

Ich finde meine Frau nicht mehr erotisch, was soll ich machen?

Ein guter Mann ist einer, der im Bett kein makelloses Sexobjekt erwartet. Trotzdem bekommt man es in einer Langzeitbeziehung eben auch mit körperlichem Verfall zu tun. Von Angelika Eck

Matthias W., 46:

Ich fürchte jetzt schon den Shitstorm auf meine Frage, aber ich denke, es handelt sich dabei um ein reales Problem, das vielleicht nicht nur ich habe. Also schreibe ich trotzdem. Ich bin seit 15 Jahren mit meiner Frau verheiratet, wir haben drei Kinder. Unser Sexualleben kannte Höhen und Tiefen, war aber alles in allem gut und hat sich auch nicht wirklich abgenutzt über die Jahre. Ich fand meine Frau immer sehr attraktiv. Das hat sich im letzten Jahr leider geändert. Aufgrund einer Erkrankung und deren Behandlung hat sie in kurzer Zeit über 15 Kilo zugenommen. Ihr Körper ist ein anderer geworden, sogar das Gesicht hat sich verändert. Ich wünschte, es würde mir nichts ausmachen, da ich sie liebe und gern weiterhin begehren würde. Doch das gelingt mir nicht. Ihre Körperfülle stößt mich ab, ich vermeide deshalb Sexualität oder intime Berührungen. Es tut mir leid, weil sie das sicher merkt. Aber was soll ich machen? Wenn wir Sex haben wollten, würde ich derzeit keine Erektion bekommen. Mir fehlt diese Ebene unserer Beziehung, und ich glaube, sie wäre ein wichtiger Puffer für andere Schwierigkeiten. Ich weiß aber nicht, wie ich dieses Problem lösen kann – haben Sie eine Idee?



ANGELIKA ECK

Die systemische Paar- und Sexualtherapeutin hat in Landau und Heidelberg Psychologie studiert und dort auch promoviert. Als Supervisorin und systemische Lehrtherapeutin ist sie in Heidelberg und andernorts tätig. Sie ist Herausgeberin von *Der erotische Raum: Fragen der weiblichen Sexualität in der Therapie* (2016). In Karlsruhe betreibt Angelika Eck eine Praxis für Paar- und Sexualtherapie.

Wieso sollte hier ein Shitstorm drohen? Ich lese Ihre Zeilen nicht als die eines Machos, der in seiner Partnerin ein makelloses Sexobjekt erwartet, sondern als die eines

liebenden, treuen Mannes in einer erotischen Entwicklungskrise. Diese ist übrigens nicht Ihre allein, sondern es handelt sich um eine Paarkrise. Die Situation allein zu lösen, wird nicht möglich sein, denn das Weiterkommen hängt von drei Dingen ab: wie Ihre Frau selbst mit den Veränderungen ihres Körpers umgeht, wie Sie als ihr Partner erotische Flexibilität gewinnen und wie mutig und intim Sie miteinander kommunizieren können.

Sie merken sicher, dass ich den Problembegriff meide und stattdessen von Entwicklungen spreche. Denn Sie durchleben in einem etwas brutalen Zeitraffer, was keinem Langzeitpaar erspart bleibt: die erotische Adaption an den körperlichen Verfall. Paare sind meist in der Lage, sich an Veränderungen der Körper zu gewöhnen und ihre sexuelle Anziehung zueinander zu bewahren oder neu auszutarieren. Wie geht das eigentlich? Meistens schleichend, ein bisschen Bauch hier, einige neue Falten da – und viel Erinnerung und Verbundenheit. Wir gewöhnen uns daran und gewichten mit der Zeit anders, lassen von alten Qualitäten los und finden anderes wichtiger.

Da Sie beide diese Zeit nicht hatten: Seien Sie gnädig mit sich. Wieso sollten Sie sich aktuell schon damit abgefunden haben? Wieso sollten Sie beide den Sex unter den neuen Bedingungen bereits mögen? Gestatten Sie sich doch etwas Befremdung und Trauer. Hauptsache, Sie vereinzeln sich darüber nicht. Darin sehe ich das größte Risiko. Im Bestreben, einander unangenehme Konfrontationen zu ersparen, die aber stillschweigend im Raum stehen, ziehen Vermeidung und Schweigen ein, wo es darum geht, erst recht zusammenzuhalten.

Es wird für Sie einen Riesenunterschied machen, wie sehr Ihre Partnerin Freundschaft mit Ihrem aktuellen Körper schließen kann oder nicht. Je mehr sie seine Formen akzeptiert, desto freier wird sie sich bewegen, kleiden, desto eher wird sie sich entspannen und wieder genießen können. Das ist attraktiv. Was ich hier so leicht dahinschreibe, ist kein einfaches Unterfangen. Dennoch ist genau das die Aufgabe Ihrer Frau, die ihr niemand abnehmen kann, Sie vielleicht am allerwenigsten.

Nun zu dem, was Sie selbst tun können. Zunächst: Ihre Abstoßung als momentanen Status quo akzeptieren und Ihre Energien sinnvoll investieren. Sexualität ist weitaus mehr als ein körperlicher Akt. Die Brücke zu Ihrem weiteren Begehrten für Ihre Frau besteht aus dem

Schatz Ihrer bisherigen Erfahrungen, aus Ihren eigenen sinnlichen Fähigkeiten und insbesondere aus Ihrer Liebe zu ihr. Das erotische Wesen einer Person drückt sich nur marginal in ihren Körperperformen aus. Es geht darum, in welcher Weise sie den Körper bewohnt, ihn bewegt, aus ihm herausstrahlt, wie sie lacht, dreinblickt, welche Gedanken und Sprache sie benutzt, wie sie riecht, welche Fantasien sie hegt, was sie liebt und wie sie diese Liebe auszudrücken vermag, und, und, und. Kurzum: auf welche spezielle Weise sie lebendig ist. Sie haben sicher Millionen von Erinnerungen an lebendige Momente Ihrer Frau. Nur weil da jetzt etwas mehr Fleisch drumherum ist, kann das nicht alles verschwunden sein.

Es ist Ihre Aufgabe und Ihr Privileg, das Bekannte neu herauszukitzeln. Dies muss nicht bedeuten, dass Sie gleich Sex miteinander haben. Es würde bedeuten, dass Sie spielen, lachen, reizen und mit Liebe und Hochachtung auf ihre Gattin blicken. Auch das klingt leichter, als es ist, ein bisschen wacker müssen Sie schon sein. Ihre Sinne können Ihnen helfen: Was an dieser Frau sehen Ihre Augen am liebsten? Wie klingt ihre Stimme? Wie gut können Sie sie riechen? Wo fühlt sich ihre Haut am zartesten an? Wo fühlt sie sich neu an? Was könnte an der neuen Qualität interessant sein? Würde Ihr Penis in ihrer Vagina einen Unterschied gegenüber früher spüren? Was würde er angenehm spüren?

Schlafzimmerblick

WAS WOLLEN SIE ÜBER LIEBE, SEX UND PARTNERSCHAFT WISSEN?

Bei Problemen im Bett geht es selten allein um Sex, sie betreffen fast immer auch die Partnerschaft und das eigene Selbstwertgefühl. Wenn es in der Sexualität oder der Beziehung stockt, tauchen viele Fragen auf. Wie sage ich, was mir fehlt? Was, wenn Wünsche unerfüllt bleiben? Warum gehe ich fremd? Unsere neue Kolumne *Schlafzimmerblick* will Antworten geben. Denn offen zu sprechen ist die Voraussetzung dafür, gehört zu werden.

Erotik ist mehr als ein körperlicher Akt. Zum Beispiel ein mentales Durchdringen, eine intime wechselseitige Offenbarung, ein kommunikativer Akt. Dabei geht es keineswegs nur um Spaß und lockerleichte Lust. Alle existenziellen Empfindungen sind potenziell Gegenstand erotischer Erfahrungen. Sie können traurig sein und sich

dennoch dabei streicheln und in die Augen sehen. Sie können Angst haben, nicht erregt zu werden und sich auch damit zeigen. Sie können die Scham Ihrer Frau aushalten, und wenn sie merkt, dass Sie ihr in diesen Empfindungen ein aufrechtes, nicht ausweichendes Gegenüber sind, wird Ihr Kontakt sehr tief und innig sein.

Vielleicht wartet nun ein Shitstorm auf mich, aber: Alter, Krankheit und Tod erwarten uns alle. Diesen existenziellen Tatsachen voller Mut ins Auge zu sehen und sich dafür zu entscheiden, sich darüber zu verbinden statt zu vereinzeln, ist: erotisch.