

# Sex mit dem alten Partner neu erfinden

**ALTER** Paare, die in die Jahre kommen, führen oft ein Sexleben auf Sparflamme. Kann man da Gegensteuer geben? Ja, meint der Paartherapeut Klaus Heer – allerdings fängt das nicht erst im Bett an.

INTERVIEW ROBERT BOSSART  
robert.bossart@luzernerzeitung.ch

*Klaus Heer, nehmen wir das Beispiel eines Paares, das Mitte 50 und seit über 20 Jahren verheiratet ist. Sie haben noch ab und zu Sex, aber für beide ist es eher ein Pflicht- denn ein Liebes- bzw. Lustakt. Und beide fragen sich: Was können wir tun, um wieder besseren Sex zu haben?*

**Klaus Heer:** Dass Ihr Beispielpaar noch «ab und zu» Sex hat, ist bereits ein seltener Glücksfall. Die beiden sind zu beneiden, dass ihr Liebesleben noch nicht auf gelegentliche schleimhautfreie Küschchen geschrumpft ist.

*Das Feuer von einst sei verschwunden, heisst es oft. Und es folgt der Wunsch, dieses wieder zu entzünden. Ist das überhaupt möglich?*

**Heer:** Manchmal kommt es mir tatsächlich so vor, als wollte man mit einem Steinhäufchen Feuer machen. Das ist aus zwei Gründen oft beinahe unmöglich: Einerseits haben viele ältere Paare ihre Sexualität zu einem permanenten Kampfplatz verkommen lassen. Sie bekämpfen einander und schieben sich die Schuld für ihre Bettmiserie zu. Aber man muss sich entscheiden: Entweder man beschmeisst sich mit Steinen oder man liebt. Beides geht nicht.

*Und andererseits?*

**Heer:** Zweitens sind die betroffenen Paare erstaunlich investitionschue. Sogar die wenigen, die in eine Paartherapie gehen, finden zu Hause nicht die notwendige zweiseitige Zeit. Auch nicht, wenn sie es in der Therapie ausdrücklich vereinbart haben. Viel anderes steht auf der Prioritätenliste höher als ihr erotisches Anliegen. Dabei ist Zeit der Rohstoff der Liebe.

*Das alles klingt nicht gerade ermutigend.*

**Heer:** Eine Störung der Paarsexualität ist eben kein einfacher Motorschaden, den man in einer spezialisierten Garage beheben lassen könnte. Das muss man bei jedem «Sexproblem» bedenken.

*Ein erstes konkretes Problem: Sie hätte gerne mehr Sex, er lieber noch weniger. Oder umgekehrt. Wie löst man solch ein Dilemma?*

**Heer:** Ein wirkliches Problem oder ein Dilemma ist das nicht, sondern eine Gegebenheit. Vermutlich gibt es kein einziges Paar mit identischen sexuellen Bedürfnissen, quantitativ und qualitativ. Zu einem richtigen Problem wird das erst, wenn einer von beiden oder beide nicht bereit sind, diese unvermeidliche Tatsache zu akzeptieren. Das heisst, wenn das Thema Sex zum Kampfhema wird.

*Das führt dann zu einer verfahrenen Situation, aus der beide kaum mehr rauskommen. Der eine hält sich zähneknirschend zurück, der andere fühlt sich dauernd unter Druck.*

**Heer:** Genau. Ein klassischer Teufelskreis, der entsteht, weil die beiden nicht miteinander reden. Und noch weniger einander hören. Das Zähneknirschen und das Sich-unter-Druck-Fühlen müssen auf den Tisch kommen. Wenn beides auf



Damit es nicht nur im Glas prickelt: Auch langjährige Beziehungen können immer noch lustvoll sein, aber ganz von selbst läuft das nur selten ab.

Getty

offene Ohren und Herzen trifft, entsteht eine neue Intimität.

*Was heisst denn «miteinander reden» konkret?*

**Heer:** Es ist einfacher, als es scheint. Reden heisst nicht analysieren, erklären, ergründen, schon gar nicht einander angreifen und sich rechtfertigen, ja nicht einmal sich und den anderen verstehen wollen. Sondern nicht mehr und nicht weniger als: von sich erzählen, von seinem Inneren berichten, beschreiben, wo man steckt. Und sich zeigen. Es versteht sich von selbst: Ich kann das nur, wenn es der andere hören will. Mit seinem hörenden Herzen.

*Es heisst, man solle die eigenen Bedürfnisse anmelden, auch Fantasien und Vorlieben ansprechen. Wie macht man das, wie bricht man aus alten Gewohnheiten aus?*

**Heer:** Viele träumen von «Schmetterlingen im Bauch», die sie wieder erleben möchten – am liebsten mit einem neuen Partner. Aber der Preis ist ihnen zu hoch, nämlich der Schiffbruch der alten Beziehung. Also lassen sie bleiben und vertrocknen allmählich nebeneinander. Die Alternative wäre: mit dem alten Partner etwas ganz Neues erfinden und tun!

*Eben zum Beispiel die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und sie offen ausdrücken – einfacher gesagt als getan. Was, wenn man sich nicht traut zu sagen, was man gerne hat?*

**Heer:** Warum gleich mit dem Schwierigsten einsteigen? Weniger steil könnte es sein, dem Partner zu schildern, wie es gestern war, hinter ihm in Löffelstellung zu liegen. Oder ihn warm und weich in die Arme zu schliessen. Oder aneinander zu schnuppern zum Beispiel.

*Manche Dinge sind einem wohlvertrauten Paar vielleicht peinlich – soll man da dennoch über den eigenen Schatten springen?*

**Heer:** Peinlichkeit ist immer ein Überlebenszeichen des Eros. Wir sind erotisch tot, wenn uns nichts mehr peinlich ist.

*In Ihrem Buch «WonneWorte» plädieren Sie dafür, nicht einfach stumm zu sein im Bett. Vielen, gerade auch älteren Menschen, fehlen da vielleicht die Worte – oder sie greifen ins Pornovokabular, was für die meisten wohl keine echte Option ist. Was tun?*

**Heer:** Dirty Talk ist lächerlich, Pornozeug hat nichts mit erotischen Wonnen zu tun, sondern mit sexualisierter Gewalt. Einen Sonnenuntergang feiern wir auch nicht mit verbalem Schweinkram. Wir drücken eher aus, was das Geschehen draussen in unserem Inneren bewegt.

*Das müssen Sie erklären.*

**Heer:** Als Menschen sind wir sprachbegabte Wesen. Wenn wir glücklich, berührt, bewegt sind, läuft uns fast immer der Mund über – ausser bei der Sexualität. Hier bringen wir es tatsächlich fertig, die sprachlichen Wonnelaute daran zu hindern, über unsere Lippen zu fliessen.

*Wenn jemand leicht abstruse Wünsche hat, ist es nicht gescheiter, sie eine Fantasie bleiben zu lassen?*

**Heer:** Abstruse Wünsche sind so lange abstrus, wie wir sie ängstlich mit Schweigen zudecken und sie dennoch verklemt unserer Partnerin aufzunötigen versuchen. Nur wenn wir beide ausdrücklich Gefallen daran finden, hören sie auf, abstrus zu sein, und mehren unser erotisches Vergnügen. Vermutlich haben aber sexuelle Wünsche ohnehin wenig mit Liebe zu tun.

*Aber es sind dennoch Wünsche, deren Erfüllung man sich vielleicht ersehnt. Lohnt es sich also nicht doch, sie ernst zu nehmen?*

**Heer:** Ernst nehmen ja, unbedingt erfüllen nein. Eine sexuelle Begegnung ist ein Liebespiel; man spielt es mit grossem Gewinn absichtslos, ohne auf Befriedigung zu schielen, weder auf deine Be-

friedigung noch auf meine. So lassen wir einander frei, druckfrei. Die Liebe ist ein Kind der Freiheit.

*Gibt es einen Druck für ältere Paare, erfüllenden Sex haben zu müssen?*

**Heer:** Der Sexdruck von aussen macht uns unglücklich, aber es gibt zum Glück ein elementares Sehnen von innen. Was wäre das für ein Altwerden und Altsein ohne Berührung und körperliches Entzücken zusammen mit einem geliebten Menschen?

*Aber die körperliche Attraktivität nimmt doch mit zunehmendem Alter ab, damit vielleicht auch die Lust, mit dem anderen Sex zu haben. Soll man künstlich für Attraktivität sorgen, Stichwort Reizwäsche, Pornos?*

**Heer:** Einen geliebten Menschen kann ich nicht anders als körperlich anziehend empfinden, ungeachtet unseres Alters. Jede Künstlichkeit versaut bloss unsere Freude aneinander. Erotische Liebesfähig-

keit wächst mit Cellulitis, sagt der US-Sexualforscher David Schnarch zu Recht.

*Man hört immer wieder, dass man fixe Zeiten abmachen soll, in denen der Sex stattfinden kann – eine gute Idee? Manchen kommt das vielleicht etwas zu aufgesetzt vor ...*

**Heer:** Sexualität ist kein Ereignis, das man am besten nach Fälligkeit «stattfinden» lässt. Liebende Körper, die sich in die Nähe kommen, wollen gern etwas miteinander zu tun haben. Heute dies, morgen jenes. Immer überraschend. Nicht bloss die Allerwelts-Standardbegattung.

*Mit 60, 70 oder noch älter ist vielleicht das Bedürfnis nach regelmässigem Sex gar nicht mehr so gross. Kann man nicht auch ohne Sex zufrieden sein?*

**Heer:** Zufrieden? Doch, das kann man! Immerhin sitzen der Durchschnittsschweizer und seine Frau jeden Tag 214 Minuten zufrieden vor dem flachen Bildschirm. Einige wenige halten sich dabei sogar zeitweise an den Händen oder füsseln zart miteinander.

*Glücklich sein ohne Sex – geht das? Heer: Glücklich? (überlegt lange) Sicher ist man glücklicher ganz ohne Sex als mit einem Sex, bei dem man immer unglücklich ist.*

*Spielt die Häufigkeit eine Rolle? Wer regelmässig Sex hat, hat auch mehr Lust auf Sex – stimmt diese Sicht der Dinge auch bei älteren Semestern?*

**Heer:** Guter Sex kann nicht einer sein, den man aufgegeben hat. Zwei Menschen, die sich nicht mehr berühren, entfremden sich. Aber regelmässiger unstimmgiger Sex ruiniert die Beziehung.

*Noch einmal auf den Punkt gebracht: Paare, die sich lange kennen und nicht mehr jung sind – wie kann ihre Sexualität wieder geweckt werden?*

**Heer:** Schauen Sie sich wieder mal länger in die Augen. Bis es kribbelt im Bauch.



**«Eine Störung der Paarsexualität ist kein einfacher Motorschaden, den man in einer spezialisierten Garage beheben kann.»**