

# Die fünf häufigsten Sex-Probleme

Mit welchen Themen kommen Paare zum Sexualtherapeuten? Wir haben nachgefragt

Illustration *Simone Massoni*  
Protokoll *Nataly Bleuel*

**1 Sie mag nicht**  
Das Top-of-the-Popp-Problem: die Frau. Weil sie keine oder kaum Lust hat. Schuld seien z. B. die Hormone, Babys und der Alltag, sagt die Münchner Sexualtherapeutin Gabriele Leipold. Ihre Erfahrung: Hormonpräparate verhüten oft das Verlangen gleich mit. Aber auch ohne Pille vergeht der Frau nach zwei Jahren Beziehung die Lust, wie Studien belegen. Und dann? Sucht sie den Fehler beim Partner. Dabei liege es an beiden, die Langeweile zu durchbrechen, sagt die Therapeutin: „Ein Auto, das man nicht betankt, fährt auch nicht mehr.“

**2 Einer geht fremd**  
Zu jedem Fremdgeher gehört in der Regel eine Fremdgeherin. Logisch. Kaum verwunderlich also, dass in vielen Beziehungen Mann und Frau eine Affäre beginnen. Das Klischee „Alter Mann sucht junge Frau“ kann die Münchner Sexualtherapeutin allerdings nicht bestätigen – häufiger sind es die Frauen, die sich jüngere Liebhaber nehmen. Manchmal dient der Außenstehende als Fluchthelfer, meistens ist Fremdgehen ein Alarmsignal. Jedenfalls sollte man sich selbst kritisch fragen: Was hat der oder die andere, was ich nicht habe? Genau das fehlt dem Partner nämlich. Das lässt sich ändern. Manchmal.

**3 Er mag nicht**  
Die News in diesem Ranking: Auch Männer haben oft keine Lust. Fast ein Viertel von ihnen habe in langen Beziehungen kein sexuelles Verlangen mehr, sagt die Paartherapeutin. Was sie ermüdet? Das immer gleiche Ritual. Und dominante Frauen, die zwar zeigen, wie es technisch abzulaufen hat, aber nicht sagen wollen, welche Fantasien sie antönnen. Zudem habe man lange übersehen, dass die männliche Sexualität relativ störanfällig ist. Ein falsches Wort, ein Das-war-wohl-nichts – und er

**5 Ich anal, du oral**  
Unsere sexuellen Neigungen prägen sich bis zur Pubertät aus – was nicht heißt, dass wir sie anschließend auch ausleben. Erst mit 40, 50 denken viele: Ich will endlich, was ich immer wollte, mich aber nie getraut habe, weil er oder sie halt anders tickt, keinen Oral- oder Analverkehr mag oder Pornos als Angriff empfindet. Die neuen Wünsche können den langjährigen Partner schockieren, sagt die Therapeutin, die in solchen Fällen dolmetschen muss. Dabei seien die unterschiedlichen sexuellen Vorlieben meist gar nicht das Problem. „Sie dienen dem anderen als Vorwand, sich zu distanzieren.“ Nachdem alles übersetzt und genug geredet wurde, kann auch mal eine ganz neue Herangehensweise wie Tantra oder Ähnliches dem Liebesleben auf die Sprünge helfen.

## 4

### Null Sex

Und auch das zählt zu den häufigsten Sexproblemen: gar keinen Sex mehr zu haben. Womöglich seit Jahren. Hormonelle Ursachen, kleine Kinder, Langeweile, aber auch beruflicher Misserfolg oder eine Depression können der Grund sein. Ein Sexualtherapeut kann versuchen, die Sinnlichkeit wieder zu wecken. Keine leichte Aufgabe, wie Gabriele Leipold findet. Denn nach 16 Jahren Ehe und sechs Jahren ohne Sex ist es mit einer Stunde Schuld-Hin-und-Her-Schieben nicht getan. Manche Paare kämen fast ein Jahr lang zu Gesprächen, sagt die Therapeutin. Es geht eben nicht immer gleich von null auf 69, vor allem nicht bei Paaren, die schon lange (nicht mehr) miteinander verkehren.