



Auf Spurensuche: Miteinander reden, zuhören und herausfinden, was der andere braucht, erzeugt Nähe

# Raus aus der Unlust-Falle

Der Paartherapeut Stefan Ruzas, der eine Praxis in München führt, verrät, wie man **NEUE NÄHE** in einer festgefahrenen Beziehung findet und wieder mehr Spaß am Sex hat



## Herr Ruzas, wollen Männer nicht eigentlich immer?

Das ist ein Irrglaube. Männer sind genauso lustlos, müde und ausgepowert wie Frauen. Nur sprechen sie nicht darüber. Männer, die nicht wollen – das ist ein großes Tabu. Aber in unserer Praxis erleben wir häufig Paare mit diesem Problem.

## Woher kommt die Lustlosigkeit?

Bei Eltern kleiner Kinder ist das völlig normal. Vor der Geburt der Kinder gibt es im Leben eines Paares nur zwei Ebenen – das Ich und das Wir. Ist das Kind auf der Welt, werden zwei einzelne Menschen zu Eltern, die sich um ein Baby kümmern müssen. Da ist dann kein Platz für Ich und Wir. Die

Erotik liegt brach. Frauen fühlen sich "overtouched" – also zu viel berührt, weil sie ständig einen Mund an der Brust, kleine Hände auf dem Bauch oder einen kleinen Körper auf dem Arm haben. Der Mann steht hinten an.

#### Wie lange dauert das?

Es kann einige Monate dauern. Aber irgendwann muss man das ändern, sonst werden die Hürden immer höher, sich wieder anzunähern.

Die Mutter in unserem Protokoll versucht, sich ihrem Mann anzunähern.
Aber er gähnt nur. Was ist da los?
Sind die Hürden zu hoch, wird man sich wieder fremd, dann gähnt man

auch mal, statt zu küssen. Das nennt man Übersprungshandlung. Der Mann kann nicht ausdrücken, was er möchte. Woran das liegt, muss jedes Paar für sich herausfinden. Stellen Sie sich eine Beziehung so vor: Am Anfang schließt man einen Kontrakt, wie man miteinander umgeht, welche Vorstellungen man hat und welche Freiheiten man sich lässt. Dieser Kontrakt ändert sich im Laufe der Beziehung durch einen großen Streit, eine Krise oder durch Kinder. Was der eine macht, wirkt auch auf den anderen. Irgendwann wacht man auf und fragt sich: Was sind wir? Freunde, Geschwister, Eltern? Bei Ihrem Fall bleibt der Mann zu Hause bei den Kindern. Vorher war er ein angesehener Akademiker - nun ist er Hausmann. Das ist eine gesellschaftliche Entwertung, auch wenn das eine freie Entscheidung war. Manche Menschen fallen dadurch ins Bodenlose. Wahrscheinlich gähnt er, wenn seine Frau ihn küssen möchte, weil er sich gar nicht mehr als Mann fühlt, sondern eher als Hausmädchen. Sein Selbstwertgefühl ist im Keller.

Das klingt dramatisch. Wie kommt man denn aus so einer Situation wieder raus?

Viele Paare trennen sich. Aber es lohnt sich, an der Beziehung zu arbeiten. Viele Frauen empfinden es als entlastend, mit jemandem zu sprechen, der ihre Nöte versteht.

Aber erst mal fehlt ja der Sex in der Beziehung. Kann Selbstbefriedigung als schnelle Nothilfe dienen? Selbstbefriedigung ist völlig normal und ein wertvoller Teil unserer Sexualität, aber sie ersetzt nicht den Sex mit dem Partner.

Lieber ein Liebhaber oder One-Night-Stands? Schwierig. Wir wissen alle, was Fremdgehen mit der Beziehung macht. Kurzfristig mag es Spaß bringen. Aber man trägt Schuldgefühle mit sich herum und will sein Gewissen erleichtern, indem man es dem anderen erzählt. Das ist eine große Belastung, die kaum eine Beziehung verkraftet und nur noch mehr Distanz schafft.

Zurück ins eigene Schlafzimmer. Wie bekommt man das jetzt hin, wieder Spaß im Bett zu haben? Für alles nehmen wir uns Zeit. Nur Sex, der soll vom Himmel fallen, spontan, wild und ungezügelt sein. Das tut er aber nicht. Dafür muss man sich Zeit nehmen. Sex braucht ein wenig Vorlauf. Schaffen Sie dafür Gelegenheit. Sie müssen dann ja nicht unbedingt miteinander schlafen. Eine Massage reicht auch schon. Sexualität ist die ursprünglichste Form der Kommunikation. Es ist für eine Beziehung wichtig, sich körperlich und erotisch zu begegnen. Sonst geraten Sie immer mehr in die Schleife, lieber fernzusehen.

Sie raten demnach, nicht aufzugeben?

Natürlich nicht! Gibt es zu Hause keine Gelegenheiten, kann auch eine Auszeit an einem anderen Ort, an dem man sich wie Fremde begegnet, helfen. Es ist schön und inspirierend, gemeinsam kleine Geheimnisse zu haben. Und auch wenn es leider keine eigene Sprache für erotische Bedürfnisse gibt, heißt es trotzdem: reden, reden, reden. Wovon träumen wir? Was wünschen wir uns? Gemeinsam und allein!

### Und wenn der Mut zum Reden fehlt?

Ein Paartherapeut könnte helfen, Lösungen zu finden. Eine gute Alternative für zu Hause ist das Paargespräch. Man trifft sich einmal in der Woche für 30 Minuten. Jeder Partner hat 15 Minuten Zeit, über sich selbst zu sprechen, zu sagen, wie es ihm geht, oder auch zu schweigen. Nichts wird gewertet oder kommentiert. Dadurch bekommt man mit, was dem Partner fehlt. Wer das regelmäßig macht, verbessert seine Beziehung. Dann wollen hoffentlich bald beide wieder dasselbe ... Anett Zündorf

