung. Schon die Frauenbewegung der Achtundsechziger hat vehement eingefordert, dass jede Frau über ihr Glück selbst bestimmen kann. Die Frage der Sexabstinenz aber wurde kaum gestellt. Warum eigentlich? Bereits vor über zehn Jahren bemühte ich mich, die Redaktionen diverser Printmagazine und TV-Formate auf mein Herzensthema aufmerksam zu machen. Jeweils mit der Bitte, Sexfreiheit in die öffentliche Diskussion einzubringen. Kürzlich habe ich meine Liste noch einmal in die Hand genommen, die Aufreihung mit all den Namen, die ich damals angeschrieben habe – ohne je eine Antwort zu erhalten. Zunächst war ich sprachlos, aber dann ging mir auf, dass es um dieses Thema herum sehr viel Sprachlosigkeit

gibt. Und ich kam zu dem Schluss: Es ist ein so großes Tabu, dass sich niemand herantraut. Heute aber nehme ich mir das Tabu vor, die Zeit ist reif.

Das hat mir schon vor zwei Jahren ein Artikel gezeigt, den ich für die ZEIT verfasst habe. Dort habe ich Gehör gefunden, und Sie, liebe Leser*in¹, haben nun das Buch zum Thema in der Hand. Einen Schluss habe ich gezogen: Sexuelle Abstinenz wird völlig zu Unrecht stigmatisiert. Holen wir das Thema also aus der dunklen Schmutzdecke ans Tageslicht. Und was erkennen wir?

Abstinenz ist weitverbreitet. Und normal. Das ist unser aller Realität. Und nicht nur ich mit meiner langjährigen Erfahrung aus der Sexualtherapie-Praxis bin zu dieser Erkenntnis gekommen. Warum nur ist es für etliche Menschen trotzdem eine schockierende Neuigkeit?

Der Mainstream ist pro Sex. Damit wir uns in diesem Punkt recht verstehen: Nicht jedes Anderssein und nicht jede Abweichung vom Mainstream muss meiner Meinung nach neu beurteilt oder von Vorbehalten befreit werden. In der Frage der Sexfreiheit aber ist es dringend an der Zeit, weil sie eine Ausdrucksmöglichkeit von Normalität ist. Zahlenmäßig. Qualitativ. Unverzichtbar. Diese Variante muss zulässig sein, wenn wir eine frei gewählte Sexualität wollen. Dafür sollten wir eigentlich gar nicht erst streiten müssen. Und doch tut es not.

Wir brauchen allerdings viel mehr als das Lippenbekenntnis, diese freie Entscheidung für richtig zu halten. Wir müssen sie auch unserem Partner zugestehen. Das ist unbequem. Und doch zwingend notwendig. Bei Ihrer Lektüre finden Sie über den Aufruf zur Toleranz gegenüber den Abstanten auch wichtige Hintergründe und Tipps für die Partner von Abstanten. Diese haben es oft genug furchtbar schwer zu entscheiden, ob sie bei dem Abstanten bleiben können

oder nicht. Ob und wie lange sie es aushalten können, den sexuellen Teil ihres Wesens zu vernachlässigen, unerfüllte Bedürfnisse in Schach zu halten oder sie – oft heimlich – andernorts zu befriedigen. Von Abstinenz sind stets beide Partner betroffen. Im besten Fall finden diese zwei die Sexlosigkeit in Ordnung. Nur ist dem vielfach nicht so.

Ja, auch darum geht es mir in diesem Buch: Ich möchte alle Seiten des Themas beleuchten, damit auch die Partner all jener zu ihrem Recht kommen, die an der Seite eines beken- nend sexfreien Gefährten leben. Ihr Anliegen wird hier auch mitgedacht.

Die abstinente Lebensart ist oft eine Frage des Selbstbe- wusstseins, des Standings, des Zu-sich-Stehens. Zuweilen hilft es da zu wissen, dass Sie nicht allein dastehen mit Ihren Gedanken. Auch da bin ich mit meinem Buch unterstützend zur Stelle. Wie weit es in der Realität damit her ist, zeigt sich uns allen in einem Punkt: Es ist auch heute noch häufig schwierig, zu sich zu stehen. Zu den eigenen Entscheidun- gen. Geht es um sexuelle Vorlieben, toleriert unsere Gesell- schaft inzwischen eine große Bandbreite. Sexfreiheit gehört seltsamerweise bisher nicht dazu. Wenn jedoch das Gros der Gesellschaft nicht mit Verständnis reagiert, was tun? Und wenn sich der eigene Liebesgefährte dagegen aufbäumt, was dann?

Ein paar Antworten habe ich hier für Sie versammelt, da- mit es nicht mehr eine Frage von Charakterstärke und Rück- grat ist, gegen den Strom zu schwimmen und sein Anderssein zu leben. Ohne sich zu verstecken. Es ist an der Zeit, offen zu uns zu stehen. Deshalb sage ich mit einem entsprechend mul- migen Gefühl: Ich lebe momentan sexfrei, also ohne Sex mit einem Partner. Das ist nicht allein Corona geschuldet, weil die Ansteckungsgefahr eine Annäherung durch gesundheitliche Risiken verkompliziert. Meine Entscheidung, jetzt sexfrei zu

leben, passt gerade gut zu mir und zu meinem Schreibprozess. Auch wenn es Momente gibt, wo ich ihn mir wünsche, Paarsex aber nicht verfügbar ist. In meinem Leben gab es lange Zeiten mit Sex wie ohne ihn. Selbstbefriedigung gibt es unabhängig davon, ob ich in einer Partnerschaft war oder bin. Sinnlichkeit ist eine wichtige Qualität in meinem Leben. Ich mache sie nicht nur an Sex fest. Ich möchte über mein Sexleben flexibel entscheiden und es gestalten. Habe ich Angst, dafür Herabsetzung zu ernten? Aber ja! Das ist es mir allerdings wert. Und ich fühle mich meistens wohl damit.

Leben Sie so, dass es stimmig ist. Dass es ist, was Sie wollen. Damit Sie sich wohlfühlen.

Ich bin bereits auf dem Weg. Mögen Sie mich ein Stück begleiten?

DAS GROSSE SCHWEIGEN

Ohne Sex zu leben ist normal. Es ist eine der zig Möglichkeiten, mit unserem sexuellen Potenzial umzugehen. Denn bloß weil wir könnten, müssen wir nicht. Wir haben in dieser vergleichsweise liberalen Epoche das Privileg, uns irgendwo zwischen den Polen »Sex x-mal täglich« und »gar keinen Sex« zu bewegen.

Wir müssen dabei nicht einmal endgültig festgelegt bleiben, sondern dürfen wechseln. Neu entscheiden, wann immer wir wollen.

Ich, Anica Plaßmann, habe keinen Sex mit jemandem. Nicht in diesem Augenblick. Nicht heute Abend. Vermutlich ein Weilchen nicht. Wann meine Abstinenz aufhören wird, werde ich sehen. Ich allein. Denn ich behalte mir vor, das spontan zu entscheiden. Ich bin okay. Und normal. Keinen Sex zu haben ist normal. Das gilt heute, morgen und so lange ich es wünsche. Für Sie gilt es auch. Und für alle anderen ebenso. Schließlich sind wir uns darin einig, dass Sex frei wählbar ist.

Das sind wir doch, oder?

Fragt man es so, stimmt doch jeder zu. Zumindest in diesem Kulturkreis: Zu Sex muss man sich frei entscheiden können. Das ist ein alter Hut. Warum ich trotzdem darüber schreibe? Weil diese Medaille über keine Kehrseite verfügt, die Thema in der Öffentlichkeit ist. Wo ist die Option des selbstbewusst gelebten »Nein. Ich will nicht«?

Weil es ein totgeschwiegenes Thema ist, wenn jemand nicht willig ist. Nicht mitmachen will. Und schon gar nicht jemals die Initiative ergreift.

Die Gegenseite, also Anregungen für Sex, durchdringt gefühlt fast alle Alltagsbereiche. Ich mache es fest an den »Heißmachern«, Helferlein in der Werbung, wo das subtile Vorspiel am Strand bei der Parfumwerbung zum Kauf animieren soll, während ich zu Abend esse. Für mich ist das wie ein Knoten im Taschentuch: Denk dran, dass Sex normal ist. Dass Sex dazugehört. Später folgt eine Sendung über telefonisches Sexcoaching durch eine Journalistin. Bei mir kommt die Message an, dass die Allgemeinheit fit zum Vögeln gemacht werden will oder soll. Mein Spam-Ordner ist prall gefüllt mit Angeboten für Potenzmittel und Penisprothesen. Wieder denke ich: Sex zu praktizieren – das Thema wird so aufgeblasen. Es gibt Beckenbodentrainingsgewichte für besseren Sex in der Drogerie. Kurz vor der Kasse, damit ich die Allgegenwärtigkeit des Sex nicht aus den Augen verliere. Ohne Ende Bücher zum Thema liegen im Handel, Magazine, dazu die Clips und Sendungen über Sex überall in den Medien. Auch die angrenzenden Themenfelder werden ausgiebig bedacht, z. B. wie ich durch mein Aussehen und Verhalten zum Sex animieren kann. Und praktizierter Sex in Erotikstreifen, Sexszenen in Nicht-Sexfilmen, in Ratgebersendungen und Pornos. Lösungen für Probleme beim Sex. Es gibt Themenabende zu Erektionsproblemen, vorzeitigem Erguss, Minipenissen. In letzter Zeit auch immer mehr Informationen über Vaginas. Sogar im als konservativ verschrienen öffentlich-rechtlichen Fernsehen finden wir die Beiträge. Das ist wirklich eine Menge Sex-Content. Manchmal denke ich, ich bin dermaßen oversexed, dass ich »drüber« bin. Dass es nervt. Auf alle Fälle zeigt die Welt um mich herum ein falsches Bild. Denn ich denke privat gar nicht so oft an Sex. An manchen Tagen gar nicht. Das sind nicht zwingend schlechte Tage.

Gegenwärtig geht die Gesellschaft vergleichsweise offen damit um, dass Menschen wegen sexueller Schwierigkeiten

auf Hilfe angewiesen sind. Jetzt kommt der Clou: Niemand spricht über Sexlosigkeit. Lustlosigkeit. Bocklosigkeit. Ungeil-Sein. Es wird darüber geschwiegen, wenn man selbst es so handhabt. Den Satz mit »Ich«, den ich anfangs geschrieben habe, werden Sie noch nicht oft gehört haben: Ich habe keinen Sex. Generell wird schon darüber gesprochen, wenn jemand nicht will. Aber das geschieht dann abfällig. Beleidigend ... Soeben läuft eine Berichterstattung über die schlechte Behandlung von Frauen in der Spitzengastronomie im TV. Die interviewte Köchin schildert, dass ihr Männer, wenn sie selbstbewusst auftritt, entgegenschleuderten, sie habe wohl keinen Sex. Bingo! Genau DAS meine ich. Im öffentlichen Raum taugt das Thema nur als Unterwerfungsmanöver.

Obwohl Ungeil-Sein in jeder Partnerschaft auftreten kann. Obwohl Sexlosigkeit eine Schneise der Verwüstung durch so manches Beziehungsleben zieht. Begleitet von Auseinandersetzungen: »Ich kann das so nicht mehr«, oder gar: »Lass mich. Ich mag nicht mehr. Das gibt mir nichts mehr.« Oder von dem ins Nichts begehrenden Partner, dem die sexuelle Resonanz fehlt: »Schatz, ich muss dir was sagen. Da ist was passiert. Es war bloß Sex. Es hatte wirklich nichts zu bedeuten.« Vermutlich haben Sie sogar persönliche Erfahrungen damit gemacht, wie das ankommt, wenn man mal nicht will. Oder grad gar nicht mehr. Und das sind bestimmt keine angenehmen Erlebnisse gewesen.

Wir müssen reden.

Ich habe viel mit Ihnen zu besprechen.

Wussten Sie, dass das häufigste sexuelle Problem bei Frauen das mangelnde Interesse an Sex darstellt? Der Fachbegriff dafür lautet »Störung der sexuellen Appetenz«.² Sie kommt bei Frauen und auch Männern vor. Kennen Sie bestimmt auch. So wie ich. So wie sehr, sehr viele Erwachsene. Fast jeder kennt es aus eigenem Erleben. Das ist nichts Besonderes,

dass es zwischenzeitlich ein Weilchen nicht läuft. Dass Sie offiziell deshalb vielleicht als gestört gelten, ist Ihnen neu? Willkommen im Klub der Überraschten.

Ich kann Sie jedoch beruhigen: Sie sind damit nicht allein. Ganz im Gegenteil. Die Masse der Frauen und Männer ist oder war betroffen oder wird es erst noch sein. Fast jeder ist es fast immer mal wieder: unlustig. Und jetzt, da Sie wissen, dass es diese Masse an gleichermaßen Abstinenten gibt: Fragen Sie sich auch, wo all diese anderen sind und weshalb Sie niemanden davon kennen? Ganz genau DAS ist der springende Punkt. Abstinente leben in der Deckung. Im Schutz des Schweigens.

Wir befinden uns in einer Zeit, in der die Performance zählt und in der das Image in der Sexualität zur eigenständigen Einflussgröße herangewachsen ist. Während ich in den 1980ern und 1990ern noch glimpflich davongekommen wäre, wenn ich keinen Sex gehabt hätte, ist es heute deutlich blamabler, bekennend nicht-aktiv zu sein. Sex war damals schon ein Thema. Nur waren die sexuell Abstinenten besser geschützt, da es noch nicht die Selbstdarstellung in den sozialen Netzwerken gab. Den daraus resultierenden Gruppendruck. Der sich als Leidensdruck Bahn bricht. Wer damals mit Sex prahlte, wurde komisch angeschaut und als Anlass zum Fremdschämen betrachtet. Das ist schon länger vorbei. In den Medien werden heutzutage breitflächig Sexmythen als Realitäten platziert. Was und wie oft Sex angeblich hinter verschlossenen Türen stattfindet. Der Wert vieler Menschen wird durch einen sexy Body und das Sammeln sexueller Erfahrungen oder sogar von Trophäen generiert. Beweis es uns, dass du aktiv warst. Sonst gehen wir davon aus, dass du lügst. Bitte gleich mit Foto. Puh, ich finde das sooo übel.

Die schützenden Grenzen der Intimsphäre werden übergangen, was ich sehr bedauere. Auch meine Patienten sagen

mir, wie sehr sie Qualitäten wie Genuss, zwischenmenschliche Nähe, Gefühle von Verbundenheit und Zugehörigkeit als altmodisch verlacht sehen – und vermissen diese Ausdrucksmöglichkeiten von Zuneigung. Sie sehen Sexualität in der Masse mehr zum Leistungssport und Entertainment degradiert, als dass es dort ums Schwelgen in Wohlgefühl durch und mit dem Partner geht. Zielorientiert wird auf den Orgasmus hingearbeitet, während ein angenehmer Weg dorthin vernachlässigt wird.

Da, wo auf der einen Seite die Veröffentlichung der Sexualität vorangetrieben wird und wo Schülerinnen auf dem eigenen YouTube-Kanal gewagt Falschinformationen an ihre Abonnenten verteilen, wird auf der anderen Seite maximal verschleiert, was all diese Transparenz an Leistungsdruck bewirkt. Und der befördert wiederum die ganze Palette sogenannter sexueller Funktionsstörungen. Die Pharmaindustrie verzeichnet beim Verkauf von potenzfördernden Präparaten Rekordumsätze. Selbst die Camouflage vermeintlicher körperlicher Mängel ist hochgradig professionalisiert. Man fragt sich, ob da nicht Moden wie der Schlankeitswahn und andere Definitionen von Schönheit eine zu große Rolle spielen. Der Gruppendruck wächst. Nur die Psyche und der Selbstwert hinken deutlich hinterher. Und viele flüchten sich in eine Selbstdarstellung, die nicht repräsentiert, was man ist, sondern ein kreierte Image.

Eine sechsundzwanzigjährige Patientin, eine junge Mutter, schafft es nur sehr selten, zu mir zur Therapie zu kommen. Sie brauchte zwei Stunden im Bad, um sich anschließend »vorzeigbar« vor die Tür zu trauen. Sie hat keine Deformationen, ist nicht verunstaltet. Da ist nichts an ihr, was überschminkt werden müsste. Noch nicht einmal so etwas wie ein Feuermal, eine Warze im Gesicht oder etwas anderes, das sie von der Masse unterscheiden würde. Oder was unsere Gesellschaft

einem sonst negativ vorwerfen könnte. Die Patientin ist eine normale, hübsche junge Frau. Und nicht nur sie fühlt sich zu hässlich. Die Störung Dismorphophobie, die eine anhaltende Beschäftigung mit einer angenommenen – also faktisch nicht vorhandenen – Missbildung oder Entstellung beinhaltet, ist auf dem Vormarsch.³ Die junge Frau, die ich meine, ist ein Mensch mit Schwächen, Fehlern – und einem grandiosen Lachen, das sie mich sogar manchmal sehen lässt.

Ich finde es schade, wie sehr der Faktor Mensch übersehen wird. Bei all dieser medialen Sexprotzerei schwindet die Toleranz gegenüber jenen, die nicht können. Die nicht mithalten. Oder denen, die nicht wollen. Und dazu zähle ich nicht nur überlastete Mütter, hart arbeitende Menschen, gestresste Ehrenamtler, Frauen in den Wechseljahren, Großeltern im Stress, die sich um Kinder und Enkel kümmern. Auch Menschen mit psychischen Belastungen rechne ich dazu, Patienten mit Krankheiten und nach Eingriffen. Frisch vom Partner Betrogene. Sich selbst unansehnlich Findende – ich könnte die Aufzählung endlos fortsetzen. Wenn wir all jene, die es angeblich nicht gibt, von unserer Gesellschaft trennen würden: Es wäre die Mehrheit. Wie kann das sein?

Der Anlass, weshalb ich mich für Menschen, die ohne Sex leben, starkmache? Weil wir bis heute keine Interessenvertretung haben. Keine Lobby. Dabei sind wir zahlenmäßig wirklich viele. Und diese Tatsache ist für diese vielen und auch für die betroffenen Partner z. T. existenziell bedrohlich. Denn die Konsequenzen der Sexlosigkeit reichen von der selbstverleugnenden Haltung eines »Augen zu und durch«, die einer Selbstvergewaltigung gleichkommen kann, über Vorhaltungen und endlosen Ehestreit bis hin zu Scheidungen und zur Auflösung ganzer Familien. Infolge von Unverständnis, Streitigkeiten und Anfeindungen werden in Kindern und Eltern große emotionale Löcher aufgerissen, die manche auch

über Jahrzehnte in Psychotherapie nicht aufgefüllt bekommen.

Ich habe Ihnen ein paar Krisenherde aus meiner Praxis mitgebracht. Nicht alle münden in eine Trennung oder Scheidung, denn wer lernt, zur eigenen Sexfreiheit zu stehen, lernt auch, sich selbst wertzuschätzen und umgekehrt. Und das tut vielen Partnerschaften gut. Dazu ver helfe ich in meiner Praxis gerne – und vielleicht hilft Ihnen die Lektüre meines Buches. Was aber ist zu tun, wenn Probleme wie die Folgenden vorliegen?

Als ich die Eheleute D. (34/35) kennenlerne, sind sie seit sieben Jahren zusammen. Frau D. blieb für die Kinder, inzwischen knapp ein und fünf Jahre alt, seit der Geburt des ersten Kindes zu Hause. Sie kümmerte sich um den Haushalt wie sie mir beschreibt: »Ich machte alles, was anfiel, nur Geld bekam ich dafür nicht.« Ihr Mann bewerkstelligte derweil, dass es in der Kasse stimmte. Auch ein paar Extras wie ein Urlaub im Ausland pro Jahr waren möglich. Abends waren beide Eltern entsprechend erledigt. Nachts fanden sie nachwuchsbedingt keine Ruhe, die Kleinen zahnten, hatten Alpträume. Irgendwas war immer. Frau D. bekam ihren Mann generell selten zu Gesicht. Morgens ging er früh aus dem Haus, abends kam er spät zurück. Familienleben fand eher am Wochenende statt. Deshalb fiel es Frau D. auch nicht auf. Irgendwann erzählte ihr eine Nachbarin, sie habe Herrn D. mit einer unbekannt en Frau gesehen. Frau D. hatte gerade andere Sorgen: Mittelohrentzündung bei der Kleinen, Schulreifetest des Großen. Sie dachte sich nichts dabei. Mit Zeitverzögerung kamen die Zweifel. Die Frau stellte ihren Mann zur Rede. Doch der druckste rum. Er spielte die Sache herunter. Ließ sich abfällig über die »klatschsüchtige« Nachbarin aus. Von da an häuften sich Irritationen. Es kam zum Eklat, als Herr D. die Rechnung für die Blumen, die Frau D. nie bekommen hatte, und vieles

weitere nicht mehr erklären konnte. Er gestand seiner Frau, eine Affäre zu haben. Er verwendete dabei die Salami-taktik. Gab die Informationen nur scheinbar preis. Stets gerade so viel, wie unbedingt erforderlich war. Seine Frau traute ihm da längst nicht mehr über den Weg. Spionierte ihm hinterher. Drohte mit Trennung, wenn der Mann seine Affäre nicht sofort beende. Das Familiengefüge geriet ins Wanken. Keiner im Freundeskreis hatte eine Ahnung, wie so etwas passieren konnte, die zwei waren doch so ein vorbildliches Paar. Was war der eigentliche Grund?

Es war einmal Corona ... Meine Patientinnen Svenja (28) und Christin (36) lernten sich vor zwei Jahren bei der Arbeit kennen. Sie verliebten sich ineinander. Gründeten einen gemeinsamen Hausstand. Die wirtschaftliche Situation des Unternehmens, in dem beide arbeiten, verschlechterte sich durch die Pandemie. Kurzarbeit wurde angesagt. Für Christin brach eine Welt zusammen, war der Job doch bisher ihr Leben. Der Erfolg, die Anerkennung durch Kollegen und nicht zuletzt ihr Gehalt hatten immer einen hohen Stellenwert für sie. Hobbys hatte Christin bislang nicht. Zumindest keine, die für sie als sinnvolle Tätigkeiten durchgingen. Sie fühlte sich weniger wert. Entwickelte Existenzängste. Svenja freute sich anfänglich: »Endlich haben wir mehr Zeit füreinander. Können das Leben viel mehr genießen.« Sie hatte immer schon Ideen, was sie tun wollte. Aber wegen der Arbeit hatte die Zeit nie gereicht. Die ersten Monate waren für Christin schwer zu ertragen. Sie fühlte sich schlecht, mochte sich nicht aufraffen. Ihr Leben erschien ihr unsagbar trist. Svenja reagierte mit Zuspruch: »Das wird schon werden. Komm, raff dich auf. Wir machen was Schönes.« Aber Christin raffte sich nicht auf. Blieb zu Hause auf der Couch. Alles war ihr zu viel. »Geh du alleine.« Svenja bemühte sich. Redete ihrer Partnerin gut zu. Aber sie hatte keine Chance. Irgendwann waren

fünf Monate vergangen. Christin saß inzwischen meistens daheim auf der Couch. In Joggingklamotten. Sie war krankgeschrieben. Selbst die wenigen Stunden Arbeit überforderten sie am Ende. Sie schlief tagsüber, weshalb sie nachts kaum einschlafen konnte und sich Serien ansah. Auf dem Handy spielte. Währenddessen ging Svenja arbeiten. Traf sich mit den gemeinsamen Freunden. Zu Hause kam es immer wieder zu Streit. Beide liebten sich. Aber die unterschiedliche Lebensgestaltung trieb sie auseinander. Die Bindung wurde schwächer, was beide beunruhigte. Weder wussten die Freunde noch die Familien des Paares, was sich hinter verschlossenen Türen abspielte. Die eine der beiden Frauen, die ein normales Leben führte, schien unverändert. Und die andere war depressiv. Sie war krank. Dass auch die Gesunde sehr litt, vermutete niemand. Was war los?

Frau L. (49) und Herr A. (58) lebten zusammen. Beide waren geschieden. Sie hatten sich von den ersten Ehepartnern getrennt und die Kinder behalten, weil die ersten Partner ihr neues Glück ohne Ballast leben wollten. Die zurückbleibende Frau L. und der zurückbleibende Herr A. lernten sich daher in einer Erziehungsberatungsstelle kennen. Die Nachzügler der beiden, es sind Jungen, hatten in der Schule Probleme. Die durchlebte Trennung ging an den Kindern nicht spurlos vorbei. Beide Erwachsenen mochten und verstanden sich auf Anhieb. Respektierten einander. Liebten sich. Sie arbeiteten gerne nebeneinander im Garten. Kümmerten sich um ihre Kinder. Manches taten sie gemeinsam. Anderes getrennt. So hatte jeder seinen Platz in der neuen Beziehung. Dann bekam Herr A. auf einmal Probleme mit der Potenz. Frau L. fand das nicht so schlimm. Er glaubte ihr nicht, sagte ihr aber auch nicht, wie schlimm das für sein Ego war. Er fühlte sich als halber Mann. Sie wusste nichts darüber. Mit der Zeit veränderte sich ihr Miteinander. Die Atmosphäre kühlte sich ab.

Am Weihnachtsabend saß Frau L. weinend in der Küche, nachdem die Gäste gegangen waren, und schluchzte: »Ich halte das nicht mehr aus.« Trotzdem äußerten beide bei unserem ersten Termin: »Unsere Freunde halten uns für ein Traumpaar.« Wie passt das zusammen?

Ein Patientenpaar Ende sechzig hat gemeinsame Kinder und Enkel. Beide sind Pensionäre. Sie führen ein gut situiertes Leben. Manche Nachbarn in dem gepflegten Stadtteil beneiden sie. Ich sehe die beiden manchmal beim Einkaufen. Der Mann schaut andere Menschen an. Lächelt. Hat oft einen netten Spruch parat. Schäkert mit der Kassiererin. Seine Frau schaut grimmig drein. Eine tiefe Falte zwischen den Augenbrauen. Verkniffene Furchen um den Mund zeugen von Unzufriedenheit. Oft nörgelt sie an ihm herum. Er soll dies nicht und das nicht. Nichts scheint er ihr recht machen zu können. Die Frau ist sehr gepflegt. Teure Kleidung. Markenware. Stets trägt sie ein dezentes Make-up. Die Lippen rosé. Stilvoll. Perfekt manikürte Nägel. Und immer ist sie ansteckend schlecht gelaunt. Es ist sichtbar, dass etwas nicht stimmt. Dass es ihr nicht gut geht. Und ich weiß, warum.

Was ist das Geheimnis dieser vier Krisenherde? Es ist in allen drei Fällen dieselbe Problematik: sexuelle Abstinenz. Wie, seit wann und warum der Sex fehlt, ist von Fall zu Fall unterschiedlich.

Abstinenz ist manchmal die Folge von Lustlosigkeit, und dann wieder findet sich ein anderer Grund. Zumeist aber sind die Beteiligten hilflos, es ist ihnen peinlich, und sprachlos stehen sie vor den Trümmern ihrer Beziehung. Deshalb wissen die wenigsten Betroffenen von anderen Abstinenten. Dadurch aber wird das Problem konserviert, es bleibt unverändert und wird zur Gewohnheit. Zumindest so lange, bis es einer der Beteiligten nicht mehr ertragen kann.

Das ist doch nicht immer so, wenn es um eine Scheidung

geht, werden Sie vielleicht einwenden. Oder Sie sagen: Da kann doch auch vieles andere passiert sein. Sicher, das kann es. Und dann sagen Sie: Aber zeigen Sie mir ein Scheidungspaar, das noch glücklichen Sex hat. Und ich werde Ihnen sagen: Nein, in diese Falle tappe ich nicht. Ich zeige Ihnen gerne ein Paar, das glücklich beisammen ist, weil sich die Partner damit auseinandergesetzt haben, dass es auch (phasenweise) sexfrei leben darf.

Wir können doch heute über alles reden. Wieso können dann die Konsequenzen rund um fehlenden Sex so heftig werden? So furchtbar verunsichern? Entwerten? Und warum ist manchem Paar selbst angesichts einer final erfolgten Trennung oft nicht bewusst, wie viel das mit der unausgesprochenen und leidvollen Abstinenz zu tun hat? Weil sie sich nicht verständigen konnten über die selbstverständlichste Sache der Welt: sexfrei zu leben ...

Was stimmt mit uns und in unserer Gesellschaft nicht? Was ist geschehen in unserer Welt, in der wir schlussendlich frei wählen können und sollen, aber am Ende nicht mit den Ergebnissen umgehen können? Und woher kommt diese Bigotterie rund um Sex: Warum sagen wir emanzipierten Menschen weiterhin unseren Töchtern, Söhnen, Enkelinnen, Neffen, wenn wir ihnen einen guten Start in ihr eigenes Sexleben ermöglichen wollen: »Tu nichts, was du nicht willst! Du musst keinen Sex haben, wenn du nicht willst«, obwohl viele von uns es selbst nicht beherzigen? Das gilt übrigens für Frauen ebenso wie für Männer. Wie viel Sex hatten wir schon, obwohl wir nicht wollten? Wie oft haben wir ausgehalten, durchgehalten, mitgemacht – dem Partner zuliebe oder damit jemand anders mit einem allzu hoffnungsvollen Angebot nicht das Gesicht verliert, wenn wir ablehnen? Wie viel »Gnadensex« – wie ich Sex nenne, den wir nur dem anderen zum Gefallen haben – gibt es in der Welt? Wozu sind wir bereit,

um den anderen nicht zu kränken? Damit es keinen Streit gibt? Wie sieht es da erst aus bei »Versöhnungssex«, motiviert allein durch Verlustangst? (Ein Wort, in dem Lust zwar vorkommt, aber keinerlei Rolle spielt ...) Vielleicht lassen wir uns manchmal auf Sex nur ein, weil schon wieder die x Wochen oder Monate rum sind, die wir uns phasenweise selbst zugestehen – unausgesprochen natürlich.

In der Welt wird so viel schlechter Sex praktiziert. »Das tut ja keinem weh« oder »Es hört ja gleich auf« sind die Antworten, die mir Patientinnen geben, und sie erklären sich damit Sex schön, den sie nicht wollten. Den sie über sich ergehen ließen – und wodurch sie sich vielleicht sogar selbst die Freude am Sex genommen haben. Es ist schon ungeheuer optimistisch anzunehmen, x-mal schlechter Sex oder nicht verhinderter, ungewollter Sex werde ohne Nachwirkung an uns vorbeiziehen, als seien wir währenddessen in Narkose gewesen. Wir bemerken sogar heimliche Werbebotschaften im Kino, die nur für x-tel Sekunden gezeigt wurden, sodass wir sie nicht bewusst wahrnehmen. Wie kommen wir dann darauf, dermaßen dickfellig auf unangenehme Erfahrungen beim Sex zu reagieren?! Wir sind doch nicht aus Holz!

Es ist an der Zeit, einen bewussten Sex-Purismus zu kultivieren: Tun wir nur das, wonach es uns verlangt.

Um den Angstgegner beim Namen zu nennen: Ich rede nicht von Enthaltbarkeit oder Askese und schon gar nicht von Übergriffigkeit, sondern von einem mutigen, selbstbewussten Ja oder Nein zu jeder einzelnen Option. Wir sind keine Bonobos, die ihr soziales Miteinander ausschließlich über Sex regeln können und müssen. Wir können uns entscheiden.

Was würde geschehen, wenn wir alle nur noch Sex hätten, den wir auch wirklich wollen? Freiwillig, bereitwillig, wirklich willig? Ich würde das nur zu gerne ausgelebt sehen ...

Und ich glaube fest, dass es unsere Beziehungen tragfähiger machen würde.

Die doppelbödige Message: »Hab nur Sex, wenn du wirklich willst«, hinter der eigentlich etwas anderes steckt, nämlich ein: »Wenn du als normal gelten willst, wirst du Sex haben müssen«, halte ich für brandgefährlich. Denn dieses althergebrachte und eigentlich (spätestens seit dem Gesetz zur Strafbarkeit der Vergewaltigung in der Ehe) obsolete Dogma liefert hinter Tausenden von Schlafzimmertüren noch immer die Argumente, sein Gegenüber zu ungewolltem Sex zu nötigen. Aufzuzwingen, was offenkundig nur einer möchte. Das ist Gewaltanwendung. Auch in einer Partnerschaft. Und es ist mit dem sexuellen Liberalismus unserer Zeit, unserem »anything goes« absolut nicht vereinbar. Genauso wenig mit ernst zu nehmender Partnerschaftlichkeit. Denn wenn alles okay ist, dann muss es auch die Abstinenz sein.

Also was wollen wir denn nun: Ist Sex Pflicht – oder darf ich ihn auch bleiben lassen? Offenbar gilt beides. Was für ein Wirrwarr. Und schließlich füttert die Abneigung gegen die – gesellschaftlich akzeptierte – Gesamtsituation nur den eigenen Widerwillen. Am Ende stinkt einem die Situation dermaßen, dass man verärgert verweigert.

Wie leicht kann es da sein, dass man einen gesundheitlichen oder sonstigen Grund vorschiebt, warum Sex nicht möglich ist, nur um nicht erklären zu müssen, warum man nicht will. Dabei sollte man doch wohl nicht-wollen dürfen ...

Bei vielen meiner Patientinnen und Patienten kommen irgendwann so viele Negativerfahrungen vor und mit Sex zusammen – und diese eindringlichen Standpauken, Sex hätte doch schon längst wieder mal stattfinden müssen, dass dem in den seltensten Fällen mit geringfügigen Modifikationen der sexuellen Routinen beizukommen ist. So ein Eingehen auf Probleme beim Sex hilft, solange es tatsächlich bloß da-

rum geht, etwas anders zu machen. Verstehen Sie mich nicht falsch. Nur ist auch da der Zeitpunkt entscheidend. Wo nur auf das Anrecht auf Sex gepocht wird, bleibt häufig Unverständnis, egal, wie bereit wir sind, die Sache ausdiskutieren. Und letztlich haben beide Partner unnötig Zeit mit schlechtem Sex und unnützen Gesprächen verbracht.

Ich habe ja oben einige Patientenprobleme geschildert. Jetzt darf ich Sie noch bekannt machen mit ein paar O-Tönen, die ich in der Praxis hören durfte, wenn ich bei der Paartherapie die Frage gestellt habe: »Wie wollen Sie damit in Zukunft umgehen. Wie denken Sie über sexfreie Phasen.«

Da wurde unsicher geantwortet: »Was denn jetzt: Darf ich den Sex auch ablehnen? Ich soll also frei entscheiden und sexfreimachen? Oder muss ich nicht doch Sex haben?« Und dann, Achtung, jetzt kommt's: »Wenn es nach meiner Frau/meinem Mann geht, muss ich ja doch Sex haben.« Worauf besagter Partner feststellte: »Du verdrehst das jetzt, so habe ich das nie gemeint.«

Manchmal höre ich dann: »Was soll das denn wieder?«, oder: »Was soll denn der Unfug?« Gerne wird auch der Partner mundtot gemacht mit Formulierungen wie: »Aber da habe ich doch gar nichts dagegen.«

Wir alle sollten für uns überprüfen, wie wir es wirklich mit der Sexfreiheit halten. Ist es okay für mich, wenn ich selbst mal/gerade/für eine Weile oder auch dauerhaft nicht will? Und gestehen wir diese Wahlmöglichkeit auch unserem Partner zu?

Ich jedenfalls votiere dafür, in jeder Partnerschaft die Sexpflicht auf den Prüfstand zu stellen. Denn sie bringt nicht viel Gutes mit sich.

ZUR VERBREITUNG SEXUELLER ABSTINENZ

Wie gerne würde ich ankündigen: Es folgen die Zahlen, die beweisen, dass die von sexueller Abstinenz Betroffenen nicht allein auf der Welt sind. Ich möchte gerne Statistiken vorweisen, die besagen: Es gibt noch viele weitere, die sich auch mit diesem ominösen Zuwenig an Sex herumschlagen. Die sich ein Herz gefasst haben, aus dem Schatten getreten sind und gesagt haben: »Hier bin ich. Hier stehe ich. In der Öffentlichkeit. Ich bin eine von euch. Ich lebe abstinent.« Und noch etwas weitergedacht: Anstelle eines abstinent lebenden Menschen in der Deckung der Anonymität – eben nicht ich, die sich schon aufgrund ihres Status als Sexualtherapeutin abhebt – wäre ich sehr erleichtert, wenn ich von einem möglichst großen Anteil weiterer Abstinner in der Gesellschaft lesen würde.

So gerne ich Ihnen einen maximal geschmeidigen Weg zur Akzeptanz der Sexlosigkeit eröffnen möchte, so wenig gesichert ist er. Über Erwachsene, die ohne Sex leben, gibt es fast keine zuverlässigen Daten. Natürlich existieren einzelne Gruppen, deren Sexlosigkeit bekannt ist. Katholische Priester beispielsweise – ein deutlich exklusiverer, kleinerer Kreis als der Kreis der Personen, die sexlos leben, ohne dass sie religiöse Gründe dafür haben. Und eine Umfrage unter katholischen Geistlichen durchzuführen, wer von ihnen Sex hat, obwohl sie diesem abgeschworen haben – vergessen Sie es.

Ich könnte Ihnen jetzt die Umfrageergebnisse nennen, die ich gefunden habe. Aber bei jeder dieser Zahlen müsste ich

Einwände erheben: Weil es nur darum ging, wer keinen Sex hat – es wurde nicht hinterfragt, wie motiviert das war. Oder weil nur nach Geschlechtsverkehr gefragt wurde – aber was ist mit Stimulation von Hand, Mund oder mithilfe von Gegenständen wie Federn, Massageutensilien oder Sexspielzeug? Oder weil nur heterosexuelle Frauen gefragt wurden – und was ist mit allen anderen? Ich könnte so noch eine Weile weitermachen. Unterm Strich wären wir dadurch kein bisschen klüger. Es tut mir leid.

Um wen es mir geht, ist die Mehrheit der Bevölkerung, die abstinenzverfahren ist. Das sind viel mehr als die üblichen Verdächtigen wie in die Jahre gekommene Jungfrauen, Asexuelle, katholische Priester oder ältere Herrschaften, denen man Sexlosigkeit sowieso gern unterstellt.

Sexuelle Abstinenz heißt für mich so viel wie: fern von Sexualität zu sein. Ich verorte sie bei zwei verschiedenen Gruppen. Zum einen bei Menschen, die keinen Sex mit Partner(n) praktizieren, weil sie nicht wollen. Zum anderen bei denen, die schon wollen, aber keinen Sex praktizieren.

Für mich sind erregende Stimulationen bereits in Sex inkludiert. Soll heißen: Wo sexuelle Erregung mit und durch den Partner ist, gilt dies für mich als Sex. Mir ist es wurscht, ob irgendwo irgendwas in Körperöffnungen eingeführt wird oder nicht. Auch erotisches Streicheln, Necking und Petting ist nach meinem Verständnis Sex.

Gar nicht so selten geraten Paare mit einem Abstinenzkonflikt in Streit darüber, ob jenes Streicheln nun erotisch gemeint war, aber beim Partner gefühlsmäßig anders umgesetzt wurde, oder ob es »harmlos gemeint«, aber vom Gegenüber wiederum erotisch motiviert erlebt wurde. Es ist ein klassisches Szenario, dass der Begehrende äußert, er habe sich zurückgehalten und seine Versuche zu kuscheln und sein Streicheln seien absolut unschuldig gedacht gewesen,

was ihm der abstinente Partner nicht abnimmt. Wurde dem Unwilligen nachgestellt, oder war alles ganz harmlos? Das ist nicht so einfach feststellbar.

Ich bin immer wieder überrascht, welche Körperbereiche am anderen für neutral und als deutlich nicht sexuell belegt erachtet werden. Da werden von Begehrenden Brüste, die Oberschenkel- und Leistengegend und der Po genannt. Das sei unschuldiges Kuscheln gewesen, meint der eine – der andere aber sieht das ganz anders, und ich kann verstehen, wenn dem Abstinenten der Kragen platzt, weil er diese Zonen als erotisch bewertet. Dazu ist zu sagen: Es kann schon sein, dass solches Streicheln unschuldig gemeint war und ein wenig gedankenlos und ohne Hintergedanken erfolgte. Es entlastet den Streichelnden aber nicht von der Verantwortung, wenn er darum weiß, dass der Gestreichelte das nicht möchte. Wenn ich meine Hand in den Schritt meines Partners lege, obwohl er das nicht will – Achtung, jetzt formuliere ich sehr hart –, ist diese Handlung genau genommen sexuelle Nötigung. Dasselbe Urteil gilt, würde ein Mann gegen den Willen der Frau die Hand auf ihre Brust oder den Po legen.

Das mag Sie schockieren. Genau dieses Schockiertsein zeigt umso mehr, dass in unseren Köpfen erstaunlich viel Anspruchsdenken in Bezug auf den Körper und die Sexualität eines Partners vorherrscht. Woher aber kommt dieses Anspruchsdenken? Um Grenzen setzen zu können, müssen die Grenzbereiche klar definiert sein.

Deshalb zurück zur Definition: Ab wann ist etwas Sex? Es wird Sie vielleicht erstaunen, aber: Wir alle sollten darüber mit unseren Partnern Klarheit schaffen. Denn unsere Sprache im Alltagsgebrauch ist nicht immer eindeutig.

Wenn also Malte und Katrin kommen und sagen, sie hätten noch nie Sex gehabt, sondern nur »rumgemacht«. Und wenn sie für sich einschränken: »Nur den Penis und die

Scheide streicheln, sich gegenseitig zum Orgasmus bringen geht«, dann haben die beiden nach meinem Verständnis Sex gehabt. Falls Malte und Katrin Veränderungswünsche haben sollten, weil das Miteinanderschlafen im Sinne von Penetrieren für beide erstrebenswert und wichtig ist, dann ist das schlichtweg ein anderes Thema. Sexuelle Stimulation und Erregung sind auch ohne Penetration, also Einführen des Penis, nach meiner Definition Sex. Telefonsex heißt ja nicht ohne Grund so.

Ich möchte auch noch deutlich darauf hinweisen, dass es – und hier befinden wir uns in einem Grenzbereich, also in allernächster Nähe zur Abstinenz – reichlich Personen gibt, die »eigentlich« keinen Sex wollen, aber de facto Sex praktizieren. Diese leben ihrem Tun nach nicht abstinent. Abstinenz wäre die ihnen gemäße, die eigentlich gewünschte Lebensform, die sie allerdings nicht leben. Ich meine nicht Überlebende von übergriffigem Sex. Sondern diejenigen, die denken: »Fummelt er schon wieder ... Na okay, dann bringen wir es halt hinter uns.« Es sind oft die feinen Zwischentöne, an denen ich beim Gespräch mit Patienten festmache, dass der Sex nicht wirklich gewollt ist.

Ein Kennzeichen für mich ist dieses eingestreute Wörtchen »eigentlich«. Wer es viel verwendet, gehört für mich zu den potenziell Abstinenten, die eventuell noch vor dem erklärten Ausstieg aus sexuellen Aktivitäten mit dem Partner stehen. Ich bezeichne diese Menschen als »Schläfer« unter den sexuell Aktiven. Es ist durchaus vorstellbar, dass sie unbemerkt ihr Leben lang Sex mit dem Partner haben, weil sie denken, es müsse so sein. Oder sie tun es, weil sie sich sorgen, sonst käme es zur Trennung. Oder aus einem der zig anderen möglichen Gründe, zu denen ich im Verlauf des Buches auch noch komme. Es ist genauso vorstellbar, dass z.B. die Frau irgendwann sagt: »Spatzl, das gibt mir schon lange nichts

mehr. Aber ich hab es gern für dich getan. Ab heute ist allerdings Ende im Gelände.« Oder der Mann sagt: »Von den Pillen krieg ich bloß Kopfweh. Nö, lass mal. Im Grunde ist es mir gar nicht so wichtig.« Übersetzt heißt das so viel wie: »Ich will nicht mehr, dass wir miteinander vögeln.« Eine Aussage wie diese ist für an Sex interessierte Partner in etwa so leicht zu schlucken wie ein Ytong-Block.

Mit solchen Äußerungen im Kopf kommen häufig Paare zu mir, weil sie damit emotional nicht fertigwerden. Sagt einer der Partner Nein, ist die altbewährte Balance dahin. Dies alte Gleichgewicht möchten beide ja schon gern zurückhaben. Das Einverständnis, oft auch unausgesprochen, das am Anfang der Beziehung gegeben war. Dann aber kommt ein Zeitpunkt, an dem einer gern weiterhin Sex hätte, und der andere sagt: Nein. Ein klassischer Paarkonflikt, für den es übrigens keine Standardlösung gibt, wenn man sich als Therapeut neutral dazu verhält.

Zurück zu meiner Definition von Abstinenz. Die Frage der erlaubten Körperareale haben wir ja geklärt: Sie muss mitgeteilt werden. Damit klar ist: bis hierhin und nicht weiter. Manchmal empfinden es Patienten bei Streichelübungen als hilfreich, mit Körperfarbe kenntlich zu machen: Bis dorthin darf angefasst werden. Und jenseits der Linie nicht.

Körperteile haben wir definiert in der Partnerschaft? Dann wäre es nun auch hilfreich, eine präzise Zeitspanne zu benennen, wann Abstinenz als solche beginnt, also ab welcher Dauer man sexfreies Leben als Abstinenz bezeichnet. Nur finde ich das denkbar schwierig. Ich würde alles unterhalb von zwei Wochen ohne Sex mit Partner nicht als Abstinenz bezeichnen. Natürlich wäre ich auch bereit, darüber zu diskutieren. Ob es Ausnahmen gibt, denn die gibt es sicherlich. Diese Zeitspanne ist einfach mal so aus dem Bauch heraus gesagt. Das hier ist ja schließlich kein psychotherapeutisches

Lexikon oder Diagnostikwerk. Aber ich kann verstehen, dass Sie möglichst konkrete Definitionen an die Hand gegeben haben möchten. Denn: Abstinenz ist Verhandlungssache.

Was mit Sex zu tun hat, ist oft Geheimnis, Tabu, was auch immer. Wir haben weniger Übung, darüber zu sprechen. Ich komme darauf, weil es bei abstinenten Patienten im Regelfall heißt: »Ich habe noch nie mit jemandem darüber geredet. Nicht einmal mit meiner besten Freundin.«

Abstinenz ist wirklich ein großes Tabu. Ich kann Ihnen versichern, dass es sich in unserer Gesellschaft hingegen mit Themenfeldern wie Fetischen, Swingen, Erektionsproblemen etc. ganz anders verhält. Letztere werden gern in wohlmeinenden Männergesprächen thematisiert oder unter Geschwistern und Freundinnen. Das sind manchmal regelrecht stolz hervorgebrachte Erfahrungsberichte, für die die mutigen Erzähler Anerkennung und interessierte Nachfragen ernten. »Wow, ihr habt echt so eine Party wie in dem Film ›Eyes Wide Shut‹ besucht? Wie ist das dort? Das würd ich mich gar nicht trauen. Alle Achtung!« Schulterklopper folgen. Es werden die Top-Urologen-Visitenkarten weitergereicht. Potenzfördernde Präparate empfohlen. Und man tauscht sich aus, wie doch noch »was geht«.

Aber wenn Paare vielleicht seit Jahren keinen Sex mehr haben, ist das Ansprechen der Tatsachen schwierig. Fast fühlt es sich an wie eine Behinderung, als sei etwas nicht in Ordnung mit einem, als sei man »nicht normal«, wenn man überhaupt darüber spricht. Wir können das Schweigen folglich nicht damit erklären, dass alle Aspekte rund um das Thema Sex über alle Maßen diskret behandelt werden.

Warum ist das so, dass sexfreies Leben für uns so ein Tabu darstellt? Ich nenne Ihnen hier gerne einige mögliche Gründe – ob ich sie für zutreffend halte, ist schon wieder eine andere Frage:

- a) Es gibt kaum Betroffene.
- b) Die Betroffenen geben es nicht oder nur selten zu.
- c) Selbst Wissenschaftler und Meinungsforschungsinstitute haben noch keinen Weg gefunden, wie man nach diesem Thema fragen kann, ohne dass etliche der Befragten innerlich dichtmachen.
- d) Einige wenige, die sich in Befragungen als Betroffene outen, leben gar nicht abstinent, sondern sind bloß an der Aufmerksamkeit von Fragestellern interessiert. Diese Personen bewegen sich meist im Grenzbereich zu einer psychischen Erkrankung. Dennoch möchte ich hier darauf hinweisen. Sie sind wie diese Schaulustigen, die sich bei der Berichterstattung von Katastrophen hinter dem Reporter ins Bild drängeln.

Antwort a) ist meiner Meinung nach so falsch, wie es eine Antwort nur sein kann. Sie scheidet schon deswegen aus, weil ich persönlich viel zu viele Betroffene kenne. Antwort d) verzerrt generell die Ergebnisse von Befragungen. Diese Menschen interessieren uns hier ohnehin nicht. Sie sind in ganz, ganz anderen Büchern richtig aufgehoben. Bleiben b) und c) – aber um diese beiden Punkte zu ändern, lohnt es sich, hier weiterzulesen. Denn ich strebe an, dass wir alle zu unseren Gestaltungswünschen in Bezug auf unser Sexualleben stehen.

Wer ein sexfreies Sexualleben praktizieren möchte, sollte nicht mehr Für und Wider begegnen als jeder andere bei der Umsetzung seiner Vorlieben.

Ich kann Ihnen trotzdem Antworten auf die Frage geben, warum wir nichts Genaues wissen. Das werden keine Statistiken sein, die Sie von mir bekommen.

Ich habe etwas viel Besseres für Sie, nämlich Antworten und Aussagen von Menschen mit eigenen Erfahrungen rund

um das Thema »Ich will nicht Sex mit jemandem haben«, und ich meine, dass diese persönlichen Antworten aussagekräftiger sind als Statistiken und Zahlen. Das wird deutlich, wenn ich mir mal eine Zahl ausdenke: Dreiundsiebzig Prozent aller Deutschen kennen das Phänomen. Das sag ich so dahin. Das hilft nicht, denn eine solche Zahl erklärt nicht, tröstet nicht.

Anstelle von Zahlen möchte ich Ihnen hier konkrete Situationen an die Hand geben. Sie können schwarz auf weiß lesen, was Menschen schon passiert ist. Wie sie vorgegangen sind. Wie sie sich dabei gefühlt haben. Was das für Konsequenzen für ihre Partnerschaft und ihr weiteres Leben hatte. Das ist besser als eine Zahl. Sehr viel besser. Im sozialen Kontext lernen wir am besten durch das Beispiel anderer. Und Beispiele finde ich in meinem Praxisalltag zuhauf.

Manches in Ihrem Sexleben, was Sie nicht mögen, können Sie angehen, vielleicht sogar ändern. Sich verständigen und verstanden werden. Zu einem Sex gelangen, der Ihren Vorstellungen entspricht. Ich kann zwar keine Ferndiagnosen erstellen. Aber von anderen zu lernen bietet generell Möglichkeiten. Es macht gefühlsmäßig einen Unterschied, ob ich eine anonyme Prozentzahl habe, die meine wundete Psyche trösten soll (was dadurch eben meist nicht bewerkstelligt wird). Oder ob das echte Paar Anja und Hans-Peter, denen der Stress immer wieder für längere Strecken den Sex austreibt, weil sie so viel arbeiten, dass jede Minute ihrer Freizeit für actionarme Erholung draufgeht, fast dasselbe Problem hat, wie Ihr Partner und Sie es vor sich sehen. Oder Sie finden Ähnlichkeiten zu Lisa und Norbert, die kürzlich ihr zweites Kind bekommen haben und mit übermüdeten, rot geränderten Augen kaum wissen, wo oben oder unten ist. Die mitten im Satz vergessen, worüber sie eben noch geredet haben. Sie lassen ernsthaft verlauten, sie wollen das mit dem fehlenden

Sex wieder hinbekommen, während ich als Therapeutin bei mir denke: »Ich bin nicht einmal sicher, ob das mit der Autofahrt der beiden nach Hause noch gut funktioniert.« Unter diesen Umständen würde ich dem Paar allein dafür, dass es saubere Kleidung trägt und es die Kids während der Zeit unseres Gesprächs nicht einfach vor der Praxistür stehen gelassen hat, mindestens einen Orden verleihen. Zusätzlich würde ich am liebsten ein Rezept ausstellen über eine Auszeit, die sie sechs Wochen irgendwohin entführt, wo es schön und erholsam zugeht.

Was ich hier kann, ist, Ihnen zu zeigen: Schauen Sie doch mal, was bei Ihnen alles los ist! Und welche Erwartungen Sie an sich stellen. Das ist oft übermenschlich, was viele da schaffen. Und es liegt nicht an Ihnen, dass Sie am Ende nicht alles hinbekommen, was Sie sich vorgenommen haben. Vielen anderen geht es auch so. Die Leistungsgesellschaft veranschlagt einen hohen Preis, den jeder von uns in unterschiedlichen Raten abbezahlt. Wir werden das nicht einfach mal eben ändern können. Aber wir können immerhin merken, verstehen und – das ist meine große Hoffnung, die mich angetrieben hat, dieses Buchprojekt umzusetzen: dass wir gnädiger mit uns selbst umgehen. Weil wir alle auf die bestmögliche Weise versuchen, mit Sex umzugehen. Lassen Sie sich nicht in die Enge treiben, auch nicht von der Tatsache, dass ganze Wirtschaftszweige davon profitieren, dass wir uns schämen, uns nicht wohlfühlen in unserer Haut. Dass wir uns ein Bein ausreißen, um unser (Sex-)Leben zu ändern. Dass wir tolerieren, was uns nicht guttut. Dass wir alles tun, um zu sein, wie angeblich die Allgemeinheit ist. Dass wir unter Druck geraten und um Ausgleich für den Mangel an partnerschaftlich ausgeführtem Sex bemüht sind.

Die Verbreitung sexueller Abstinenz ist also in Zahlen nicht zu erfassen. Als Zeitraum habe ich zwei Wochen plus

genannt. Diese zwei Wochen haben in vielen Leben Platz. Wenn Sie also von mir eine ernst gemeinte Schätzung hören wollen, wie viele Erwachsene in unserer aufgeklärten Zeit schon sexuelle Abstinenz kennengelernt haben, zumindest vorübergehend, würde ich auf mehr als neunzig Prozent tippen.

Für mich fachlich und auch persönlich gehört sexuelle Abstinenz zum Leben dazu. Sie ist eine Blüte im Garten meiner sexuellen Möglichkeiten. Und ich denke, in Ihrem Garten ist sie es auch – und Sie lesen recht, es ist eine Blüte und kein Unkraut. Wann und wie lange ich mich ihr zuwende, hängt von unzähligen Faktoren ab. Als bekanntesten Faktor möchte ich hier Freizeit nennen, dieser Faktor Zeit spielte bei dem Beispiel gerade ja eine große Rolle. Welche Faktoren ich noch kenne, werde ich Ihnen auch noch verraten. Versprochen.

In meiner Praxis

Wenn ich weiterhin Otto Normalverbraucher geblieben wäre, wie ich es ja einmal war, dann würde ich mir den Beginn einer Sexualtherapie mit dem Themenschwerpunkt Abstinenz so vorstellen, dass das betreffende Paar zur Therapeutin kommt und dann einsteigt mit einem Satz wie: »Frau Soundso, wir haben keinen Sex mehr. Wie kriegen wir das Problem in den Griff? – Haben Sie da ein paar Tipps für uns?«

Ich weiß nicht, ob Sie und ich diese Erwartung teilen. Jedenfalls würde ich davon ausgehen, dass das Thema Sexlosigkeit vielleicht nach ein wenig Geplänkel à la »Schönes Wetter heute« geäußert wird.

Das geschieht eher selten.

»Wir haben Kommunikationsprobleme«, ist oft der erste Themenvorschlag, der mir in weiser Voraussicht angeboten

wird. Denn viele Paare bereiten sich mental auf unser Gespräch vor.

Kommt ein Paar zum Erstgespräch gemeinsam, zeigt mindestens einer der beiden eine Art Aktionismus. Das ist, als würde er vorwärtsstreben in Richtung Problemlösung. Doch als Erstes werden andere Erklärungen vorgetragen zu Problemthemen wie »das viele Streiten«, Eifersucht, Depressionsverdacht, Fremdgehen, Kontrollieren und Spionieren, Probleme rund um die Selbstbefriedigung meistens des Mannes oder die nicht funktionierende Aufgabenteilung des Paares. Nur eines wird selten genannt: dass das Paar keinen Sex hat.

Bis wir zu dem Punkt kommen, habe ich bereits viele Fragen gestellt: Wie es den beiden mit dem jeweils beschriebenen Problem geht. Welche Verbesserung am dringendsten ist, oder am wichtigsten. Denn das ist nicht immer dasselbe. Warum wird gerade jetzt therapeutische Unterstützung gesucht? Gibt es einen konkreten Anlass? Da heißt es oft: »Wir diskutieren andauernd.« Oder: »Bei bestimmten Themen kommen wir auf keinen gemeinsamen Nenner.« Vielleicht höre ich auch: »Meine Freundin glaubt, ich gehe fremd. Aber das ist gar nicht so.« Manchmal heißt es sogar: »Wenn wir das nicht in den Griff kriegen, wird er/sie sich trennen.« Bumm. Der erste massive Sprengsatz steht mitten im Raum. Hier geht es um etwas, was für mein Gegenüber ungeheuer bedrohlich ist. Etwas, das Druck ausübt. Den Satz spricht fast immer derjenige aus, der vom anderen mit Trennung bedroht wird oder der glaubt, dass eine Trennung folgen könnte. Ich bin immer wieder verblüfft, mit welcher Coolness derlei mitunter vorgebracht wird. Solche Drohungen sind nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Manchmal gerät der Bedrohte dermaßen in Not, dass er alles verspricht, Besserung gelobt, verzweifelt bittet und bettelt. Dies ist eine hochsensible Situa-

tion, in der Menschen weit über ihre Grenzen hinausgehen und Dinge zusichern, die nicht gut für sie sind.

Spannend an der Therapie von Paaren mit Abstinenzkonflikt ist, dass die anfangs vorgebrachten Probleme auch unabhängig von der unausgesprochenen Abstinenz zustande kommen können. D. h., es ist nicht zwingend davon auszugehen, dass Abstinenz die Quelle des genannten Übels ist: Eifersucht, Spionieren in Mails und Nachrichten, Nähe-Distanz-Konflikte, Betrug, unerfüllter Kinderwunsch u. v. m. können auch bei Paaren vorkommen, die Sex miteinander haben. Es ist jedoch diese Camouflage durch Nebenschauplätze und Kollateralschäden, die es zu einer größeren Herausforderung werden lässt, zum eigentlichen Kern der Schwierigkeiten vorzudringen: der Abstinenz.

Dörte (36) und Jens (35) hatten unterschiedliche Bedürfnisse nach Nähe. Dörte, aufgewachsen mit drei Geschwistern in einer Vielkuschler-Familie, war Nähe vertraut. Sie suchte Körperkontakt zu Jens, der dem nach und nach auswich und Fluchttendenzen zeigte. Je mehr Dörte ihm folgte, ihn berührte, umso mehr ging Jens auf Abstand. Anfangs erklärte er sein Verhalten mit Stress. Er wurde gereizter. Abweisender. Es folgte der Rückzug in sein Arbeitszimmer. Während des Corona-Lockdowns eskalierte das Problem. Bei diesen beiden ging es nicht um Abstinenz. Ein anderes Paar, das ich zeitgleich behandelte, schilderte einen fast identischen Verlauf, dem jedoch ein ungeklärter Abstinenzkonflikt zugrunde lag. Deshalb ist Vorsicht geboten, vorschnell Rückschlüsse zu ziehen.

Zähle ich mögliche Folgeprobleme durch Abstinenz auf, stolpern viele über einen Aspekt: unerfüllter Kinderwunsch. Es kommt immer wieder vor, dass betroffene Paare meine Hilfe anfragen. Oft werden sie sogar aus der Reproduktionsmedizin zu mir geschickt. Die einen haben bereits vergeblich Hormontherapien gemacht, um die Hardware ihres Emp-

fängnisapparates in Stellung zu bringen, damit Mutter Natur den Rest erledigt. Andere haben sich mit Sex nach Plan um die Lust gebracht. Und die Dritten haben diverse gescheiterte Versuche mit künstlicher Befruchtung etc. bereits hinter sich, manchmal mit einer kaum zu ertragenden Menge an Fehlgeburten. Wenn Sie nun denken, dass Tausende von Euro kostende Behandlungen nur von Paaren durchgeführt werden, die Sex haben, dann irren Sie sich. Die Reproduktionsmedizin soll manchmal richten, was ein abstinentes Paar selbstredend nicht schafft. Hätten Sie das gedacht? Das musste ich auch erst lernen. Auch wir Therapeutinnen haben Vorurteile, die wir dann ganz dringend entsorgen müssen, etwa wenn da das Paar Z. (Ende 20) vor einem sitzt und erzählt, die Frau sei organisch »topfit«, aber die beiden machten vergeblich eine Hormontherapie, weil es mit dem Schwangerwerden nicht klappt. Sie und ihr Mann »sind seit sechs Jahren verheiratet, und es klappt und klappt nicht. Wir haben schon alles versucht.« In Sitzung vier stellt sich dann heraus, dass Frau Z. noch Jungfrau ist. Genauso wie ihr Gatte, der nicht weiß, wie er eine geplante Ejakulation bewerkstelligen soll. Er masturbiert nämlich auch nicht. Und nun steht im Raum, dass man Herrn Z. Spermien chirurgisch aus dem Hoden entnimmt, damit seine Frau und er sich den Traum von einer eigenen Familie erfüllen können. Ohne Sex. Auch solch extreme Konstellationen finden sich als Folge von sexueller Abstinenz.

Aber zurück zu der Frage, wann sexfreies Leben in den Gesprächen bei mir angesprochen wird. Sie haben nichts verpasst oder überlesen: Abstinenz als Thema wird eben nicht benannt. Und genau das ist so typisch in anfänglichen Gesprächen mit Paaren, die unter den Folgen eines Abstinenzkonfliktes zu leiden haben.

Es braucht in allen Fällen meist eine Menge Beziehungsarbeit zwischen mir als Therapeutin und den Patienten. Wir

müssen uns ja auch erst kennenlernen. Aber bei diesen Paaren ist eine Art stilles Einvernehmen da, in meinem Beisein nicht über das Hauptthema Abstinenz zu reden. Schließlich haben sie es selbst daheim nicht angesprochen. Für mich kommt es dann unerwartet zum Innehalten bei einem ansonsten plauderfreudigen Patienten. Irgendetwas, von dem ich keine Kenntnis habe, hemmt ihn. Der Betreffende stockt mitten im Satz. Schaut den Partner an. Sagt etwas wie: »Ich weiß gar nicht, ob es okay ist, wenn ...« Sendet stumme Signale an den Liebsten. Fragt mit Blicken, ob weitergeredet werden darf. Aber der andere weiß vielleicht gar nicht, wovon da geredet werden soll. Oder gibt sich ahnungslos. Es wird rumgedrückt. Der Sprechende überlegt angestrengt, ob der/die Liebste das aushalten kann. Vor mir ausgerechnet darüber zu sprechen, vor einer quasi Fremden.

Ich biete in solchen Situationen an, den Raum zu verlassen, damit sich beide abstimmen können. Auch wenn das Angebot kaum genutzt wird. Erfahrungsgemäß ringt sich der Sprechende dazu durch und redet weiter. Vielfach ohne dass sein Partner ihn dazu ermutigt oder ihn autorisiert und damit entlastet hat. Andere Male gibt es nonverbale Zeichen. Ein Nicken. Oder »Sag doch ...« Auf dem Sprechenden lastet dabei stets die Gefahr, etwas Fragiles zu zerstören, wenn er die falsche Entscheidung trifft. Dem anderen durch das Weiterreden zu viel zumutet. Hoffentlich fängt der Partner nicht an zu weinen. Oder läuft raus. Wird total sauer. Trennt sich an Ort und Stelle.

In diesen Sekunden scheint der Abwägende die ganze Verantwortung für die Beziehung und den Partner zu tragen. Und dann geschieht es: Das Problem ist ausgesprochen. Wow. Das schreibe ich hier, weil es tatsächlich eine große Leistung darstellt, eine Menge Mut und Zuversicht benötigt. Wegen solcher Prozesse nennen wir Therapie »Arbeit«. Denn das ist

sie oft: harte Arbeit. Ich empfinde dafür großen Respekt! Eine Erfahrung mit solchen Situationen wird Sie vielleicht ermutigen, denn ich möchte hier betonen: Es geschieht gar nicht so häufig, dass Partner tatsächlich weinen – und Tränen sind oftmals reinigend. Sie müssen niemandem peinlich sein. Und rausgerannt ist an der Stelle noch niemand.

Wie mir das Thema noch präsentiert wird, möchte ich Ihnen nicht vorenthalten. Da gibt es eine ganze Reihe »klassischer« Äußerungen. Oftmals schießt das Thema aus dem begehrenden Partner förmlich heraus: »Schon x Monate/Jahre keinen Sex mehr!« Das kommt explosionsartig, der Mensch ist massiv in Rage. Dem sexuell Unwilligen wird diese Wahrnehmung der Situation mit voller Wucht entgegengeschleudert. Dann sitzen beide oft mit hochrotem Kopf vor mir. Der begehrende Partner ist außer sich. Er sieht zornig aus, allerdings ist dahinter unsägliche Hilflosigkeit verborgen, weil es Angst macht, das Problem nicht allein bewältigen zu können. Die Ankläger sind nicht selten entsetzt über die eigene Entgleisung. Fühlen sich von der eigenen Äußerung entblößt.

Der Angeklagte hingegen sitzt zumeist beschämt, manchmal schockiert daneben, bleibt vielfach stumm. Oder es kommen Rechtfertigungen: »Es ging ja nicht, weil ...« Gegenwürfe und Schuldzuweisungen sind klassisch an dieser Stelle. »Also ... hast du selbst doch auch ...« Oder: »Du weißt doch ganz genau, dass ...« Es wird als peinlich empfunden, an der Misere schuld zu sein.

Im Grunde ist der Partner, dessen Gefühlsausbruch das Thema auf den Tisch gebracht hat, nicht minder hilflos. Es braucht eine sehr starke Gefühlsladung, um diesen Kloß im Hals herauspressen zu können. Hemmungen und Schuldgefühl sind die gemeinschaftliche Ursache.

Meine Patienten wissen nicht, dass ich um diese Schamgefühle weiß. Oft denke ich, dass es ihnen die Situation leichter

macht, denn dann denken sie, dass sie das Ganze herunterspielen können mit Bemerkungen wie: »Ich reg mich ja bloß so auf, weil mein Mann/meine Frau nicht darüber reden will.« Dieses Herunterspielen und Sich-Verstecken wirkt schützend.

Haben Sie gemerkt, wie schnell ein Mäntelchen über das eigentliche Problem gebreitet wurde? Instinktiv werden Ablenkungsversuche gestartet, damit das Problem nicht so offen zutage tritt. Mir ist es wichtig, den Patienten die notwendige Zeit zu lassen, um in sicheres Fahrwasser zu gelangen. Wieder festen Boden unter die Füße zu bekommen. Erst dann macht es Sinn, sie weiter aus der eigenen Komfortzone hinauszulocken. Das kennen Sie vielleicht aus dem Kampfsport oder dem Tanz. Vernachlässigt man das Gleichgewicht, funktioniert die Statik nicht, und man fällt um. Ich will aber nicht, dass die Patienten vor mir auf dem Bauch landen, sondern sie sollen sich ihrer Stärken und Schwächen bewusst werden, mit sich ins Reine kommen, nach dem anfänglichen Taumeln ein Gleichgewicht finden, mit dem sich leben lässt. (Und ich weiß längst, dass Abstinenz auch eine Form ist, mit der man ein gemeinschaftliches Sexleben bewusst und erfolgreich gestalten kann ...)

Das Problem eines unzureichenden Sexlebens wird aber genauso oft ganz beiläufig erwähnt, ganz ohne Knall und Wow-Effekt. Mitten in einer Schilderung mit dem Fokus auf: »Meine Frau ist dauernd so empfindlich«, lässt der Partner einfließen: »Als wir letztens über den fehlenden Sex sprachen ...« Ich komme mir dann vor wie eine am Tisch des Paares vorbeilaufende Kellnerin, der heimlich ein Zettel in die Tasche gesteckt wird. Schwups, schon ist es passiert. Keiner hat es gemerkt. Ab da bin ich Geheimnisträgerin. Es wäre unschicklich, dann die Aufmerksamkeit darauf zu lenken und etwa zu sagen: »Aha, da haben Sie gerade ein ganz wichtiges Thema erwähnt ...« So etwas wäre jetzt denkbar unpas-

send. Das tue ich auf gar keinen Fall! Denn jede Aufmerksamkeit würde das Problem in der Wahrnehmung der Patienten gigantisch aufblasen und den Eindruck erwecken, es sei am Ende gar nicht zu bewältigen. Stattdessen bewahre ich das Geheimnis vorerst für mich, bis die Atmosphäre passender ist. Bestenfalls warte ich, bis meine Patienten wieder darauf zu sprechen kommen. In ähnlich beiläufigem Tonfall, völlig gelassen, greife ich dann den Gesprächsfaden auf. Im Vordergrund steht für mich dabei die Beruhigung der Patienten. Ich signalisiere ihnen: »Alles ist gut.« Denn ich kenne die Scham- und Minderwertigkeitsgefühle, die Hoffnungslosigkeit und Unsicherheit, die in den Beteiligten toben. Da schießen Fragen durch die Köpfe: »Wie sollen wir es ihr sagen? Ist uns überhaupt zu helfen? Hat die Therapeutin schon mal davon gehört?« Patienten tragen sich durchaus mit der Sorge, ob sie »zu verrückt« sind oder das Problem »nicht therapierbar« ist. Oder andererseits beschäftigt sie der Gedanke, ob ihre Probleme zu geringfügig sind und ich finde, sie würden übertreiben und »sich anstellen«. Ganz ähnlich verhält es sich übrigens, wenn totgeschwiegene Probleme wie Alkoholismus des Partners durchscheinen, obwohl das Ansprechen auch solcher Themen »eigentlich nicht sein darf«. Der berühmt-berüchtigte Elefant ist im Raum, und mit sich bringt er unausgesprochen die lähmende Verpflichtung, dass niemand ihn bemerken darf. Aber auch auf diesem Wege kommen wir irgendwann dazu, die eigene Abstinenz anzuerkennen – und entweder etwas dagegen zu tun oder sie zu akzeptieren. So mancher konnte erkennen, wie der anfängliche Elefant auf ein harmloses Maß zusammenschrumpft.

Übrigens erstaunt mich immer wieder, dass viele Frauen den Grund für ihre Abstinenz dem Partner verheimlichen. Das ist gerade dann der Fall, wenn ungenügende Verführungs- und Berührungskünste des Partners ausschlaggebend

sind. Je mehr es an ihm liegt, umso weniger weiß er davon. Natürlich habe ich nach, versuche mehr zu erfahren darüber, wie genau es sich mit der Sexlosigkeit verhält. Wo die Fähigkeiten und das Fundament der Partnerschaft liegen. Was kann jeder Einzelne gut? Wo fühlen die Patienten sich sicher? Welche Sehnsucht hat mein Gegenüber, und welche Ziele hat das Gespräch mit mir? Am Ende unserer ersten oder auch zweiten gemeinsamen Zeit frage ich gern nach, wie es meinem Gesprächspartner geht. Ich weiß, wie viel Vertrauensarbeit in so einem Gespräch steckt. Die Antwort lautet oft: »Ich bin verwirrt. Durcheinander.« Oder: »Besser. Erleichtert. Auch wenn es sich anfühlte wie Klippenspringen.« Ich spreche dann auch gerne ein Lob aus, denn ich finde, es ist völlig angemessen, dass mein Gegenüber stolz auf sich ist wegen seines Mutes! Das wird leider viel zu selten gesagt. Ich aber freue mich immer, wenn der erste Schritt getan und das Problem benannt ist. Dann können wir an einer Lösung arbeiten.

Ich komme nicht an der Feststellung vorbei, dass das Sprechen über die eigene Abstinenz auffallend schwierig ist. Umso härter ist es für viele, akzeptieren zu müssen, dass die Sexlosigkeit der Ursprung zahlreicher Probleme zwischen Partnern ist. Selbst wenn sie dem Paar bewusst ist, macht es Probleme, sie deutlich zu benennen und die Abstinenz dort anzusiedeln, wo sie ihre destruktive Wirkung entfaltet: zwischen den Partnern. Genau genommen ist sie weder ein Problem des Abstinenten, denn für ihn/sie ist die Sexlosigkeit ja akzeptabel. Noch ist Abstinenz das Problem des Begehrenden. Ein solcher wird vermutlich empört rufen: »Ich? Wieso ich?!« Doch die Abstinenz ist – wenn sie überhaupt problematisch ist – ein Problem ZWISCHEN den Partnern. Ohne eine Partnerschaft miteinander hätte keiner der beiden ein Problem. Deshalb heißt es ja auch »Paartherapie«, denn das Paar bzw. die Partnerschaft kann Unterstützung gebrauchen.

Wie schön wäre es, wenn wir offener darüber reden könnten. Vielleicht weil ein sexfreies Leben kein mangelhafter Zustand ist. Doch selbst im geschützten Rahmen mit mir fällt es vielen ausgesprochen schwer, die Sexlosigkeit anzusprechen. Da wird rumgedrückt, es heißt verlegen oder schuldbewusst »Das letzte Mal ist schon ein Weilchen her«. Dann beginnt das Überlegen, wann denn das letzte Mal für beide war. Oft ist es den Beteiligten gar nicht bewusst, dass der eine da andere Daten im Kopf haben kann als die andere. Als sei ihnen ihr Sexleben abhandengekommen. Einfach so wie ein verlorener Kettenanhänger. Immerhin hält ein Teil des Paares den Verlust für wichtig genug, darüber zu sprechen.

Beim Thema Abstinenz fällt es den Beteiligten oft sehr schwer, den rechten Ton im Gespräch zu finden. Ohne dass der Partner postwendend kehrt und die Schotten dicht macht. Und das in dem Moment, wo die beiden im Gespräch bleiben oder überhaupt erst miteinander ins Gespräch kommen wollen. Und zwar über mögliche Lösungen.

Eine Lösung ist nämlich immer vorstellbar. Egal, wie viel Porzellan zerschlagen wurde. Es gibt nach meiner Erfahrung viele Möglichkeiten, dass ein Paar eine passende Form des Miteinander-Redens findet. Eine Voraussetzung gibt es allerdings: Beide müssen es wollen. Und entsprechende Ressourcen wie z. B. gemeinsame Zeit einbringen können.

Vorausschicken möchte ich, dass wir Menschen Routinen schätzen, da sie uns entlasten. So, wie wir gewohnheitsmäßig Zähne putzen, so streiten wir auch gewohnheitsmäßig. Das läuft nach dem ewig gleichen Muster ab. Dieselben Argumente auf der einen wie auf der anderen Seite. Und noch mal und noch mal ... Sie kennen die Mühle. Unsere Welt wird dadurch berechenbar. Nur wie soll da als Resultat ein neuer Ansatz möglich sein? Im Grunde streitet man eben routiniert an einer Lösung vorbei. Damit will ich sagen: Wie oft auch immer

wir schon über den fehlenden Sex gestritten haben mögen, können immer noch ausreichend Ressourcen zur Problemlösung unbeachtet in den toten Winkeln brachliegen. Diese zu entdecken und zu nutzen ist wesentlich für ein Vorankommen. Das geschieht in Therapie durch geschicktes Fragen, aber auch durch Irritation, Provokation u. v. m.

Sollten Sie jetzt denken: »Das klingt aber nicht so schön. Provokation. Werde ich auch noch dumm von der Therapeutin angemacht?« Ich formuliere es mal anders: Das ist in wohlmeinender, passend dosierter Form durchaus mal möglich. Fragen Sie sich selbst: Wenn es der Weckruf ist, der Sie einer Klärung deutlich näher bringt, würden Sie ihn hören wollen oder lieber nicht? Denn, seien wir ganz offen: Wenn ich bloß alles verständnisvoll abnickte, was mir gesagt wird, würde ich das ja auch mit Ihrer Einschätzung tun, dass Ihr Problem unlösbar sei. Ich müsste Ihnen bestätigen: »Ja, stimmt. Alles versucht. Kann man wohl nichts machen. Es ist einfach nur schrecklich.«

»Problem-Trance« nennen wir Therapeuten das, wenn jemand wie betäubt in resignierenden Schleifen von Gedanken und Gefühlen festhängt. Leider hat eine Problem-Trance gleichsam eine Sogwirkung. Sie zieht – ganz genau – nicht nach oben. Dabei wollen Sie sicher nicht noch weiter runter. Offensichtlich brauchen Sie andere Strategien als die, die Sie sonst nutzen. Um also die schlummernden Kostbarkeiten aus den dunklen Nischen Ihres Verhaltensspektrums hervorzulocken, braucht es passende Lockmittel. Daher ist es auf jeden Fall hilfreich, als Therapeut eine Ahnung von der Problematik rund um die Abstinenz zu haben. Von dem Tabu. Wie gern wir es mit Ablenkungsmanövern verschleiern. Weiß man dies nicht, folgt man falschen Fährten, stellt wenig zielführende Fragen. Auch ein Therapeut lässt sich verwirren oder einwickeln, denn er ist Teil dieser Gesellschaft. Ich bin ja

nicht auf dem Mars aufgewachsen, gänzlich losgelöst von der einhelligen Ansicht, Sex gehöre dazu. Mich prägen schließlich dieselben Werte und Verhaltensregeln wie Sie. Ich bin nicht auf die Erde gepurzelt und konnte sofort erkennen: So frei wie auf dem Mars ist das hier nicht. Da geh ich mal die Erdlinge bekehren. Im Übrigen lassen sich Erdlinge nicht gern bekehren. Und da zähle ich mich dazu. Ich liebe meine Gewohnheiten und Routinen ... Aber das wissen Sie ja schon über mich.

Die große, begeistert aufgenommene Missionierung durch einen Marsmenschen finden Sie bei mir nicht. Ich muss Ihnen ganz offen gestehen, dass es Jahre gebraucht hat, bis mir klar wurde: Da ist was los mit Patientenpaaren, bei denen zu wenig oder kein Sex stattfindet. Es stimmt etwas nicht mit dieser generellen Haltung, dass so viele Patienten nichts vermissen ohne Sex, dass sie aber gleichzeitig versichern, wieder zurück in eine regelmäßige Sexualität mit dem Partner finden zu wollen. Was aber heißt das überhaupt? Warum sprechen wir nicht viel mehr über das, was wir wollen?

In jungen Jahren bekam ich von einer Kommilitonin zu hören, ihr Mann sei sexsüchtig, weil er gern einmal in der Woche Sex hätte. Sie fand das nicht normal. Gleichzeitig treffe ich heute Patienten, die diese Überlegung selbst im Angesicht des Partnerwunsches, mehrfach täglich Sex zu haben, nicht äußerten. Weil sie dachten, das müsse so sein. Es kam kein: »Das ist doch viel zu viel. Da stimmt was nicht mit dir.« Sondern viele kehren das gegen sich und sagen: »Das ist mir viel zu viel, da stimmt was nicht mit mir.«

Wie aber kann es überhaupt sein, dass eine Forderung nach viel Sex für normal gehalten wird, aber der Wunsch, keinen Sex zu haben, als unnormale gilt? Und ich fühlte mich oft von Bitten der Patienten irritiert, bei denen ich dachte: »Ist es wirklich das, was mein Gegenüber will? So ganz wirk-

lich wirklich?« Einige meiner Patienten kennen diese Frage von mir. Ich gebe sie nämlich gern zurück: Wollen Sie das wirklich?

Als ich verstanden hatte, was mich an der Fragestellung störte, war es noch ein weiter Weg bis zu meinem Artikel in der ZEIT im Sommer 2019 und bis zu diesem Buch. Denn zwischendurch war da wieder dieser Nebel, der mich einholte und der typisch für Tabus ist. Ich fragte mich immer wieder: »Was war noch gleich der Grund, weshalb es so wichtig erschien?« Tabus sind diese Themen, um die jeder diffus weiß, aber niemand spricht darüber. Das hat auch mich manchmal eingeholt und im Denken gelähmt. Doch es ärgerte mich umso mehr, je intensiver ich mich mit sexuellem Unwillen befasst habe: Wie kann es denn sein, dass auch ICH das so lange nicht verstanden habe, dass da ein Tabu ist? Ein Tabu, das Menschen am Reden und an einem ihnen besser entsprechenden Leben hindert. Warum erwarten wir in jedem Leben und von jedem aktiven Sex?

Abstinenz ist ein Tabuthema. Es versteckt sich hinter einer Menge anderer Fassaden. Manchmal stößt man direkt darauf, und dennoch bemerkt man es nicht. Das macht die Diagnose so schwierig. Daran zu arbeiten ist nicht leicht, zumal das Tabu zusätzliche Stolpersteine bereithält und denen in den Weg legt, die fordern, dass auch ein sexfreies Leben ganz normal ist. Herzlichen Dank, dass Sie die Mühe auf sich nehmen, trotz alledem gemeinsam mit mir eine Lösung zu suchen.

Fachlich nennt man Abstinenz auch Störung

Fachlich beschäftigt mich das Thema »Sexfreies Leben« oder auch »Sex-Abstinenz« seit nunmehr zwölf Jahren. Ich stolperte erstmals beim Lesen in einem Standardwerk für Sexual-

therapeuten, als dort eigens betont wurde, die Autoren seien pro Sex.

Hm, das gab mir zu denken. Denn ich habe gelernt, Therapeuten sollten sich mit eigenen Bewertungen zurückhalten. So soll gewährleistet werden, dem Patienten keine Richtung oder Haltung aufzuprägen. Jeder Patient bestimmt die Ziele seiner – freiwilligen – Therapie. Genau wie jeder die eigenen Werte und die eigene Art zu leben selbst bestimmt.

Umso erstaunter war ich, diese Wertung vorzufinden, und zwar völlig ohne jede Begründung, ohne Für und Wieder. Eine andere Meinung wurde offenbar noch nicht einmal für möglich oder erwähnenswert gehalten.

Aber was sagt uns das, wenn Profis in der zwischenmenschlichen Zurückhaltung auf den Zug des Mainstreams aufspringen? Ich vermute, dass sich auch hier die Vorstellung eingeschlichen hat, Sex gehöre dazu. Wer nicht pro Sex ist, ist raus.

Mit dieser Meinung ging ich beim ersten Lesen und gehe ich noch heute nicht konform. Ich bin nicht per se pro oder contra Sex. Denn wir alle haben das Recht, für uns frei zu entscheiden, ob wir sexvoll oder sexfrei leben wollen; ob und wie wir Sex wollen. Denn wenn ich mich nicht gegen Sex entscheiden darf: Wie frei kann Sex dann sein?

Während ich sexuelle Abstinenz als normal betrachte, existiert in medizinischen Lehrbüchern, auf die Ärzte und auch Psychotherapeuten sich berufen, zeitgleich die oben kurz erwähnte Definition der Störung (siehe Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme der Weltgesundheitsorganisation, Code: ICD-10 F52.0) Gültigkeit: »Mangel oder Verlust von sexuellem Verlangen«, die auf einen Teil der von mir als abstinent Bezeichneten zutrifft. Der Volksmund sagt dazu »Libidostörung« oder veraltet »Frigidität«. Dazu müssen ganz offiziell die folgenden Bedingungen vorliegen:

Dass eine Störung vorliegt zeigt sich, wenn eine Person nicht in der Lage ist, eine sexuelle Beziehung zu gestalten, wie sie es möchte. Leidensdruck muss dadurch entstehen.

Die Symptomatik macht sich in den meisten sexuellen Beziehungen der Person bemerkbar.

Die Störung ist nicht durch eine andere psychische Störung (z. B. Depression), rein körperlich (z. B. Nervenschäden nach Unfall) oder durch Medikamente (z. B. Antidepressiva) verursacht.

Entweder sucht die Person nur wenig oder gar nicht nach sexuellen Reizen, denkt kaum oder gar nicht an Sex, wünscht sich kaum oder gar keinen Sex.

Hat auffällig selten Masturbation oder Sex mit dem Partner.

Diese Kriterien müssen mindestens 6 Monate lang meistens gegeben sein.⁴

Und da Abstinente gern in einen Topf mit Asexuellen geworfen werden, hier die aktuelle Definition, da es ja keine medizinische Klassifikation gibt – Asexualität gilt nicht als Störung:

Die Gruppe der Asexuellen ist heterogen. Allen gemeinsam ist, dass sie kein Verlangen nach Sex mit einem Menschen verspüren. Nie. Zuweilen haben sie Sex. Um sich zu entspannen oder dem Partner zuliebe. Ein Teil der Asexuellen hat Selbstbefriedigung oder richtet die eigene Sexualität z. B. auf Gegenstände aus. Der andere Teil tut dies nicht. Einige Asexuelle spüren emotionale oder romantische Anziehung. Sie können Beziehungen eingehen und tun dies auch. Sie können Erregung verspüren und bereiten. Ebenso können sie Orgasmen haben. Aber im Unterschied zu Menschen mit Libidostörung spüren sie keinen Leidensdruck, wenn nichts Sexuelles stattfindet. Die Asexualität ist Teil ihrer Identität. Keine Störung. Das bedeutet, dass Gerda, Johann oder Cindy nicht asexuell sind, wenn sie auch mal Lust

auf Sex hatten. UND Asexuelle sind nicht gestört. Sie sind nur anders ausgerichtet.⁵

Die Symptomatik der Libidostörung hat in meinen Augen keinen Krankheitswert und kann nicht als Störung definiert und diagnostiziert werden. Ich widerspreche damit den oben genannten und derzeit geltenden Diagnostikstatuten. Warum ich, die einfache Therapeutin, mir das anmaße, mir das zutraue und das einfach so in den Raum stelle? Die Diagnosekriterien sind wenig präzise. Was genau ist denn gemeint? Wie viel bzw. wie oft sind denn nach gültigen Maßstäben Masturbation, Sex usw. normal? Einmal am Tag, einmal wöchentlich, einmal im Jahr? Ab wann ist »wenig« nicht mehr »normal wenig«, sondern »störungsrelevant wenig«? Was ist der Grenzwert? Bin ich noch nicht gestört, wenn ich meinem Partner zuliebe Sex mit ihm habe und keinen Leidensdruck verspüre? Bin ich okay, wenn ich seit fünfzehn Jahren Probleme mit meinem jetzigen Partner habe, mit den Partnern davor aber nicht? Bin ich okay, wenn ich generell keinen Verkehr will, aber alles Übrige, Kuscheln und Streicheln inklusive? Ab wann ist Sex denn Sex? Solange niemand dazu offiziell etwas erklärt: Wie ernst sind denn dann die oben zitierten Aussagen zu werten? Und was ist Leidensdruck eigentlich – und wie äußert er sich. Reicht da zweimal streiten anlässlich des Zuwenig an Sex mit dem Partner? Bedarf es einer deshalb drohenden Trennung? Oder muss es gleich eine manifeste Depression sein?

Wenn ich dann als gestört gelte, wenn ich hin und wieder Sex praktiziere – es muss ja nur die meiste Zeit die Abwesenheit von Sex sein –, dann gelte ich mit zwei- bis dreimal Sex in ca. sechs Monaten offiziell als gestört, oder? Erklären Sie das bitte mal einem Ehepaar mit kleinen Kindern, beide arbeiten, die Kids schlafen bei ihnen im Bett. Oder erklären Sie

das bitte mal einer Frau, die ihren Mann für ungeschickt hält und es dann »lieber sein lässt«, weil sie »gut drauf verzichten« kann. So viele Eventualitäten bleiben ungeklärt. Und es gibt so wenige Möglichkeiten, allgemeingültige Aussagen zu treffen.

Ich halte es jedenfalls für grob fahrlässig, Menschen auf Basis dieser Kriterien zu stigmatisieren und Patientenlaufbahnen künstlich zu erzeugen, Machtverhältnisse zu manifestieren und unangemessenes Anspruchsdenken zwischen Beziehungspartnern zu legitimieren. Wer Sex will, hat nicht mehr Berechtigung, ihn zu fordern, als der Unwillige einen Anspruch auf Sexlosigkeit hat, der vom sexuell interessierten Partner beziehungslang Abstinenz und Treue fordert. Ich dachte, die Zeiten sind seit Jahrzehnten vorbei, wo Männer auf ihr Anrecht auf ehelichen Beischlaf pochen konnten. Dennoch gehen auch jene oft in diese Falle, die vom begehrenden Partner ewige Treue fordern, wenn sie selbst keine Lust auf Sex haben. Das geschieht genauso vonseiten begehrender Frauen, ob mit oder ohne Tauschein. Und was meinen Sie: Ist es besser oder noch schlimmer geworden? Bitte bilden Sie sich selbst eine Meinung.

Sie merken schon: Mich ärgert es gewaltig.

Meine Erfahrung ist, dass Menschen als gestört und für krank erklärt werden, deren Verhalten bei hinreichend sorgfältiger Prüfung als sinnvoll herausgearbeitet werden kann. Dazu müssen nur die nötigen Informationen beigesteuert werden, die Umstände klar werden: Wo bleibt bitte schön der freie Wille bei diesen Definitionen?

Ich verstehe durchaus, was für Vorteile es hat, wenn Ärzte und Therapeuten etwas pathologisieren, d. h. als »krank« festlegen. Mit einem Kranken muss man nicht diskutieren. Mit dem stimmt was nicht. Einen Schizophrenen versucht man auch nicht davon zu überzeugen, dass nicht sieben Vo-

gelspinnen über seinen Arm krabbeln. Psychisch Gestörte sind in gewisser Weise kaltgestellt. Über sie wurde von höherer Stelle entschieden. Meinem Gerechtigkeitsempfinden widerspricht das. Dabei ist mir vollkommen klar, dass auch ich sehr lange diesem Anspruchsdenken aufsaß. Dass auch ich jahrelang dachte, es gibt beim Sex so etwas wie eine Bringschuld – und genauso eine Holschuld. Sexschuldig, was für eine Idee! Dann doch lieber sexfrei!

In meinem privaten Umfeld

Ich kenne aus eigener Erfahrung sowohl die Innenansicht des selbst Abstinenten wie die des Partners eines Abstinenten. Zwei Erlebnisse, die mir heute noch lebhaft vor Augen stehen, möchte ich Ihnen nicht vorenthalten, ich habe sie so auch in der ZEIT damals geschildert.

Der gut aussehende Mann liegt vor ihr auf der Couch. Beide haben eben noch einen Film angeschaut. Als der Abspann läuft, dreht er sich zu ihr und sieht sie an. Sie schaut weg. Will seinem Blick nicht begegnen. Tut, als sei sie in ein Magazin vertieft. »Du«, beginnt er. Zieht den Vokal in die Länge wie Kaugummi. Sie nimmt rasch die Teller vom Tisch und geht in die Küche. Ihr schwant, was sonst folgen würde. Und sie mag nicht. Mag nicht mit ihm schlafen. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Solche, die man nicht mal eben ändern kann. Sie mag nicht darüber reden. Weder mit anderen noch mit ihm. Denn sie schämt sich. In ihren unzähligen Gesprächen darüber, vorwurfsvoll, traurig, verärgert, kommen sie auf keinen gemeinsamen Nenner. Er will. Sie nicht. Ganz gleich, wie ausführlich sie seine Fragen beantwortet, ihre Gedanken und Gefühle vor ihm ausbreitet und ihre Grenzen verteidigt, folgen seine Einwände. Und das, was ihm wichtig

ist. Was er braucht und was er möchte. Das kann er immer so treffend in Worte fassen. Warum nur fällt es ihr so schwer, auch ihre Punkte zu machen? An guten Tagen hören sie gleich wieder auf zu diskutieren. Dann kann es eine gute Zeit miteinander werden und ein entspannter Abend. An schlechten Tagen hört es hingegen nicht auf. Dann bleibt das schlechte Gefühl im Magen. Die Frau fühlt sich schlecht. Schuldig. Sie liebt ihn doch. Weiß, dass er ihretwegen leidet. Eigentlich könnte sie ja mitmachen, damit es ihm besser geht. Oder nicht? Irgendetwas stimmt nicht mit ihr. Und sie findet ja selbst, dass seine Forderungen berechtigt sind. Nur kann sie nicht aus ihrer Haut. Sie findet nicht hinein in ein Verlangen, das stark genug ist, um sich zu überwinden.

Sie und er sind geübt in diesem Tanz um seine Lust und um ihre Abwehr. Wenn er was dazu sagt, dann in diesem beiläufigen Tonfall. Ihre eigenen Ausweichmanöver sind für sie inzwischen zur Gewohnheit geworden. Überhaupt hat er sich diese beinahe schmeichelnde, sanfte Art des Sprechens zu eigen gemacht. Sie gibt sich immer öfter beschäftigt, müde oder kränkelnd. Er bemüht sich, ihr zu gefallen. Sie bedeckt ihren Körper nach Kräften. Immer mehr Knöpfe bleiben geschlossen. Er sucht Körperkontakt. Sie weicht ihm aus. Dabei vermisst sie die unschuldigen, nichts fordernden Zärtlichkeiten mindestens so sehr wie er. Allerdings ist die Gefahr zu groß, mit harmlosen Berührungen bei ihm Begehrlichkeiten zu wecken.

Ein anderes Paar: Der Mann liegt neben der jungen Frau auf dem Bett. Starrt an die Decke. Sie betrachtet sein Gesicht, streichelt behutsam seine Wange. Atmet tief den aromatischen Duft seiner Haut. Wie gerne würde sie sich jetzt an ihn schmiegen. Die maximale Kontaktfläche ihres Körpers mit seinem schaffen. Sich an ihn kuscheln. Seine Wärme genießen. Seine Nähe. Ihn umfassen. Seinen Herzschlag spürend,

würde sie ihn atmen hören. Sie lässt ihre Gedanken schweifen. Entwirft sinnliche Szenen mit ihm. Wie gerne würde sie jetzt ihre Wange an seine legen. Aber sie darf nicht. Soll nicht. Er wünscht, dass sie das lässt. Hat es so oft gesagt. Sie spürt die altbekannte Enttäuschung. Traurigkeit. Hoffnungslosigkeit und fühlt sich abgelehnt. Obwohl sie weiß, dass es nichts bringt, wird sie das Thema gleich wieder ansprechen. Er wird dann wortlos seine Schuhe aus dem Flur holen, anziehen und gehen. Sie kennt das ja. Tieftraurig bleibt sie dann zurück. Warum lehnt er sie ab? Irgendetwas stimmt nicht mit ihm. Je mehr sie darüber nachdenkt, umso eher kommt sie zu der Antwort, die er ihr ein ums andere Mal schuldig bleibt: weil etwas mit ihr nicht stimmt.

Ich bin diese beiden Frauen. Kenne beide Gefühlslandschaften von innen wie von außen. Beide Männer waren Teil meines Lebens.

Als ich die Frau war, die nicht wollte, wurde ich verehrt, angeflirtet, attackiert und herabgewürdigt. Ich habe mich erklärt und mein Verhalten gerechtfertigt, mich entzogen und herausgeredet. Habe nach guten Gründen gesucht, die mir die Last des Nein tragen halfen. Zu anderen Zeiten war auch ich unwirsch. Habe zurückgemosert. Wusste ich mir nicht mehr zu helfen, habe ich den Sex über mich ergehen lassen. Um es wiedergutzumachen. Und ihn nicht zu verlieren. Wie oft war ich ratlos. Und zunehmend wütend. Danach fühlte ich mich mies.

Unerwünschter Sex nur dem anderen zuliebe war für mich keine Lösung. Dazu war ich immer seltener bereit. Am Ende drohte er mit Trennung. Aber er war doch mein Leben! Dennoch ging er. Keine Versprechen und keine Tränen konnten dies verhindern. Denn, so sagte er: Sex gehöre zu einer Beziehung. Deshalb könne er nicht bei mir bleiben. Er hatte doch das Recht auf seiner Seite.

Von dem anderen Mann wurde ich immer wieder abgewiesen. Was habe ich mir alles ausgedacht, um ihn zu umgarnen. Krimsekt mit Erdbeeren. Schöne Wäsche. Ich könnte Stunden von meinen Fehlversuchen erzählen. So oft war ich mutig, auch über meine Grenzen hinaus. Habe mich schrecklich geschämt, wenn ich mit schrägen Verführungsversuchen abgeblitzt bin, dass es kaum Worte dafür gibt. Habe versucht, mit ihm darüber zu sprechen. Manchmal vorsichtig und einfühlsam. Dann wieder voller Zorn, randvoll mit Vorwürfen. Ich dachte, Sex gehört doch dazu. Und dass ich ihn fordern darf. Dass ich ein Anrecht darauf hätte. Leider machte ich es für ihn nur schlimmer. Deshalb zog er sich noch weiter zurück. Ich war gefangen in dem Denken, er fände mich unattraktiv. Fand mich selbst nicht schön deswegen. War er unerfahren, aber wollte es nicht sagen? Hatte er eine andere? Ging es eigentlich um ungewöhnliche Vorlieben? Ich zog auch negative Erfahrungen, geringes Ego, technische Schwierigkeiten und sexuelle Übergriffe in Betracht. Zuletzt sogar Homosexualität. Es hat mich zutiefst gekränkt. Es hat ihn zutiefst gekränkt. Verloren haben wir am Ende beide.⁶

Beide Erfahrungen waren schmerzhaft, und hätte mich das Schicksal gefragt: Willst du das?, ich hätte laut »Nein!« gerufen. Aber von nichts kommt nichts. Ohne die Erlebnisse hätte ich vermutlich bis heute nicht verstanden, was für ein gewaltiges Thema sexuelle Abstinenz ist und was sie anzurichten imstande ist. Denn da habe ich Erfahrungswissen. Das ist tief gespürt, durchlebt und deutlich anders als angelesenes Wissen. Und genau aus diesem Grund kann ich Ihnen sagen: Sie sind nicht allein.

Irgendwann dann entschloss ich mich, über die Erfahrungen zu sprechen. Ich wollte auch mehr über das erfahren, was meine Freunde, Bekannten, Kollegen, Nachbarn usw. mit meinem Thema anfangen konnten, und dachte zunächst:

Eigentlich gibt es da nicht viel zu schreiben. Die ein oder andere ungewöhnliche Geschichte, wie Menschen ihr Sexleben gestalteten und mir dann davon erzählen. Meistens vorgetragen in einem heroischen Ton. Erfüllt von dem Gedanken an das, was man geschafft hat. Vielleicht auch an das, was man in Zeiten eigener Abstinenz und konfrontiert mit der Abstinenz anderer Abwegiges probiert hat. Dann aber schrieb und schrieb ich Stunde um Stunde mit dem Zwei-Finger-Suchsystem. Am Ende hatte ich mehrere Seiten gefüllt mit völlig normalen bis absolut skurrilen Geschichten.

Eines jedenfalls kann ich Ihnen sagen: Die Art, wie sie mir Dinge schildern und was sie erzählen, das hat sich massiv verändert, seit ich offen erkläre, was mir passiert ist. Wie es mir ergangen ist. Und wie ich heute darüber denke.

Vor meiner Weiterbildung zur Sexualtherapeutin war ich genau wie sie alle, die mir ihre Geschichten anvertrauten, eine Otto Normalfrau in Bezug auf Sex. In meinem Freundes- und Bekanntenkreis war Sex durchaus ein Gesprächsthema. Bis auf zwei Ausnahmen – Freundinnen, die das Thema nur streiften und sich auf die Schilderungen rund um das Thema Familiengründung beschränkten. Hier erhielt ich mehr als einmal an einem Sonntagmittag die Auskunft eines Kindes, die Eltern könne man am Sonntagmittag nicht stören. »Mama und Papa sind im Schlafzimmer. Da darf ich nicht klopfen«, hieß es. Hätte das Paar gewusst, was die lieben Kleinen am Telefon preisgaben, ich wette, es hätte sie nicht gefreut. Dann wieder ging es ums Nichtwollen. Meist war es ein Austausch unter vier Augen, wenn der betreffende Partner nicht mit von der Partie war. Da es sich in jedem Fall um vertrauliche Gespräche handelte, lässt sich allgemein festhalten, dass mir die unterschiedlichsten Ausgestaltungen von Sex geschildert wurden. Aber: Es wurde frei von der Leber weg erzählt. Und manchmal geschah das, obwohl ich nicht danach gefragt hatte.

Viele meiner Freunde und Bekannten, die damals so offen waren, mit mir über ihr Sexleben zu sprechen, hatten Schwierigkeiten damit, dass sie und ihr Partner sich unterschiedlich oft Sex wünschten. Oder sich nicht so einfach darüber verständigen konnten, wer welche Art von Sex wollte. Dann wieder vertrauten sich mir Freundinnen an, die einen ONS nach dem anderen hatten, um so ihren Mr. Right für Ehe und Familie zu finden. Sex als Köder. Funktioniert hat es für sie leider nicht. Mehrere Single-Freundinnen und Freunde hatten ONS, um sich die Hörner abzustößen. Weil es sich so gehört, wie sie eher zwischen den Zeilen sagten. In der Regel konnten sie mir erzählen, wie attraktiv ihr Sexpartner war. Ob sie den später folgenden Sex wirklich wollten und ob ihnen gefiel, was geschah, wusste allerdings kaum jemand zu sagen. Sie waren dafür viel zu betrunken und entsprechend gleichgültig.

Natürlich wurden diese Gespräche vertraulicher, nachdem ich mein Studium aufgenommen hatte. Dann hieß es: »Du hast doch Ahnung von so was ...« Ich hatte mit Paaren zu tun, die sich wegen sexueller Probleme jahrelang herumstritten, dass sogar die Laune am Jahrtausendwende-Silvesterevent im Freundeskreis den Auseinandersetzungen eines Paares zum Opfer fiel. Und natürlich gab es seeehr viele heroische Schilderungen, wer unter welchen Umständen welche Eroberung gemacht hatte. Abenteuer, von denen stolz erzählt wurde.

Solange Sex stattfand, wurde darüber gesprochen. Aber dort, wo es keinen Sex gab, geschah dies nicht. Diese Menschen schwiegen. Und diese Menschen gab es auch.

Seit ich Sexualtherapeutin bin, erlebe ich eine besondere Art, über Sex zu reden. Menschen in Beziehungen, die mich noch nicht sehr lange kennen, berichteten stets davon, bei ihnen lief es im Bett super. Punkt. Obwohl ich gar nicht danach gefragt habe. Das war schon lange so, bevor mich die-

ses Buchprojekt umtrieb. Fühlen sich Menschen mir gegenüber unter Rechtfertigungsdruck? Ich habe mitunter den Eindruck. Überhaupt scheint es gemischte Gefühle hervorzurufen, wenn man sich diesem Beruf widmet. Mein Lebensabschnitt als praktizierende Sexualtherapeutin ging damit einher, dass mir aus der Nachbarschaft Hundefutter in die Kette meines Fahrrads eingearbeitet wurde. Ich wurde im Treppenhaus beleidigt. Oder gefragt, was ich in meiner Wohnung »so treibe«. Über mich wurde erzählt, ich sei Prostituierte. Auf dem Trockenboden wurde meine Wäsche von der Leine gerissen, und neue Telefonbücher fand ich durchgerissen auf der Fußmatte. Klar könnte man denken, vielleicht hat sie Nachbarschaftsstreitigkeiten. Aber warum geschah das alles innerhalb kurzer Zeit nach offizieller Eröffnung meiner ersten Praxis als Sexualtherapeutin?

Mit meinen engsten Freunden konnte ich zum Glück unverändert offen sprechen. Aber wir wurden älter, die Themen wandelten sich mit der Zeit. Beziehungen dauerten an. Sexuelles Experimentieren wurde bei den meisten weniger. Heldengeschichten über Abenteuer wichen Berichten von der exklusiven Partnerschaft. Mit einem Kollegen konnte ich mich ebenso offen über sexlose Beziehungen in der jeweiligen Praxis und in der eigenen Vita unterhalten. Hier spürte ich keine Vorbehalte. Im Privaten war das schon anders. Zwar offenbarte eine Freundin, dass ihre nach außen gelebte Partnerschaft gar keine sei. Die Trennung liege schon über zehn Jahre zurück. Und der Sex habe sich bereits Jahre vor Beziehungsende verabschiedet. Und eine andere war schon immer sehr auskunftsfreudig in Bezug auf ihre Erfahrungen als leidenschaftliche Swingerin und Tantra-affine Liebhaberin.

Doch kaum begann ich, mich mehr mit sexfreiem Leben zu beschäftigen, nahm der Gegenwind zu, auch aus aller-

nächster Nähe. »Was soll denn das Thema? Wer soll DAS denn lesen?« So hieß es nur zwei Wochen vor Erscheinen des Artikels in der ZEIT. Was mich auch sehr verblüffte, waren die Worte: »Beziehungen ohne Sex – versteh ich jetzt nicht« – eine Reaktion, die gleich mehrfach vorkam. Wohl habe ich mich in dem Moment nicht gefühlt. So muss es für jemanden sein, der über die Ufolandung in seinem Vorgarten berichtet. Und natürlich bekam ich mitgeteilt, dass ein solches Machwerk nicht in die Öffentlichkeit gehöre. Ist sexuelle Abstinenz »Schweinkram«? Über Sex wird fast überall gesprochen. Leben ohne Sex scheint hingegen undenkbar für die meisten. Offenbar bin ich mit diesem Sachbuch für manche eine ähnlich ambivalente Gestalt wie eine nahe Verwandte, die Pornos dreht.

Zum Glück gab es ein positives wie negatives Echo auf den Artikel in der ZEIT. Sehr intensive, wertvolle Rückmeldungen erhielt ich sogar von Unbekannten und in Form von E-Mails. Der Tenor: »Bei uns ist es auch so. Schade, dass Sie so weit weg praktizieren«, oder: »Sehr gut. Weiter so!« Aber es war offenbar ein diskussionswürdiges Thema. Menschen, die ich kaum kannte, gaben zum Besten: »Ohne Sex? Ne, die Frau würde ich sofort abservieren. Das geht gar nicht.« Und: »Wozu hab ich denn sonst eine Beziehung?« Gerade dieser Satz gab mir sehr zu denken. Denn dort versteht jemand offenbar den eigenen Partner als Befriedigungsautomaten: Penis reinstecken, Orgasmus kommt rausgekullert – oder wie kann ich mir das bei demjenigen zu Hause vorstellen? Irritiert las ich Statements zur Sexlosigkeit wie: »Hatte ich auch mal. Solche Typen kann man doch nicht respektieren.« Viele Frauen allerdings meinten: »Da kann ich ein Lied von singen.« Eine neue Bekannte bot sogar an: »Wenn du echte Storys und Beispiele brauchst, kannst du mich jederzeit fragen!«

Die ablehnenden Reaktionen gaben mir zu denken, und

ich hoffe sehr, dass das Buch keinen Shitstorm auslöst, schließlich bekam ich zu hören: »Du hast tatsächlich einen Verlag gefunden, der dir Geld dafür zahlt, dass du ein Buch über KEINEN Sex schreibst?!«, ergänzt durch wiederholte Nachfragen: »Was macht dein Problem? ... Na, dass du keinen Sex hast ...« Ja, geht es denn im Buch um mich? Ich habe auch zu hören bekommen, Gott werde mich strafen. Wie gut, dass ich hier im Buch glaubhaft machen werde, dass sexfreies Leben weder ein Problem sein muss – noch sollte es ein gesellschaftliches Unthema bleiben. Wie gut, dass mir viele andere vermittelten, dass es da wichtige Facetten gibt, die unbedingt einmal öffentlich diskutiert werden sollten. Auch wenn das möglichst theoretisch und ohne konkreten Anknüpfungspunkt erledigt werden sollte, traf ich doch vielfach auf die Formulierung: »Also bei uns ist ja alles in Ordnung. Nicht wahr, Schatz?« Und dann wurde mir vermittelt, dass ominöse »Freunde das Problem ja auch haben«.

Kennen Sie das? Dass es immer anonyme andere sind, die ein Problem haben? Oder geht nur mir das so und wenn es psychische oder sexuelle Störungen betrifft? Ich kenne das jedenfalls sehr gut, seitdem ich Sexualtherapeutin bin. Aber die Emotionalität, die aufkam, sobald »Leben ohne Sex« aufs Tapet kam, war auffallend. Das Thema ließ kaum jemanden kalt. Und sei es, dass sich mein jeweiliger Small-Talk-Partner offensichtlich unwohl fühlte und unerwartet verstummte oder gar das Weite suchte. Überhaupt wurde es im näheren Bekanntenkreis stiller. Vielleicht aus der Angst heraus, ich würde über sie schreiben? Ich habe nachgefragt. Nein, lautete die Antwort. Sicher, ob das tatsächlich die ehrliche Meinung war, bin ich mir nicht.

Kurz vor Abgabe des Manuskriptes habe ich Freunde und Familie gefragt, ob jemand Sorge hätte, ich würde über sein/ihr Sexleben schreiben. Bis auf wenige Ausnahmen lautete

die Antwort: »Ich weiß, dass du das nie tun würdest.« War zwar nicht meine Frage, aber auch das bewerte ich als deutliches Zeichen für Unbehagen im Umgang mit dem Thema Abstinenz.

Sie sehen also, dass auch die Menschen jenseits meiner Praxis deutlich reagieren, obwohl das jeweils ganz unterschiedliche Formen annehmen kann. Die einen signalisierten mir, dass Unlust ein ernsthaftes Problem sei. Und wie wichtig es sei, dass das endlich Thema wird, weil das Problem in die Öffentlichkeit gerückt gehöre. Natürlich war da auch Negatives dabei, zumindest habe ich das so interpretiert, wenn sich jemand am liebsten in Luft aufgelöst hätte, sobald das Thema aufkam. Das zeigt mir, wie viel Leid und Druck sexuelle Abstinenz verursacht, welche Vorurteile mir als derjenigen, die das Schweigen darüber bricht, begegnen und dass es sich um ein emotional mächtig aufgeladenes Tabu in unserer Mitte handelt. Ich bin ungeheuer gespannt auf die Reaktionen, die noch folgen werden.