



Leseprobe

Christian Thiel

Wieso Frauen immer Sex wollen und Männer immer Kopfschmerzen haben

Die populärsten Irrtümer über Beziehungen und Liebe

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,99 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 10. Februar 2014

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Die Irrungen und Wirrungen der Liebe

Liebe auf den ersten Blick? Gibt es nicht! Die Zahl der Ehescheidungen? Steigt nicht! Und Männer wollen weder noch können immer ... Fazit: Das meiste, was wir über die Liebe zu wissen glauben, ist falsch! Nirgendwo sonst leisten wir uns so viel Ignoranz gegenüber den Fakten.

Die Liebe führt also eine Art Doppelleben in unseren Köpfen. Da gibt es auf der einen Seite die reale Liebe, wie wir sie tagtäglich erleben – mit allen Höhen und Tiefen. Und auf der anderen Seite gibt es unsere Liebesideale, geprägt von Legenden und Klischees. Das romantische Liebesideal beherrscht nach wie vor unser Denken – und allzu oft hat die reale Liebe sich der Romantik zu beugen.

Diese Situation ruft nach einem Buch, das Schneisen des Verstehens in das Dickicht aus Mythen und Irrtümern schlägt. Mit lockerem Ton und einer Portion Selbstironie (immerhin ist der Autor auch ein Mann und hat schon manche Liebesirrung hinter sich gebracht) führt Christian Thiel durch die Abgründe der Vorurteile und Fantasien zu den Gipfeln echter Erkenntnis. Eine unterhaltsame Lektüre, die Sie um viele Illusionen ärmer, aber um einiges klüger macht!

INHALT

VORWORT 9

SEXUALITÄT 15

- IRRTUM NR.1:** »MÄNNER WOLLEN IMMER NUR DAS EINE.« 16
- IRRTUM NR.2:** »SEX DIENT DER FORTPFLANZUNG.« 21
- IRRTUM NR.3:** »SEXUALITÄT IST EIN TRIEB.« 27
- IRRTUM NR.4:** »SEXTOYS UND REIZWÄSCHE BRINGEN DIE EROTIK WIEDER IN SCHWUNG.« 30
- IRRTUM NR.5:** »SEX GEHT IMMER, AUCH BEI STRESS.« 35
- IRRTUM NR.6:** »WENN EIN PARTNER MEHR SEX WILL ALS DER ANDERE, DANN KANN MAN NICHTS MACHEN.« 39
- IRRTUM NR.7:** »EREKTIONSPROBLEME HABEN HAUPTSÄCHLICH KÖRPERLICHE URSACHEN.« 44
- IRRTUM NR.8:** »DIE KURVE DES BEGEHRENS FLACHT IN LANGJÄHRIGEN PARTNERSCHAFTEN UNWEIGERLICH AB.« 48
- IRRTUM NR.9:** »MIT SEX KANN MAN KEINE PROBLEME LÖSEN.« 52
- IRRTUM NR.10:** »EINE AFFÄRE KANN EINE BEZIEHUNG BELEBEN.« 57
- IRRTUM NR.11:** »ÜBER SEX MUSS MAN NICHT REDEN.« 65
- IRRTUM NR.12:** »ERST KOMMT DIE LUST UND DANN DER SEX.« 69

IRRTUM NR. 13: »BEIM SEX KOMMT ES AUF DIE QUALITÄT AN.« 73

IRRTUM NR. 14: »MÄNNER KÖNNEN UND WOLLEN IMMER.« 75

PARTNERSCHAFT 81

IRRTUM NR. 15: »DIE LIEBE IST EIN UNERKLÄRLICHES PHÄNOMEN.« 82

IRRTUM NR. 16: »MAN MUSS JEDES PROBLEM AUSDISKUTIEREN.« 87

IRRTUM NR. 17: »HARMONIE IST DAS ALLERWICHTIGSTE FÜR EINE BEZIEHUNG.« 90

IRRTUM NR. 18: »PAARE, DIE VIEL GEMEINSAM UNTERNEHMEN, STÄRKEN SO IHRE PARTNERSCHAFT.« 97

IRRTUM NR. 19: »NUR WER SICH SELBST LIEBT, KANN AUCH ANDERE LIEBEN.« 108

IRRTUM NR. 20: »DEN PARTNER KANN MAN NICHT ÄNDERN.« 114

IRRTUM NR. 21: »EIN STREIT IST WIE EIN REINIGENDES GEWITTER.« 120

IRRTUM NR. 22: »BEZIEHUNGEN SCHEITERN, WEIL SICH PAARE ZU VIEL STREITEN.« 124

IRRTUM NR. 23: »BEZIEHUNGSGESPRÄCHE VERBESSERN EINE PARTNERSCHAFT.« 129

IRRTUM NR. 24: »PROBLEME IN EINER PARTNERSCHAFT MUSS MAN LÖSEN.« 133

IRRTUM NR. 25: »GEBEN UND NEHMEN MÜSSEN IN EINER PARTNERSCHAFT IM GLEICHGEWICHT SEIN.« 137

IRRTUM NR. 26: »GEBILDETE, FINANZIELL UNABHÄNGIGE FRAUEN TRENNEN SICH HÄUFIGER.« 141

IRRTUM NR. 27: »KINDER HALTEN EINE BEZIEHUNG ZUSAMMEN.« 145

IRRTUM NR. 28: »EINE GUTE BEZIEHUNG ERFORDERT BEZIEHUNGSARBEIT.« 151

PARTNERSUCHE 161

IRRTUM NR. 29: »DER MANN IST DER JÄGER UND DIE FRAU DAS WILD.« 162

IRRTUM NR. 30: »DIE ZAHL DER SINGLES STEIGT UNAUFHÖRLICH.« 169

IRRTUM NR. 31: »BEZIEHUNGEN ÜBER DAS INTERNET SIND OBERFLÄCHLICH UND UNROMANTISCH.« 173

IRRTUM NR. 32: »ES GIBT DIE LIEBE AUF DEN ERSTEN BLICK.« 178

IRRTUM NR. 33: »SCHNELLER SEX BINDET DEN PASSENDEN PARTNER AM BESTEN.« 180

IRRTUM NR. 34: »MÄNNER SIND RATIONAL.« 182

IRRTUM NR. 35: »LIEBE DICH SELBST, DANN IST ES EGAL, WEN DU HEIRATEST.« 187

IRRTUM NR. 36: »SCHÖNE FRAUEN HABEN DIE BESTEN CHANCEN BEI DER PARTNERSUCHE.« 191

IRRTUM NR. 37: »EINE FRAU ÜBER 40 TRIFFT EHER EINEN TIGER ALS EINEN MANN.« 198

NACHWORT 205

ERGÄNZUNGEN, QUELLEN & WEITERFÜHRENDE LITERATUR 209

VORWORT

Das meiste, was wir über die Liebe wissen, ist falsch:

Die Liebe auf den ersten Blick – es gibt sie *nicht*.

Die Zahl der Singles nimmt *nicht* ständig zu.

Und die Sexualität dient Menschen auch *nicht* vorrangig der Fortpflanzung.

Möchten Sie noch ein paar weitere Erkenntnisse zu den allgegenwärtigen Mythen hören? Gern: Das traditionelle Beziehungsgespräch, von vielen Frauen heiß geliebt, nutzt einer Partnerschaft kein bisschen. Männer haben keineswegs ständig Lust auf Sex, sondern können ausgesprochene Erotikmuffel sein – zum Leidwesen ihrer Frauen.

Kurzum, es gibt sie wirklich: Frauen, die immer Sex wollen. Und Männer, die über Kopfschmerzen klagen. Und übrigens, ehe ich es vergesse: Männer sind bei der Partnersuche auch nicht die Jäger – und die Frauen nicht das Wild.

WAS IST SO GEFÄHRLICH AN MYTHEN?

Die allermeisten unserer Glaubenssätze über die Liebe basieren auf populären Mythen und allgemein geglaubten Missverständnissen. Den größten Teil dieses »Wissens« haben wir aus zweitklassigen Fernsehserien, aus Hollywoodfilmen, Liebesromanen und aus der Popmusik – allesamt ausgesprochen trübe Quellen, wenn es um etwas so Wichtiges wie die Liebe geht.

Auch Kolumnen und Tipps in Zeitungen und Zeitschriften bringen uns nicht auf den neuesten Stand. Der überwiegende Teil dieser Hinweise für eine gute Partnerschaft (»Diskutieren Sie *alles* aus«), für ein anregendes Sexualeben (»Kaufen Sie sich doch mal

sexy Unterwäsche!«) oder die erfolgreiche Suche nach dem Partner fürs Leben («Schöne Frauen haben die besten Chancen...») sind in Wahrheit nicht mehr als die bloße Meinung derer, die sie mit großer Überzeugungskraft verbreiten.

Diese Weisheiten haben keinen Realitätscheck hinter sich. Sie stammen nicht aus den Laboren experimenteller Psychologen. Sie sind nicht das Ergebnis von groß angelegten empirischen Studien und sie gründen auch nicht in dem gewachsenen Erfahrungsschatz gestandener Paarberaterinnen und Paarberater.

Die Liebe, sie hat es schwer. In keinem anderen Lebensbereich leisten wir uns ein solches Maß an Ignoranz gegenüber den Fakten. Und in keinem Bereich hat das so fatale Folgen. Denn populäre Mythen und Überzeugungen über die Liebe sind alles andere als harmlos. Manche Irrtümer verursachen »nur« heftigen Liebeskummer oder quälenden Beziehungsstreit. Andere sind noch weitaus gefährlicher. Sie sind imstande, die partnerschaftliche Sexualität zu lähmen oder gar ganz zum Erliegen zu bringen, und können ein Paar auf diese Weise sogar die Beziehung selbst kosten. Manche Liebesmythen entpuppen sich bei näherem Hinschauen mithin als regelrechte *Totengräber der Liebe*.

Wir müssen die Liebe retten. Wir müssen sie retten vor all den Irrtümern und Mythen der deutschen Vorabendserie, vor seichten Liebesromanen und vor Hollywood. Sie alle haben der realen Liebe den Kampf angesagt.

WENN WISSENSCHAFT AUF ROMANTIK TRIFFT

Die Liebe führt in unseren Köpfen eine Art Doppelleben. Da gibt es auf der einen Seite die reale Liebe, die Liebe also, wie sie wirklich ist und wie wir sie tagtäglich erleben – mit allen Höhen und Tiefen. Und auf der anderen Seite gibt es unsere Liebesideale, durchtränkt mit Unmengen an Romantik – bei Männern sogar mehr als bei Frauen, wie aktuelle wissenschaftliche Studien zeigen. Allzu oft hat die reale Liebe sich der Romantik zu beugen. Und die Liebe nimmt Schaden.

In diesem Buch geht es darum, Schneisen des Verstehens in das Wirrwarr von Legenden, Mythen und Irrtümern zu schlagen. Sie alle aufzulisten, dazu reicht der Platz nicht aus. Ich habe für Sie deshalb die populärsten, erstaunlichsten und die gefährlichsten Irrtümer über Liebe und Partnerschaft zusammengestellt. Ich werde zeigen, was der menschliche Geist bislang über das Phänomen der Liebe herausgefunden hat. Ich werde Philosophen, Soziologen, Ethnologen und – natürlich – Psychologen zu Wort kommen lassen. Ich werde die Wissenschaft und die Forschung befragen, um schlüssige Antworten über die Liebe zu bekommen.

Was wir dringend brauchen, das ist Aufklärung über die Liebe. Zahlreiche Forscherinnen und Forscher haben in den letzten Jahren wichtige Beiträge zum Verständnis der Liebe geliefert. Beispielsweise der Kognitionspsychologe Lars Penke (University of Aberdeen), der die Frage untersucht hat, ob es die Liebe auf den ersten Blick tatsächlich gibt. Oder die Soziologin und Psychologin Terri Orbuch (University of Michigan; Oakland University), die seit über 25 Jahren eine der größten Partnerschaftsstudien der Welt betreut und auswertet. Und der wohl bekannteste Partnerschaftsforscher, der Psychologieprofessor John Gottman (University of Washington), der in vier Jahrzehnten mit über 3000 untersuchten Paaren der Frage nachgegangen ist, was die Liebe dauerhaft haltbar und glücklich macht. Es gibt viele andere Forscherinnen und Forscher, die alle das Bemühen eint, herauszufinden, wie Paare es schaffen, zufrieden und glücklich miteinander zu sein. Und wie Menschen die *glitschige Ebene* meiden können, auf der eine Beziehung langsam und unweigerlich in Richtung Abgrund gleitet.

Die Fragen, die ich stellen werde, lauten: Warum macht Sex Menschen so unglaublich viel Spaß? Was wissen wir wirklich darüber, warum manche Menschen dauerhaft – oder zumindest für längere Zeit – unfreiwillig Single sind? Welche Erkenntnisse haben wir über die Frage, wer zu wem passt? Und warum halten

manche Partnerschaften wie Pech und Schwefel, während andere Beziehungen schnell und geräuschlos zerbröseln wie ein zu lange gebackener Marmorkuchen?

RETTET DIE LIEBE!

Wer die Liebe retten will, der muss sie vor ihren ärgsten Feinden schützen – den populären Liebesmythen und Liebesirrtümern unserer Zeit. Dieses Buch will Sie um einige Illusionen ärmer, dafür aber um einiges klüger und glücklicher machen. Lassen Sie uns versuchen, die Liebe zu retten. Die reale Liebe. Die Liebe, wie sie uns Tag für Tag im Alltag begegnet. In wahren Liebesgeschichten von Freunden und Bekannten. Und in unserem eigenen Leben.

Keine Angst, Sie müssen nach der Lektüre Ihre Ansichten über Liebe und Partnerschaft nicht komplett über Bord werfen. Die eine oder andere – sinnvolle – Korrektur an dem, was Sie bislang über die Liebe dachten, ist aber durchaus erwünscht und beabsichtigt. Glauben Sie mir: *Die Romantik der realen Liebe* wird aufgrund Ihrer neuen Erkenntnisse keinen Schaden nehmen, ganz im Gegenteil.

Die Mythen der Liebe ranken sich um drei Bereiche: die *Sexualität*, die *Partnerschaft* und die *Partnersuche*. Jedem dieser drei Themen ist ein Teil dieses Buches gewidmet. Es wird also um Sex gehen und damit um die Frage, was ihn auf Dauer aufregend und lebendig erhält. Wir befassen uns mit der Frage, was wir heute wirklich darüber wissen, was eine Partnerschaft dauerhaft stabil und glücklich macht. Und wir werden schauen, wie die *reale* Partnersuche funktioniert und was sie von *Dornröschen*, *Rapunzel* und *Schneewittchen* grundlegend unterscheidet.

Dies ist ein Buch über Sex und wie er wirklich ist und gleichzeitig ein Buch über Partnerschaft und wie sie in der Realität funktioniert. Denn die Sexualität leistet einen wichtigen, einen entscheidenden Beitrag dazu, dass Partnerschaften glücklich und stabil sind. Paare, die mit ihrer Sexualität zufrieden sind, führen

beinahe immer auch eine gute Paarbeziehung. Umgekehrt ist es ebenso: Die allermeisten Paare, die ihre Partnerschaft als gut oder sehr gut beschreiben, sind auch mit dem Sex zufrieden.

Aber die Sexualität kann uns auch in die Irre führen, bei der Partnersuche etwa. Viele Menschen verwechseln heute die erotische Anziehung mit der Liebe – und landen auf diese Weise wieder und wieder in einer unpassenden Beziehung, die nach einigen Monaten oder Jahren unweigerlich zerfällt.

Partnerschaft und Sexualität gehören zusammen. Das ist eine der Grundthesen dieses Buches. Ich werde Ihnen Mosaikstein für Mosaikstein die Argumente zeigen, die diese Sicht auf das menschliche Leben und die Rolle der Sexualität in unserem Leben belegen. Am Ende werden alle diese Teile ein komplettes Bild ergeben.

Beginnen wir unsere Besichtigung der populärsten Irrtümer über die Liebe also mit der menschlichen Sexualität. Sie war da, lange bevor Menschen zur Sprache fanden, sich zum Tanzen bei Trommelklängen schmückten oder das Internet zum Kennenlernen nutzten. In der menschlichen Sexualität kommt vieles zusammen, was uns Menschen im tiefsten Inneren ausmacht: die Liebe, das Gefühl von Zusammengehörigkeit, von innerer Bindung aneinander, das Füreinander-da-Sein und der Rausch intensiver und intensivster Gefühle. In der Sexualität des Menschen laufen alle diese Fäden zusammen. Schauen wir also einmal genauer hin, welche Fäden das sind und welches Gewebe sie ergeben.

SEXUALITÄT

Gibt es ein Thema, das uns Menschen mehr interessiert als Sex? Wohl kaum. Andere Lebewesen kommen mit ausgesprochen wenig sexuellem Vergnügen aus. Die Meerschweinchen etwa. Oder die Fledermaus. Oder der Gorilla – dabei hat der sogar einen ganzen Harem zu seiner Verfügung. Aber nach 15 Sekunden ist der Sex bei diesen Tieren auch schon wieder zu Ende. Ein Super-Quicky – nach menschlichen Kriterien.

Sex sells, in den Medien, in der Werbung. Dabei dient er doch angeblich nur zur Fortpflanzung unserer Art – auch so ein Mythos. Einer von vielen. *Sexualität ist ein Trieb. Mit Sex kann man keine Probleme lösen. Sex kann man nicht planen.* Drei Ansichten über die menschliche Sexualität – drei Irrtümer. Mythen, so weit das Auge reicht. Stellen wir dazu ein paar Fragen. Einfache Fragen:

- Warum kreisen unsere Gedanken so oft um die Sexualität?
- Warum haben Menschen so häufig Sex?
- Warum fühlt Sex sich dermaßen gut an?
- Wie lässt sich die Leidenschaft in einer langjährigen Partnerschaft stärken und bewahren?

Starten wir unsere Reise durch den Dschungel der Mythen also mit den Irrtümern über den Sex. Denn Mythen über die Sexualität sind immer auch Mythen über die Liebe.

IRRTUM NR.1:

»MÄNNER WOLLEN IMMER NUR DAS EINE.«

Wieso Frauen immer Sex wollen und Männer immer Kopfschmerzen haben

Allabendlich spielen sich in deutschen Wohnstuben wahre Jagdszenen ab. Da verfolgen Männer ihre Frauen um den Abendbrotisch, über Stühle und Bänke, um ihnen an die Wäsche zu gehen. Heiße, ist das ein buntes Treiben! Die Frauen dagegen wollen nicht – schon wieder nicht.

So will es das Klischee in Sachen Sex und Begehren zwischen den Geschlechtern. Der Mann kann immer und er will auch immer. Die Frau aber ziert sich. Sie hat gerade wieder »ihre Tage«, leidet unter den Wechseljahren (»Immer diese Hitzewallungen«) oder – ganz klassisch – unter Kopfschmerzen. Mit Sicherheit aber ist sie nicht scharf auf Sex.

So weit unser Bild vom Geschlechterverhältnis in puncto Lust und Unlust. Die Realität in unseren Schlafzimmern sieht jedoch ganz anders aus: Viele Frauen leben in einer Partnerschaft, in der *sie* deutlich öfter will als *er*. Möglicherweise haben Sie als Frau ja ganz ähnliche Erfahrungen in Ihrer Beziehung gemacht – oder machen sie noch. Vielleicht erleichtert es Sie zu erfahren: *Sie sind nicht allein!*

In vielen Partnerschaften wollen die Frauen mehr Sex als ihre Männer. Die Szenen, die sich in diesen Partnerschaften abspielen, sind deutlich weniger lustig als die beschriebene, dafür aber sind sie wahr.

DEUTSCHLANDS GEHEIMNIS NR. 1: SIE WILL – ER NICHT

Sie signalisiert ihm ihr Interesse – und wird zurückgewiesen. *Sie* will Zärtlichkeit und körperliche Nähe – und er lehnt das brüsk ab. Eine Klientin in meiner Praxis, nennen wir sie Marina, hat das nun schon weit über hundert Mal erlebt. Frank muss dringend die »Tagesthemen« sehen, schläft Abend für Abend vor dem Fernseher ein statt in ihren Armen. Oder er will noch »ein wenig« Computer spielen und kommt erst tief in der Nacht ins Bett. Letzte Variante: Er dreht sich nach einem flüchtigen Gute-Nacht-Kuss weg und will schlafen. Was Frank aber nicht oder nur sehr selten will, das sind Zärtlichkeiten, lange Küsse und Sex.

Seit fünf Jahren geht das nun schon so. Marina möchte sich nicht von ihrem Mann trennen, doch gleichzeitig spürt sie, dass es so nicht mehr weitergehen kann. Sie kann und will nicht auf körperliche Nähe und auf Sex verzichten. Nur dem achtjährigen Sohn zuliebe zusammenbleiben? Nein, das kommt für sie nicht in Frage. Wie oft gab es Sex in den letzten fünf Jahren? »Drei Mal«, sagt Marina leise. Ihre Stimme klingt hoffnungslos – so hoffnungslos, wie ihre Lage ihr erscheint.

Von diesen und ähnlichen Situationen erfahre ich in meiner Praxis nicht selten: Männer, die nicht wollen, ja, es gibt sie. Sie wollen ihre Frauen nicht küssen, sie wollen sie nicht umarmen und sie wollen schon gar keinen Sex mit ihnen. Und das nicht nur gelegentlich, sondern oft. In besonders hartnäckigen Fällen gibt es schließlich gar keinen Sex mehr. Männer, die keinen Sex wollen – das ist wahrscheinlich das am besten gehütete Geheimnis, das sich hinter deutschen Schlafzimmertüren finden lässt. Und nicht nur dort. Nichts spricht dafür, dass es in anderen europäischen Ländern anders aussieht als bei uns. Einige Untersuchungen belegen diesen Fakt auch für die USA.*

* Quellen, Ergänzungen und weiterführende Literatur habe ich der Lesbarkeit zuliebe am Ende des Buches ab Seite 209 für Sie zusammengefasst.

Wie fühlt sich eine Frau, allein gelassen mit ihren sexuellen Wünschen, wieder und wieder zurückgewiesen? Schlecht – natürlich. Marina hat lange gebraucht, um zu erfassen, was da vor sich geht. Zuerst dachte sie: »Er hat wahrscheinlich Stress.« Doch auch in entspannten Situationen wie etwa im Urlaub tat sich in puncto Sex nichts mehr. Kein erotisches Angebot von ihm, kein Eingehen auf ihre Avancen. Manche Frauen in dieser Lage suchen nach einer anderen plausiblen Begründung. Gesundheitliche Gründe zum Beispiel. Sind es vielleicht Erektionsprobleme, die dringend ärztlich abgeklärt werden müssten? Doch auch auf diesem Weg kommt in der Regel nichts heraus, weil oft selbst eine gewissenhafte Untersuchung keine Anhaltspunkte für organische Ursachen liefert. Was bleibt, ist der Frust.

Mit den Wochen und Monaten stellen sich Selbstzweifel ein. Auch Marina ist es so ergangen. Wenn *er sie* nicht mehr begehrt, dann kann das ja wohl nur an *ihr* liegen. Am Ende fragen sich also viele Frauen: *Stimmt etwas nicht mit mir? Bin ich etwa nicht mehr attraktiv für ihn?* Einmal hat Marina versucht, mit einer Freundin über das Problem zu sprechen. Das Ergebnis: ungläubiges Zweifeln. *Männer wollen immer.* Das sah auch die Freundin so. Und Marinas Verzweiflung wuchs noch mehr.

WIESO SEXUALWISSENSCHAFTLER JAHRZEHNTE-LANG IM DUNKLEN TAPPTEN

Früher haben Sexualwissenschaftler bei ihren Forschungen von alledem nicht viel mitbekommen. Studien über sexuelle Gewohnheiten basierten in der Regel auf *Selbstauskünften*. Da wurden also Männer befragt, wie oft im Monat sie Sex hatten und wie oft sie gern welchen hätten. Eigentlich ein sicherer Weg, um herauszufinden, wer wie häufig Sex hat, wer wie häufig will oder nicht will – und wer ein absoluter Sex-Muffel ist. Eigentlich. Wäre da nur nicht die gesellschaftliche Erwartungshaltung, nach der es männliche Sex-Muffel nicht gibt: Frauen haben Kopfschmerzen, ihre Tage oder was auch immer. Männer aber nicht. Welcher

Mann gibt schon zu, ein echter Sex-Muffel zu sein! Keiner. Also haben manche Männer in diesen Untersuchungen schlicht gelogen. So bekamen Wissenschaftler über viele Jahrzehnte nichts mit von der sexuellen Unlust der Männer.

Seit einigen Jahren schauen Forscherinnen und Forscher nun genauer hin. Sie haben ihre Vorgehensweise bei Befragungen geändert und fragen jetzt – die Frauen! Denn Frauen geben eher als Männer zu, wenn die Bedürfnisse in ihrer Partnerschaft unterschiedlich sind, also auch, wenn die Frau mehr und der Mann seltener Sex haben möchte. Eine große amerikanische Studie kam so zu dem Ergebnis: Der Frust über zu wenig Sex bei Frauen ist ausgesprochen häufig. Der Anteil von Männern und Frauen, die in ihrer Beziehung mehr Sex als ihr Partner wollen, ist diesen Zahlen zufolge in etwa gleich groß: Bei einem Drittel aller Paare wünscht sich demnach die Frau mehr Sex, bei etwa einem Drittel der Mann – und das letzte glückliche Drittel stimmt hinsichtlich seiner sexuellen Bedürfnisse miteinander überein.

DER RÜCKZUG DER MÄNNER

Viele Psychotherapeuten und Paarberater erleben in ihrer Praxis heute oft Männer, die keinen Sex mehr wollen oder nur sehr, sehr selten dazu zu bewegen sind. Eine Erhebung eines Berliner Therapeuten, der seit Jahrzehnten eine Statistik darüber führt, wer in der Partnerschaft den Rückzug aus der Sexualität antritt, sieht die Männer sogar deutlich vorn. Es sind nach diesen Zahlen zu 65 Prozent die Männer und zu 35 Prozent die Frauen.

Mit dem Rückzug aus der Sexualität werden auch andere Formen körperlicher Nähe immer seltener, wie Umarmungen und Küsse. Oft geht schleichend auch das persönliche Gespräch verloren. Man redet nur noch darüber, wer den Einkauf erledigt und was es zu essen gibt. Oder über das Wetter. Aber nicht über sich.

Persönliche Gespräche, Küsse und Sex bilden zusammen die *Trias der Intimität* (► Irrtum Nr.18: Paare, die viel gemeinsam unternehmen, stärken so ihre Partnerschaft). Sie bilden das ent-

scheidende Bindemittel, das einer Partnerschaft Haltbarkeit und Konsistenz gibt. Fehlen alle Bestandteile dieses Dreiklangs, dann wird eine Beziehung regelrecht von innen heraus unterhöhlt. Was übrig bleibt, ist eine Mischung aus unterschiedlichen Motiven, die allesamt mit Liebe wenig zu tun haben: das gemeinsam gekaufte Haus, die Existenz gemeinsamer Kinder, die schiere Angst vor dem Alleinsein und die Macht der Gewohnheit. Eine solche Beziehung befindet sich auf einer schiefen Ebene, auf der sie unerbittlich immer weiter in Richtung Abgrund gleitet. Nur in seltenen Fällen arrangieren sich die Beteiligten dauerhaft mit den Verhältnissen und bleiben als unglückliches Paar zusammen.

Über Trennung hat auch Marina schon oft nachgedacht. Das Ergebnis ist immer das gleiche: Sie möchte mit ihrem Mann zusammen bleiben. Doch der Frust über *keinen Sex, keine Zärtlichkeiten* und *keine Küsse* wächst bei ihr immer mehr an. Einmal hat sie es schon mit einem Seitensprung versucht. »Aber das ist doch nicht das, was ich will!«, sagt sie. Der Sex mit dem alten Bekannten aus Jugendtagen hat ihr nicht gut getan. Im Gegenteil, danach war sie noch niedergeschlagener: »Ich will Sex mit meinem Mann, nicht mit einem Fremden!« (► **Irrtum Nr.10: Eine Affäre kann eine Beziehung beleben**).

Warum will Frank nur keinen Sex mehr? Das hat sich Marina schon hunderte Male gefragt. Eine Antwort weiß sie nicht. Da Frank sich weigert, mit ihr über das Thema zu reden oder gar in eine Beratung zu kommen, bleiben Marina – und uns – nur Vermutungen über die Gründe für sein Verhalten. Gesicherte Erkenntnisse darüber, warum Männer (und Frauen) keinen Sex mehr wollen oder nur sehr selten, gibt es gleichwohl (► **Irrtum Nr.14: Männer können und wollen immer**).

Marina fällt es ausgesprochen schwer, auf Sex mit ihrem Partner zu verzichten. Den meisten Menschen geht es genauso wie Marina. Sexualität und körperliche Nähe sind für sie zu wichtig, als dass sie darauf verzichten könnten. Dazu macht Sex Menschen einfach viel zu viel Spaß. Und das aus gutem Grund.

IRRTUM NR. 2:

»SEX DIENT DER FORTPFLANZUNG.«

Warum wir wirklich Sex haben

Im Herbst, wenn in der Stadt die herabfallenden Kastanien die Dächer und Kühlerhauben der Autos mit kleinen Dellen versehen, fahre ich hinaus in den Wald, um den Bäumen beim Sex zuzuhören. Ich wandere durch den Wald, bleibe in der Nähe einer Gruppe von Eichen stehen und lausche gebannt auf das Geräusch, dass die Eicheln machen, wenn sie auf den würzig riechenden Waldboden fallen. Plopp, plopp, plopp. Ein unaufhörlicher Strom ploppt herab von den ausladenden Ästen. Das ist der leise Sex der Bäume.

Sex dient der Fortpflanzung. Auf den ersten Blick scheint diese Ansicht zu stimmen. Alle Lebewesen pflanzen sich in irgendeiner Art und Weise fort. Sie bilden Ableger wie die Erdbeere. Sie lassen Samen reifen und von ihren Zweigen herabfallen wie die Eichen. Sie legen Eier ab und versprühen den Samen darüber wie die Fische. Wieder andere Lebewesen haben hierfür den Sex – wie der Mensch eben.

Sexualität führt beim Menschen in der Tat dann und wann auch mal zur Fortpflanzung. Sehr häufig ist das allerdings nicht der Fall. Einerlei, ob bei uns heutigen Menschen – mit den Möglichkeiten der Verhütung – oder ob ganz früher, in der Steinzeit: Sex findet beim Menschen hunderte, ja tausende Male häufiger statt, als für die Fortpflanzung nötig wäre. Wenn die menschliche Sexualität nur die Fortpflanzung gewährleisten müsste,

dann käme es im Verlauf unseres Lebens nicht viel öfter als drei, fünf oder sieben Mal dazu. Man stelle sich das nur einmal vor!

Doch so verhält es sich beim Menschen zum Glück ganz und gar nicht. Ein durchschnittliches mitteleuropäisches Paar bringt es in 30 Ehejahren auf gerade einmal zwei Kinder. In der gleichen Zeit hat es sich aber zwischen 500 und 10 000 Mal sexuell miteinander vergnügt. Das sind unglaublich hohe Zahlen und ich kann Ihnen versichern: So etwas ist in der Natur ausgesprochen unüblich. Die Angehörigen einer Schimpansenart mit Namen Bonobo sind dafür bekannt, dass sie noch häufiger Sex haben als wir Menschen. Mehrfach am Tag begatten sie einander, oftmals um Spannungen im Gruppengefüge abzubauen. Die allermeisten Tiere aber nutzen die Sexualität tatsächlich nur oder vor allem zur Fortpflanzung.

ARMER GORILLA

Nehmen wir als Beispiel doch einmal den Gorilla, genetisch gesehen immerhin einer unser ganz nahen Verwandten im Tierreich. Ein männlicher Gorilla – auch Silberrücken genannt, wegen seiner silbern glänzenden Rückenhaare – scharft in der Regel einen Harem von vier bis acht Weibchen um sich. Harem, das klingt prickelnd, nach nächtlichen Ausschweifungen und stundenlangen Liebesspielen. Ein sexuelles Paradies für männliche Gorillas.

Lassen wir solche Fantasien und werfen wir einen Blick auf die ernüchternde Realität: Gorillaweibchen wollen keinen Sex, wenn sie gerade schwanger sind. Sie haben auch keine Lust auf Sex, solange sie sich um ihr Gorillababy und kurz darauf das Gorillakleinkind kümmern, es hingebungsvoll stillen, liebevoll entlausen und ihm mal mehr, mal weniger geduldig die sozialen Regeln des Gruppenlebens beibringen. Das sind nochmals drei bis vier Jahre. Und dann, nach vier bis fünf Jahren der sexuellen Abstinenz, kehrt die Lust bei ihnen wieder zurück. Jetzt kann sich der Silberrücken freuen. Es gibt Sex!

Doch das dauert nicht lange, denn nach einigen Wochen ist das Weibchen wieder schwanger und geht ganz selbstverständlich wieder zum sexlosen Zustand über. Keine Lust auf Sex, beim Menschen nur ein gelegentliches Phänomen, ist bei Gorillaweibchen die absolute Regel.

Die Folge: Ein Silberrücken mit seinem Harem hat einige wenige Male im Jahr Sex. Armer Gorilla! Da geht es uns doch deutlich besser!

WOZU IST SO VIEL SEX GUT?

Noch auffälliger als die Häufigkeit der Sexualität ist beim Menschen das Ausmaß der dafür aufgewendeten Zeit. Viele Schimpansenarten benötigen für den gesamten Sexualakt gerade einmal 15 Sekunden. Das gilt zum Beispiel für die bereits erwähnten Bonobos. Verglichen damit nimmt Sexualität beim Menschen in der Tat einen unglaublichen Raum ein. Schon die Zeit für den Koitus ist ungleich länger – durchschnittlich sieben Minuten. Und weil sich das für die allermeisten Menschen so gut anfühlt, bleibt für sie die Zeit buchstäblich stehen. Sie erleben diese sieben Minuten als ob es 14 wären.

Doch Menschen belassen es bei ihrer Sexualität nicht bei der Begattung. Zärtliche Liebesspiele von Verliebten können sich über viele Stunden hinziehen und selbst bei langjährigen Paaren sind 30 Minuten oder eine Stunde völlig normal. *Mag sein, dass das den Beteiligten sehr viel Spaß macht* – mit Fortpflanzung hat das alles aber nichts zu tun.

Noch eine weitere Besonderheit der menschlichen Sexualität ist geeignet, den Glauben an die Fortpflanzungsfunktion der menschlichen Sexualität nachhaltig zu untergraben. Es ist die ausgesprochen große Lust, die Frauen an der Sexualität haben. Das mag zu mancherlei gut sein. Der Fortpflanzung dient es jedenfalls nicht. Zumindest nicht direkt. Da ergibt sich die Frage, in den Worten des berühmten amerikanischen Evolutionsbiologen Jared Diamond: »Warum macht Sex Spaß?«

Die Wirkung von Sexualität auf den Menschen ist in der Tat ausgesprochen positiv. Wir fühlen uns danach großartig. Sex ist nicht nur für unsere Seele eine Wohltat (»Sie liebt mich immer noch!«), wir spüren seine wohltuende Wirkung auch ganz körperlich. Und das lässt sich im Blut von Liebenden nachweisen. Unser Körper wird von einer Vielzahl an Hormonen überflutet, die unsere Stimmung positiv beeinflussen. Das bekannteste davon ist das als Kuschelhormon bekannt gewordene Oxytocin. Es wird sowohl bei Zärtlichkeiten als auch beim Orgasmus in großen Mengen ausgeschüttet.

Doch nicht nur in der Erotik von Liebenden tritt Oxytocin auf, es spielt auch für die Bindung einer Mutter an ihr Kind eine entscheidende Rolle. Wenn ein Neugeborenes mit geschlossenen Augen und gierig geöffnetem Mund an der Brust seiner Mutter saugt, wird Oxytocin in großen Mengen freigesetzt. Bei der Mutter versteht sich. Bindungshormon ist deshalb auch eine gute Bezeichnung für Oxytocin. Schließlich taucht es immer dann auf, wenn es gilt, eine Bindung zu festigen. Die der Mutter an ihr Neugeborenes. Die der Eltern zueinander. Kurzum: *Sexualität dient der Bindung.*

An dieser Stelle wollen wir uns nochmals den Bonobos zuwenden. Auch da hat die Sexualität ja weit mehr als nur Fortpflanzungsfunktion. Bonobos nutzen sie vielmehr häufig aus sozialen Motiven. Sie regulieren Spannungen in der Gruppe mittels Sexualität. Damit dient der Sex hier also dem Zusammenhalt der Gruppe. Die Parallele zu uns Menschen ist offenkundig: Auch bei uns stärkt die Sexualität den Zusammenhalt, allerdings in ganz anderer Form. Dafür hat die Natur einen guten Grund: Menschenkinder sind bei der Geburt ausgesprochen hilflos. Mutter und Kind benötigen über lange Zeit Hilfe und Unterstützung bei der Nahrungsbeschaffung. Außerdem sind Menschenkinder auf die Unterweisung und Anleitung durch beide Eltern angewiesen, um später einmal auf eigenen Beinen stehen zu können. Die Dauer der Abhängigkeit von Kindern von ihren Eltern ist lang,

sehr lang. 15 bis 20 Jahre konnten es auch in der Steinzeit schon sein, bis Kinder selbstständig waren. Blieben die Eltern zusammen, dann half das auch ihrem Nachwuchs (► **Irrtum Nr. 15: Die Liebe ist ein unerklärliches Phänomen**).

Sexualität *führt* beim Menschen mitunter also durchaus zur Fortpflanzung. Sie dient in ihrer Häufigkeit und Intensität aber einem ganz anderen Zweck: der Bindung aneinander. Wer um die Bindungsfunktion der Sexualität beim Menschen weiß, der kann eine Menge Phänomene der Liebe besser erklären, etwa die folgenden:

- *Warum es so schwer ist, nach einem One-Night-Stand nicht auf seinen Anruf zu hoffen.* Die Bindungshormone, die beim Sex ausgeschüttet werden, sorgen dafür. Schon allein unsere Fähigkeit, uns an erlebte Freuden zu erinnern, löst immer wieder entsprechend positive Gefühle und damit kleine Hormongaben in uns aus.
- *Warum Sexualität bei der Partnersuche erst dann ins Spiel kommen sollte, wenn beide Partner bereits verliebt sind.* Weil nach dem Sex eine unbefangene Prüfung, ob der andere »der Richtige« ist, nur noch sehr schwer möglich ist.
- *Warum es Paaren besser gelingt, Lösungen für ein Problem zu finden, wenn sie häufig und gern Sex miteinander haben.* Weil Bindungshormone uns weicher stimmen und kompromissbereiter. Aus diesem Grund rate ich Paaren oft dazu, strittige Fragen zurückzustellen und zunächst einmal für gute Stimmung in der Partnerschaft zu sorgen und für Sex. Ist die Stimmung gut, dann sind oft auch die Probleme leichter zu lösen (► **Irrtum Nr. 21: Ein Streit ist wie ein reinigendes Gewitter**).
- *Warum es Paaren ausgesprochen selten gelingt, zusammenzubleiben, wenn sie die sexuelle Zuwendung zueinander eingestellt haben.* Sex nährt den Optimismus, zusammenzubleiben. Wenn es keinen Sex gibt, verstärkt das dagegen bereits vorhandene Konflikte noch und nährt so den Pessimismus. *Kein*

Sex ist für Paare mithin eine ausgesprochen schlechte Idee. Es erstaunt mich immer wieder, wie viele Paare auf Sex verzichten, ohne sich darüber im Klaren zu sein, wohin das unweigerlich führen wird: zur Trennung.

Die 42-jährige Marina etwa lebt schon lange mit dieser drohenden Folge von *keinem Sex*. Seit fünf Jahren hatte sie nun schon beinahe keinen Sex mehr mit ihrem Partner – weil er nicht will. Marina spürt auch die Gefahr einer Trennung schon lange. Sie weiß tief in ihrem Inneren, dass die Beziehung, in der sie lebt, keine Chance hat, wenn es keine körperliche Intimität mehr gibt. Dabei hat sie schon einiges versucht, um ihre Situation zu ändern. Sie hat sich Dessous gekauft und High Heels. Sie hat Abendessen bei Kerzenschein geplant. Geholfen hat ihr das alles nicht – wie den meisten Menschen, die versuchen, ihr erlahmtes Liebesleben auf diese Weise wieder in Schwung zu bringen (► **Irrtum Nr. 4: Sextoys und Reizwäsche bringen die Erotik wieder in Schwung**).

Waldspaziergänge sind eine Erholung. Aber ein wenig melancholisch stimmt es mich schon, den mächtigen Eichen bei ihrer leisen Art der Sexualität zuzuhören. Plopp, plopp, plopp. Was für ein einsamer, beinahe autistisch wirkender Sex das doch ist!

Wie viel besser haben es da wir Menschen, denke ich – und fahre nach Hause zu meiner Frau.

IRRTUM NR. 3:

»SEXUALITÄT IST EIN TRIEB.«

Warum Sex eine Form der intimen Kommunikation ist

Machen wir eine Zeitreise – und landen wir in Wien, Anfang des 20. Jahrhunderts: Sigmund Freud formuliert seine »Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie«. Ein wesentlicher Begriff darin: der *Sexualtrieb*. Aus heutiger Sicht hat der Begründer der Psychoanalyse uns damit ein echtes Kuckucksei ins Nest gelegt. Ein moderner Mythos entstand: Wenn es um Sex geht, dann ist der Mensch eben auch nur ein Tier. Er folgt seinem Trieb. Das hat der Sexualität seinerzeit sicher mehr zu ihrem Recht verholfen und der starken Sexualverdrängung entgegengewirkt. Zu einem besseren Verständnis der menschlichen Sexualität trägt der Begriff des Sexualtriebes jedoch nicht bei.

Wenn wir Tiere beobachten, wenn wir schauen, wie Pferde, wie Hunde, wie Katzen Sex haben, dann stellen wir fest, dass dabei äußerst wenige Gefühle eine Rolle spielen. Der Hengst verliebt sich nicht in die Stute, bevor er sie besteigt – wo kämen wir da auch hin! Und gefragt wird sie dabei natürlich auch nicht. Sexualität dient hier in der Hauptsache zur Fortpflanzung. Und sie ist durch Triebe bestimmt. Bei Menschen aber ist das ganz anders.

- Wir Menschen *verlieben* uns, um dann lustvoll übereinander herzufallen.
- Wir Menschen lieben einander seelisch wie körperlich über Jahre und Jahrzehnte hinweg.

