

Funkstörung

Sexualität auf dem Abstellgleis

von Monika Kiel-Hinrichsen

Nora verlässt frustriert das Wohnzimmer. Emil zappt sich noch durch die Programme und scheint es gar nicht bemerkt zu haben, dass Nora ins Bett gegangen ist. Sie hatte sich so aufs Wochenende gefreut. Sie haben gemeinsam gekocht und auch gute Gespräche miteinander gehabt – bis zum Fußballspiel! Damit hatte sie nicht gerechnet. Emil steht pünktlich zum Spielbeginn auf und lässt sie mit dem schmutzigen Geschirr am Tisch zurück. «Er hat es noch nicht einmal gesehen, dass ich ein neues Kleid an habe und beim Friseur war», murmelt Nora vor sich hin. Sie sind jetzt fünf Jahre zusammen und eigentlich glücklich miteinander. Wenn da nicht das Thema Nähe und Sexualität wäre. Selten ergreift Emil die Initiative, und auch ihre Annäherungsversuche bleiben oft unbemerkt. Manchmal hat sich Nora schon die Frage gestellt, ob er eine andere Frau begehrt. Doch sie findet nicht den Mut, mit ihm darüber zu sprechen, stattdessen sitzen scheinbar beide das Thema aus. Kein Wunder, dass sie bisher kinderlos geblieben sind.

Ganz anders ist es bei Michael und Andrea: Sie haben schnell hintereinander drei Kinder bekommen, die heute fünf, drei und ein Jahr alt sind. Als Eltern fühlen sie sich eng miteinander verbunden und in gutem Austausch. Doch Michael reicht diese Ebene nicht. Sie sind auch ein PAAR! Die letzten Jahre waren geprägt von Schwangerschaften und Stillperioden, denn trotz Verhütung wurde Andrea schnell wieder schwanger, wenn sie denn mal miteinander Sex hatten. Sehnsüchtig denkt Michael an die erste Zeit ihrer Beziehung zurück. Er liebt Andrea einfach ganz, d.h. auch ihren Körper – auch in der Schwangerschaft hat er sie begehrenswert gefunden. Doch Andrea hat sich in diesen Zeiten von ihm zurückgezogen, ihre Aufmerksamkeit richtete sich zunehmend aufs Kind. Michael hat sich damit arrangiert und seine eigene Sexualität gelebt. Doch jetzt hat sich zuviel in ihm angestaut. Er möchte keine «Josephsehe» führen. Er ist

gereizt und wütend auf Andrea und spielt manchmal mit dem Gedanken, einfach mal mit einer anderen Frau zu schlafen. Das wiederum weckt Schuldgefühle in ihm. Ein endloser Kreislauf!

Alicia kommt unverhofft früher vom Klassentreffen nach Hause. Schon beim Betreten der Wohnung wird ihr mulmig zumute. Hat sie da gerade lustvolle Geräusche gehört? Sie fühlt, wie alles in ihr erstarbt. «Nein, das kann nicht sein!», denkt sie, «Christof würde doch nicht in ihrem Zuhause mit einer anderen schlafen?» Völlig benommen öffnet sie die Schlafzimmertür und findet dort Christof mit hochrotem Kopf im Bett. Neben ihm liegt keine andere Frau, sondern sein Laptop, auf dem er hektisch den Pornofilm ausschaltet. Eisige Kälte macht sich im Raum breit! Alicia fühlt sich verletzt, angewidert, wütend und traurig zugleich. Muss er sich seine Lust per Internet befriedigen? Wie lange und wie oft macht er das schon? Misstrauen und gleichzeitige Schuldgefühle, dass sie in letzter Zeit so selten mit ihm schläft, machen sich in ihr breit. «Wieso kommst du so früh?», brüllt Christof sie ertappt an. Und dann folgt eine Tirade an Vorwürfen, dass sie ihn erst soweit gebracht habe, sich eben an anderer Stelle Lust zu verschaffen. Sie könne sich freuen, dass er sich noch keine andere gesucht habe ... Jetzt müssen sie reden!

Funkstörungen verhindern, dass Sender und Empfänger in Kontakt miteinander kommen. Das kann die unterschiedlichsten technischen Ursachen haben: eine Störung im Gerät, unterschiedliche Frequenzen, störende Magnetfelder oder nur ein Funkloch im Netz. Auch Funkstörungen in der Sexualität können verschiedene Ursachen haben und zu Kommunikationsstörungen in der Beziehung führen. Sehnsüchtig denkt Michael an den Anfang ihrer lustvoll gelebten erotischen Beziehung zurück. Seine umfassende Liebe zu Andrea, die auch ihr Muttersein einschließt, haben ihn ihre «Sexualität auf dem



Abstellgleis» aushalten lassen. Doch nach dem letzten Kind haben sich Schwangerschaften und Kinder als Störfelder entwickelt und es bedarf eines offenen Gespräches der beiden, um den Fokus vom Elternsein wieder deutlicher auf die Paarbeziehung zu richten. Und diese benötigt Beziehungspflege und eine Verabredungskultur bis in die Sexualität hinein.

Eine der häufigsten Fallen in langjährigen Beziehungen ist die Annahme, dass Sex nur spontan entsteht und oft mit der lustvollen Dynamik junger Beziehungen verglichen wird. Doch wandelt sich mit den körperlichen Veränderungen wie Schwangerschaft und Geburt, den Wechseljahren der Frau *und* des Mannes sowie durch körperliche und seelische Krankheiten auch die Sexualität. Seelisch-geistige Entwicklungsprozesse können für innere Entfernungen der Partner voneinander sorgen.

Sexualität ist keine Konstante im Leben eines Paares, sondern auch sie ist Veränderungen im Sinne von unterschiedlichen Frequenzen ausgesetzt. Darüber hinaus hat jeder ein eigenes sexuelles Profil, das mit Erfahrungen, Vorlieben, Abneigungen sowie der eigenen Sozialisation einher geht. Frauen und Männer gehen in der Regel nicht von gleichen sexuellen Bedürfnissen aus. Für Nora war die Vorbereitung des Abends eine Vorfreude auf gemeinsame intime Stunden. Sie hat sich dafür «hübsch» gemacht, sie haben gemein-

sam gekocht, Gespräche geführt, Nähe geschaffen haben. Und Nora ist selbstverständlich davon ausgegangen, dass Emil «es doch merken wird». Für ihn wäre es kein Problem, auch noch nach dem Fußballspiel Sex zu haben, doch dann ist Nora zu müde und die Stimmung für sie verflogen.

Hat sich in der Partnerschaft ein lähmendes Schweigen zu diesem Thema breit gemacht, entsteht ein Funkloch und Partner entwickeln Vermeidungsstrategien, sodass Sexualität auf diese Weise aufs Abstellgleis gerät. Erotische Entwicklung setzt aber Absprachen, aktive Entscheidungen und Einladungen voraus, die bis in die Offenbarung der geheimen Sehnsüchte gehen können. Alicia und Christofs Paarbeziehung erhielt durch den Pornofilm einen Riss. Vielleicht aber auch eine Chance? Sie begannen das erste Mal in der Beratung über ihre sexuellen Wünsche zu reden: Während Christof vom Besuch einer Swingerparty und Partnertausch träumt, sehnt sich Alicia nach seelischen Austausch und Sinnlichkeit. Eine gemeinsame Annäherung kam trotz großer Bemühungen nicht zustande – die nicht reparable Funkstörung blieb, wurde allerdings endlich erkannt und benannt.

Wenn wir uns auch im Bereich der Sexualität nicht mit den Wünschen des Partners und unseren eigenen auseinandersetzen, dann stellen wir einen wichtigen Teil unseres Beziehungslebens selbst aufs Abstellgleis. ■