

«Beziehungen scheitern nicht An fehlendem Sex»

Die Sexualtherapeutin Ines Schweizer über Leistungsdruck im Bett.

NZZ am Sonntag · 16 Juni 2024 · Interview: Patrizia Messmer

Frau Schweizer, können auch sexlose Beziehungen gesunde Beziehungen sein?

Natürlich. Es braucht keine Sexualität, um glücklich zu sein.

Sondern?

Eine Beziehung braucht verbindende Elemente, die einen als Paar definieren. Am Anfang ist das bei den meisten die Sexualität. Aber je länger die Beziehung ist, desto mehr verbindende Elemente kommen zum Sex hinzu. Das kann ein gemeinsames Haus sein, ein Kind, aber auch gemeinsame Erlebnisse oder durchgestandene Schwierigkeiten.

Trotzdem hält sich die Vorstellung: Zu einer Beziehung gehört regelmässiger Sex. Was gilt denn als normal?

Normal ist schwierig beim Thema Sexualität. Aber im Durchschnitt geben die Leute bei Befragungen an, dass zweimal pro Woche Sex für sie normal ist. Es fragt sich aber, ob die Leute die Wahrheit sagen oder im Sinne eines gesellschaftlichen Ideals antworten.

Es wird übertrieben?

Wir Sexual- und Paartherapeuten gehen davon aus, dass einmal alle zwei Wochen eher der Realität entspricht. Es wird nirgends so viel gelogen wie in der Sexualität.

Warum gibt es gerade beim Sex einen so starken Darstellungsdruck?

Sexualität ist das stärkste Zeichen der Exklusivität zwischen zwei Personen, trotzdem noch immer ein Tabuthema. Niemand bringt sie uns bei ausser die Medien und das Internet, sprich Pornografie, die nicht unbedingt der beste Lehrer ist. In dieser Anonymität und in dem Selbstdarstellungswahn wird viel transportiert, was nicht dem Leben entspricht. Es fehlen realistische Vorbilder.

Aber gerade jüngere Generationen sind doch viel offener beim Thema Sex.

Ich habe aber nicht den Eindruck, dass bei ihnen weniger Druck herrscht, im Gegenteil. Eine jüngere Praxiskollegin von mir arbeitet viel mit Klienten um die zwanzig. Höre ich sie erzählen, denke ich: Zum Glück war das bei uns nicht so! Das Pendel schlägt eben auch in die andere Richtung: Je mehr man über Sex spricht, desto höher sind die Erwartungen.

Nämlich wie hoch?

Von Anfang an muss man alles ausprobieren und am besten schon in der ersten Beziehung das «Kamasutra» durchgespielt haben. Frauen werden in Kategorien eingeteilt, je nachdem, wie sie zum Orgasmus kommen. Da ist nichts mehr von sich langsam herantasten wie noch in meiner Generation. Gross ist der Druck auch beim Thema Beziehungen öffnen, um mitreden zu können.

Auch viele ältere Paare versuchen es bei Flauten mit Abwechslung: Beziehung öffnen, Swinger-klubs und so weiter.

Warum nicht, solange es für beide stimmt? Die Frage ist nur: Was sind die Beweggründe, und was macht es mit einem als Paar? Häufig macht es mit dem einen mehr als mit dem anderen, im Guten wie im Schlechten. Wenn man experimentiert, nicht nur sexuell, muss man extrem viel miteinander reden. Wenn das vorher schon schwierig war, wird es mit den Experimenten meist nicht besser.

Was halten Sie von Agenda-sex?

In der Sexualtherapie wird das immer noch als Interventionsmethode angewandt. Sie ist auch wissenschaftlich sehr gut erforscht. Wenn Paare zu mir kommen, die wieder Sex haben wollen, muss ich als Therapeutin Sex initiieren, um mit etwas arbeiten können. Aber die therapeutische Arbeit lässt sich mit dem «normalen» Leben nicht vergleichen.

Was brauchte es im normalen Leben?

Beziehungen gehen in der Regel nicht an fehlendem Sex kaputt. Viel wichtiger als Sexualität ist Intimität, das geht im Alltag oft vergessen. Momente, wo man sich näherkommt, über Worte, Sport, gemeinsame Erlebnisse, Berührung oder letztlich Sex. Tragischerweise aber haben viele kaum Zeit mehr für sich als Paar. Um Intimität herzustellen, müssen wir uns der anderen Person öffnen und mitteilen. Wir Sexualtherapeuten sagen gerne: «Gefühle machen sexy.»

Gesellschaftlich scheint aber etwas im Wandel zu sein: Menschen, egal welchen Alters, haben weniger Sex als früher.

Das erstaunt mich gar nicht. Es gab ja auch noch nie so viel Ablenkung wie heute: Wie viel Sportangebote gibt es? Wie oft sind wir am Handy? Wie häufig läuft der Fernseher? Meine Eltern hatten nur ein Radio zu Hause. Man sitzt nicht drei Stunden am Tag vor dem Radio und findet es genial. Aber das Handy absorbiert viele stundenlang. Das ist natürlich ein Problem für die Beziehung. Man kämpft heute gewissermassen mit Millionen von anderen Menschen um die Aufmerksamkeit seines Partners.