

ze.tt green Was ist das?

Gar keine Lust mehr auf Sex? Das kann dahinterstecken

Nadja und ihr Ex hatten ein erfülltes Sexleben, bis die Lust irgendwann einschlief. Und Nadja überhaupt keinen Sex mehr wollte. Eine Sexualtherapeutin erklärt, was sie hätten tun können.



Gunda Windmüller

"Morgen vielleicht wieder." Foto: Freestocks.org / Stocksnap |
CCO

04. März 2020

Nadja sitzt mir im petrolfarbenen Wollkleid gegenüber, ihre Hände wärmen sich an einer Kaffeetasse, ihr rechter Fuß wippt aufgeregt von oben nach unten. „Ich kann es immer noch nicht ganz verstehen“, erklärt sie, „aber irgendwann dachte ich, ich wäre frigide.“

„Und ich weiß, dass das Wort problematisch ist“, schiebt sie hinterher. „Aber so habe ich mich halt gefühlt.“

[Bereits ze.tt-Mitglied? Hier anmelden.](#)

Die 32-jährige Nadja erzählt mir von ihrer letzten [Beziehung](#), vielmehr vom Sex in ihrer letzten Beziehung. Der sei anfänglich sehr aufregend und neu für sie gewesen, aber irgendwann immer mehr eingeschlafen. Die beiden hätten sich nicht mehr gut verstanden, aber hätten so viel Stress auf der Arbeit gehabt, dass sich keine*r von beiden getraut hätte, die Beziehung in Frage zu stellen. Sex gab es dann fast gar nicht mehr. „Wir hatten vielleicht zwei bis drei mal Sex im letzten Jahr. Und das war ehrlich gesagt auch nicht schön, sondern hat mir sogar wehgetan. Und das hatte ich noch nie!“, beschreibt Nadja die Situation.

Sie hätten nur wie zwei Fremde im Bett nebeneinander gelegen: „Es war auch nicht so, dass ich nur keinen Bock auf

Diese Webseite verwendet unter anderem Cookies zur Analyse und Verbesserung der Webseite, zum Auspielen personalisierter Anzeigen und zum Teilen von Artikeln in sozialen Netzwerken. Unter [Datenschutz](#) erhältst du weitere Informationen, sowie unter [Cookies & Tracking](#) Möglichkeiten, diese Cookies auszuschalten.

[Okay](#) [Datenschutz](#)

Was Nadja berichtet, kennt die Sexualtherapeutin [Anja Drews](#) nur zu gut aus ihrer Praxis.

Keine Lust auf [Sex](#) zu haben, betrifft einen Großteil der Paare, die bei Drews Hilfe suchen. Sie erklärt, dass bei Paaren oft die Vorstellungen davon, was die Partner*innen jeweils für „normal“ halten, kollidieren: „Im Umfeld mancher Paare scheinen alle ein ganz tolles Sexleben zu haben. Da bin ich immer überrascht, wie dieser Eindruck zustande kommt. Aber wenn der erstmal da ist, wird das eigene Erleben eben hinterfragt.“

Ich erzähle ihr von Nadja, die ja nicht nur keine Lust auf [Sex](#) hatte, sondern sogar [Schmerzen](#) dabei empfand. Für [Drews](#) ein deutliches Warnsignal: „Der Körper sagt ihr dann ganz klar, dass das, was sie macht, nicht richtig ist. Ihr kognitiver Verstand sagt ihr, sie soll es machen, aber der innere Widerstand ist da.“ In solchen Momenten fahre das vegetative Nervensystem hoch und gehe in den Abwehrmodus, die Beckenbodenmuskulatur ziehe sich zusammen. Schmerzen bei der Penetration sind die Folge.

Diese Warnsignale sollte man ernst nehmen und sich nicht zu etwas zwingen, was keine Lust bereite. Selbst wenn der Verstand sagt, es sei „mal wieder Zeit“ für Sex, bringe es nun mal nichts, sich zu überwinden. Es müsse ja auch nicht gleich [Penetration](#) sein. Denn gerade wenn sexuell länger nichts gelaufen ist, kann das „übliche Programm“ sogar überfordern. Dann macht es Sinn, sich zunächst in aller Ruhe aneinander anzunähern und sich erstmal nur gegenseitig zu stimulieren statt direkt – mit was auch immer – zu penetrieren. Aber gerade Nadjas Fall zeige auch, dass partner*innenschaftliche Probleme dahinterstecken können. Nadja hätte also ganz grundsätzlich mal schauen sollen: Wie ist denn die Beziehung als solche? Fühlt sie sich noch gesehen?

Die Sexualität verändert sich im Verlauf einer Beziehung. Ist ja klar, denn wir verändern uns im Lauf einer Beziehung auch.

Klar, klingt einfach, aber ist schwierig, wenn man selber in einer solchen Beziehung steckt. Drews betont, dass Paare dennoch versuchen sollten, sich nicht von Erwartungen an den Sex verrückt machen zu lassen: „Die [Sexualität](#) verändert sich im Verlauf einer Beziehung. Ist ja klar, denn wir verändern uns im Lauf einer Beziehung auch.“ Viele Paare würden denken, nur weil der Sex am Anfang einer Beziehung besonders intensiv, besonders toll oder besonders häufig gewesen sei, dass es immer so weiterliefe: „Dieser anfängliche Rauschzustand lässt sich aber nicht mehr aktivieren. Von diesen Vorstellungen sollten sich Paare erstmal befreien.“

Was lässt sich denn tun?

Selbst wenn es einem Paar gelingt, sich von diesen Erwartungshaltungen frei zu machen – Lust möchten die meisten ja trotzdem wieder haben. Aber was tun? Ein Patentrezept gebe es nicht, betont Anja Drews, Sexualität sei nunmal eine sehr individuelle Sache. Eine Sexualtherapie könne natürlich helfen, aber was lässt sich tun, wenn Paare dafür keine Kapazitäten haben? „Das Wichtigste, was Paare brauchen, ist Zeit. Am Anfang nutzt man jede Minute, aber irgendwann kommt der Alltag dazwischen und dann aus dem Nichts heraus Lust zu haben, ist schwierig,“ erklärt Drews. Dann solle man sich auch Zeit nehmen und nicht versuchen, den [Sex](#) noch schnell zwischen zwei Termine zu quetschen oder sogar

Diese Webseite verwendet unter anderem Cookies zur Analyse und Verbesserung der Webseite, zum Auspielen personalisierter Anzeigen und zum Teilen von Artikeln in sozialen Netzwerken. Unter [Datenschutz](#) erhältst du weitere Informationen, sowie unter [Cookies & Tracking](#) Möglichkeiten, diese Cookies auszuschalten.

[Okay](#) [Datenschutz](#)

gefehlt hat, während sie nur noch nebeneinander her lebten, wie es Nadja beschreibt.

Schlussendlich, so Drews, sollte man sich aber auch einer Sache widmen, die vielleicht etwas altmodisch klingt:

Verführung. Denn Sex ließe sich nunmal nicht einfach so verordnen. Lust auf Sex sollte, wenn sie nicht einfach so da ist, ein wenig hervorgekitzelt werden: „[Verführung](#) ist als drittes wichtig. Sich verabreden, morgens schon was Schönes anziehen, eine Nachricht schreiben, eine Einladung aussprechen. Den Sex schmackhaft machen.“

Nadja selbst blickt mittlerweile auch mit anderen Erfahrungen auf ihre Ex-Beziehung zurück. Bei ihr, da ist sie heute sicher, war es tatsächlich die Beziehung selbst, die nicht mehr stimmte. Die Lust auf Sex sei nach der Trennung sehr schnell wiedergekommen. Trotzdem bereut sie, dass sie so lange nicht auf die Warnsignale gehört hat: „Lust ist nicht selbstverständlich, aber immerhin weiß ich mittlerweile, dass es nicht daran liegt, dass mit mir was nicht stimmt.“

LIVE ABSTIMMUNG ● 297 MAL ABGESTIMMT

Hattest du schon mal unfreiwillige Sex-Pausen in deiner Beziehung?

<input type="radio"/>	Klar, das ist normal
<input type="radio"/>	Nein, bisher noch nicht
<input type="radio"/>	Ich habe keine (feste) Beziehung



zeit



Sprich mit unseren Liebesexpertinnen

Du möchtest dich mit unseren Expertinnen zum Thema Liebe austauschen? Dann nimm an unserem „Love out Loud“ – Hangout teil – alle Informationen dazu gibt es [hier!](#)

Gunda Windmüller

Dr. Gunda Windmüller schreibt über alles, was schön schwierig ist. Sex und Liebe zum Beispiel. Ihr Buch [„Weiblich, ledig, glücklich - sucht nicht“](#) erschien im März 2019.

Diese Webseite verwendet unter anderem Cookies zur Analyse und Verbesserung der Webseite, zum Ausspielen personalisierter Anzeigen und zum Teilen von Artikeln in sozialen Netzwerken. Unter [Datenschutz](#) erhältst du weitere Informationen, sowie unter [Cookies & Tracking](#) Möglichkeiten, diese Cookies auszuschalten.

Okay [Datenschutz](#)

Tags: [Beziehung](#), [Liebe](#), [Lust](#), [Partnerschaft](#), [Sex](#), [Sexualtherapie](#), [Verführung](#), [zettgreen](#)



© 2020 ze.tt GmbH

Diese Webseite verwendet unter anderem Cookies zur Analyse und Verbesserung der Webseite, zum Ausspielen personalisierter Anzeigen und zum Teilen von Artikeln in sozialen Netzwerken. Unter [Datenschutz](#) erhältst du weitere Informationen, sowie unter [Cookies & Tracking](#) Möglichkeiten, diese Cookies auszuschalten.

[Okay](#) [Datenschutz](#)