



Endlich wieder Berührungen und
Nähe – das kann nach längerer
Sexpause wunderschön sein. Wenn
der Kopf es zulässt...

ILLUSTRATION: BLAGOVESTA BAKARDJEVA / COROLINESEIDLER.DE

PLÖTZLICH *wieder im Spiel*

Illustration: Blagovesta Bakardjieva

Nach langer Sexpause mit einem neuen Mann intim zu werden, kann einschüchtern. Autorin Constanze Kleis sprach mit einer Sexualtherapeutin darüber, was ein Sex-Comeback leichter machen kann

E

Erotisch wieder ganz neu durchstarten? Das könnte ein ziemlich lustvolles Abenteuer sein, wäre man nur zu zweit im Bett. Ist man aber nicht. Denn das Sex-Comeback bringt unzählige Fragen mit sich: Was, wenn der neue Mann den nicht mehr ganz so neuen Körper nicht mag? Weiß ich noch, wie ES geht? Gibt es aktuelle Entwicklungen in Sachen Schamhaarfrisuren oder Sextoys, von denen man wissen sollte? Und hat meine Vagina den Betrieb vielleicht wegen mangelnder Aktivitäten einfach eingestellt? Die Sexualtherapeutin und Autorin Dr. Melanie Büttner kennt alle diese Fragen aus ihrer Praxis. Zum Glück hat sie auch ein paar sehr beruhigende Antworten. Damit es bei der Sexpremiere wirklich nur wegen der einen Sache herrlich aufregend wird.

Frau Büttner, manchmal ist sogar Weihnachten öfter als Sex. Was passiert bei diesem „Mangel“ mit unserem Körper, mit unserer Psyche?

Da kann ich trösten: Man „vertrocknet“ nicht, auch wenn sich dieses Gerücht aus der Märchen-Horror-Abteilung immer noch behauptet. Der Körper leidet nicht. Die Seele schon bisweilen. Bei der Sexualität geht es um emotionales Erleben, um Nähe, Verbindung, Lust, Erregung, das Gefühl, begehrt zu werden, zu begehren, und um das gelöste Gefühl danach. Das fehlt dann nicht nur. Es kann auch Angst machen. Man fragt sich: Werde ich das je wieder erleben? Oder in Beziehungen: War es das jetzt?

Eine Freundin sagte kürzlich, sie hätte schon so lange keinen Sex mehr gehabt, sie wisse gar nicht mehr, wie das geht.

Eine andere meinte, das sei wie Fahrradfahren: einmal gelernt, immer abrufbar.

Einerseits ist es tatsächlich wie Fahrradfahren. Weil Sex durchaus diese technischen Aspekte hat: Wie stimulare ich jemand anderen, welche Stimulation brauche ich? Aber Sex ist eben auch weit mehr als das. Wir gestalten ihn mit einem neuen Menschen immer neu. Egal, wie lang oder kurz die Sexpause war. Das Spiel fängt immer wieder von vorne an. Jeder Mensch bringt seinen eigenen Rhythmus mit, sein eigenes Timing. Man muss schauen, wie das zusammenpasst, und sich abstimmen.

Sex mit Felix, Alex und Matthias gehabt zu haben, nützt mir also gar nichts bei Sex mit Leon?

Die immer gleiche Routine bringt einen sicher nicht weiter. Und das Schöne ist ja gerade, dass die Ausgangsvoraussetzungen für alle gleich sind. Jedes Mal tastet man sich aufs Neue aneinander heran, spricht idealerweise darüber, was man mag, was nicht. Es nützt mir wenig, wenn ich vorher einen Partner hatte, der eher kräftige Bewegungen mochte, wenn ich nun mit einem Sex habe, der es lieber sanft mag.

Ist es für Frauen schwieriger, eine mehrjährige Sexpause zu beenden, als für Männer?

Da regiert noch immer die Vorstellung von diesem alten Dampfkesseldruckmodell: dass Männer explodieren, wenn sie keinen Sex haben. Ich persönlich denke nicht, dass das Leiden an einer Sexpause an ein Geschlecht gebunden ist. Die persönlichen Bedürfnislagen sind da viel entscheidender. Manche Menschen sind froh, wenn »

»Wenn es an der Intimfrisur scheitert, ist es vielleicht gut, dass es scheitert«

kein Sex mehr stattfindet. Weil er ihnen nichts gibt. Für andere ist es ein Riesenverlust, der wahnsinnig betrauert wird. Da gibt es große Unterschiede und die sehe ich in meiner Praxis bei beiden Geschlechtern.

Offenbar lauern da einige Ängste unter den Betten – auch und gerade von erwachsenen Frauen. Was sind nach Ihrer Erfahrung die größten?

Nicht zu genügen – auf allen Ebenen. Die Sorge, „ich bin nicht attraktiv genug, ich mache es nicht gut genug. Und weil ich nicht gut genug bin, werde ich es vielleicht nicht schaffen, dass er bei mir bleibt“. Ich würde sagen, das sind die häufigsten Ängste. Verbunden mit der größten von allen: allein zu bleiben, jemanden wieder zu verlieren.

Die Ängste sind nachvollziehbar, der Druck auf Frauen ist riesig. Manche haben das Gefühl, mit Pornodarstellerinnen konkurrieren zu müssen...

Tatsächlich kommt von Pornos der aktuelle Trend bei der Intim-Ästhetik. Dass das Genital am besten rasiert oder auch frisiert sein soll. Der Perfektionsanspruch daran, wie eine Vulva oder Klitoris geformt sein soll. Wie sehr das in der breiten Masse angekommen ist, sehen wir an der Zunahme der ästhetischen Intim-Operationen und auch an der allgemeinen Verunsicherung. Aber diese

Sorge ist nicht bei allen gleich stark. Es gibt durchaus Frauen, die frei davon sind. Ich erlebe es so, dass diejenigen, bei denen diese Angst am stärksten ist, in der Vergangenheit Ablehnung erfahren haben. Das können frühe Kindheitserfahrungen sein, aber auch Herabsetzungen durch einen Partner oder eine Trennung. Wenn also jemand gegangen ist, weil ihm irgendetwas an ihnen nicht gepasst hat.

Klingt fast so, als sollte ich als Vorspiel ein wenig Vergangenheitsbewältigung betreiben...

Ja, manchmal hilft das. Oft reicht auch ein Gespräch mit dem neuen Partner. Und vorab – und solange ich vielleicht noch Single bin – den eigenen Körper zu erkunden, meine Vulva, meine Klitoris. Das ist wichtig, um für sich überhaupt erst mal Antworten auf die Fragen zu finden: Wie müsste es eigentlich sein, damit es für mich schön ist? Damit ich dann auch sagen kann: „Könntest du mich bitte auch hier berühren? Das hier tut mir total gut!“ Wenn man sich so gegenseitig liebevoll an die Hand nimmt, kann das eine wunderbare Erfahrung werden. Auch beim ersten Mal.

Und wenn der andere mir und meinen Bedürfnissen keinen gleichberechtigten Platz einräumt?

Dann ist es vielleicht ein Segen, wenn dieser Mensch weiterzieht.

Die ewige Single-Frage ist ja auch: Brauche ich für den ersten Sex, bei dem ich mich so öffnen und ehrlich kommunizieren will, nicht auch eine Menge Vertrauen? Sollte man sich erst mal richtig kennenlernen? Kurz: Sollte ich mit dem ersten Sex besser warten?

Das ist Geschmackssache. Auf der einen Seite kommuniziert man möglicherweise besser, wenn man den Menschen mit all seinen Facetten intensiver kennengelernt hat. Auf der anderen Seite finde ich es wichtig, gerade auch bei Casual Sex Klartext zu sprechen und zu sagen: „Pass auf, das und das ist mein Ding. Das und das nicht.“

Klingt nicht sehr romantisch. Eher so, als würde man sich im Bett gegenseitig eine Gebrauchsanweisung vorlesen...

Für viele Menschen ist das sicher erst mal ungewohnt. Schließlich leben wir in einer Verführungskultur. Da gilt es immer noch als ideal, dass zwei Körper wortlos zueinanderfinden und es dann zu lustvollen Explosionen kommt. Aber das ist der vielleicht größte Irrtum überhaupt. Wenn ich Worte dazunehmen kann, dann ist das auch eine Art Selbstfürsorge. Und es entlastet die andere Person. Sie braucht nicht zu raten, wie es für mich schön sein kann. Sie kann mir geben, was ich brauche. Und umgekehrt. Sehen Sie es mal so: Es ist auch eine Investition in die Zukunft einer Beziehung, in der Sie auch langfristig beide beim Sex auf Ihre Kosten kommen. »

Eine Freundin behauptet, sie brauche gar keinen Orgasmus. Sie findet im Gegenteil die Jagd nach dem großen „O“ total stressig...

Der Orgasmus wird als einziger Beleg dafür, wie gut der Sex war, sehr überhöht. Es gibt noch zig andere Kriterien. Und es gibt ganz unterschiedliche Bedürfnisse. Fragt man Menschen, worum es ihnen beim Sex geht, dann hört man oft: „Ich will mich verbunden fühlen, ich will mich nah fühlen, ich will mich authentisch fühlen können und mit einer anderen Person tolle, besondere Gefühle teilen. Da können Lust, Erregung und Orgasmen dabei sein. Es ist aber kein Muss.“ Ich finde das eine schöne Haltung. Sie lädt den Orgasmus ein, aber versucht nicht, ihn herbeizuzwingen. Dann kommen sie auch eher, die Orgasmen. Denn sie brauchen Entspannung und Stressfreiheit.

Also keine Gedanken über Intimfrisuren? Kein Stress, ob meine Vulva noch im Trend liegt?

Wir wissen doch gar nicht, was der andere gut findet. Es kann sein, dass ich mich rasiere und die andere Seite verwundert sagt: „Na ja, also ich finde ja mit Haaren schöner ...!“ Lieber auf die eigenen Bedürfnisse schauen, darauf, was für mich stimmig ist, und dann in die Kommunikation gehen und erfahren, was sich der andere wünscht, und überlegen: „Kann ich da mitgehen?“ Wenn es am Ende an der Intimfrisur scheitert, ist es vielleicht gut, dass es scheitert.

Wie schlägt man die Sorge in die Flucht, ein schlaffer Bauch oder unperfekte Brüste könnten die Lust killen?

Die Probleme beginnen schon, wenn man mit diesem strengen und lieblosen Blick auf sich selbst zum Sex antritt. Leider gibt es nicht diesen einen Knopf, mit dem man das wegdrücken kann. Es ist ein Prozess, sich selbst ein wenig mehr zu mögen. In meiner Arbeit mit den Menschen, die zu mir kommen, ist es mir wichtig, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass uns dieser strenge Blick von außen vermittelt wird. Wir leben in einer Welt, die geprägt ist von Idealen, die nicht erreichbar sind. Sich das klar zu machen und zu lernen, etwas freundlicher auf den eigenen Körper zu schauen, finde ich wichtig. Und zu erkennen, dieser Körper kann so tolle Sachen. Gerade in der Sexualität. Der kann fühlen, schmecken, riechen, Lust empfinden und bereiten. Und dann hilft es vielleicht auch, statt auf die eigenen Mängel auf das Gegenüber zu schauen und zu sehen, auch das ist nicht perfekt – aber ich liebe und begehre es. Ich will mit diesem Menschen etwas Schönes erleben. Aber das kann ich nur, wenn ich die strengen Gedanken abschalte.

Gibt es eine Geschichte von einer längeren Sexpause aus Ihrer Praxis, die Ihnen im Gedächtnis geblieben ist?

Ja, von einer Frau, die in ihrer langen Beziehung mit ihrem

Mann nie so richtig Freude am Sex empfand. Nach der Trennung – die andere Gründe hatte – dachte sie schon, dass sie einfach asexuell sei. Dann lernte sie eine Frau kennen, die sehr um sie warb, sie sehr begehrte und ihr sehr geduldig die Idee nahebrachte: „Vielleicht können es ja auch du und ich sein.“ Diese Frau war so unwahrscheinlich liebevoll und hat ihr so viel Zeit gegeben. Und irgendwann hatten sie wirklich Sex miteinander. Es war der Sex ihres Lebens. Die beiden sind zusammengeblieben, weil es auch zwischenmenschlich wunderbar lief. Das heißt nicht, dass Männer es nicht bringen. Aber was es mir verdeutlicht hat, war, wie sehr es darauf ankommt, auf welchen Menschen wir treffen, um erfüllenden Sex zu erleben. 💜

Unsere Sex-Expertin



DR. MELANIE BÜTTNER

Insiderwissen von der Psychologin und Sexualtherapeutin gibt's auch in den Podcasts „Ist das normal?“ von Zeit Online und „Ohjaaa!“ vom WDR. Oder in ihrem Buch: „Ist das normal? Sprechen wir über Sex, wie du ihn willst“ (Beltz, 19,95 Euro), das sie mit Sven Stockrahm und Podcast-Kollegin Alina Schadwinkel verfasst hat. Sie zeigen darin Wege auf, den eigenen Körper neu zu erleben, und erklären, wie man mit all den Erwartungen, die Gesellschaft, Medien oder Partner und Partnerinnen an uns stellen, bei sich bleiben kann.

