



Glücklich ohne Sex

Sie sind sich sehr vertraut, haben viel miteinander erlebt – und eine neue Form der Zärtlichkeit gefunden. Drei Paare erzählen, warum sie sich auch ohne Sex lieben

„Dass wir uns lieben, müssen wir uns nicht im Bett beweisen“

Harry (54)
aus Neumünster

Manchmal muss ich schmunzeln, wenn ich daran denke, wie wir in unseren Anfangszeiten übereinander hergefallen sind. Wie Löwen“, sagt Edith und streicht Lothar übers Bein. Der gibt seiner Frau einen Kuss. „Ja, aber das war vor 35 Jahren!“ Die beiden Lehrer, die bei Hannover leben, haben sich auf einer Party kennengelernt. Beide waren verheiratet. „Es hat so heftig gefunkt zwischen uns, wir konnten die Finger nicht voneinander lassen“, erzählt die 68-Jährige. Was folgte, war ein monatelanges Versteckspiel, bis die heimliche Beziehung aufflog. „Wenn du das nicht so toll gemagt hättest, wären wir heute kein Paar“, erinnert sich der 70-Jährige an die Zeit der Patchwork-Familie, als Wunden und Verletzungen heilen mussten,

an die schlaflosen Nächte, als der gemeinsame Sohn zur Welt kam, an Ediths Wiedereinstieg in den Beruf und an die Betreuung der hochbetagten Mütter, die vor wenigen Jahren starben. All das hat die Lust des Paares nicht gestört. „Irgendwie haben wir es immer geschafft, uns auf eine Insel nur für uns zwei zurückzuziehen“, freut sich Edith.

Feste Rituale sind wichtig

Doch dann bekam Lothar Prostatakrebs, eine Operation war unausweichlich. „Danach ging einfach nichts mehr im Bett.“ Edith und Lothar, längst Großeltern von vier Enkelkindern, haben auch das überstanden: „Wir sind heute zärtlicher miteinander“, findet Edith und strahlt ihren Mann an. Morgens steht sie auf und kocht Tee. „Für die erste Tasse und die Zeit, die nur uns gehört, kommt sie zurück ins Bett und bringt mir einen Becher mit“, sagt Lothar. →

„Liebe kann auch der Morgentee am Bett oder das Handhalten vor dem Einschlafen sein“

→ „Das ist unser Ritual. Daran halten wir fest, auch wenn wir Enkel-Dienst haben.“ Edith gibt zu: „Am Anfang war eine Spur Traurigkeit dabei, wenn wir uns morgens aneinanderkuschelten. Die Leidenschaft hört ja nicht von heute auf morgen auf. Aber wir nehmen uns inzwischen noch genussvoller wahr in unseren intimen Momenten, auch wenn die anders aussehen.“

„Jedes Paar entwickelt im Lauf der Beziehung eigene Rituale, wie zwei Menschen ihre Körperlichkeit leben“, erklärt die Hamburger Paartherapeutin Angela Jaensch. Ob sie dabei Sex haben oder nicht, macht keinen Unterschied. Liebe kann sich auch in Zärtlichkeit und Aufmerksamkeit zeigen. In Fürsorglichkeit und Hilfsbereitschaft. Es kann der Morgentee im Bett sein oder das Hand-in-Hand-Einschlafen am Abend. „Wie gut eine Partnerschaft ist, hängt nicht davon ab, wie oft die beiden Sex haben, sondern wie zufrieden zwei Menschen mit ihrem Liebesleben sind, egal wie das aussieht“, sagt die Psychotherapeutin.

Für Sex zu müde

Marika (52) und Harry (54) haben seit zwölf Jahren keinen Sex mehr. Das Ehepaar aus Neumünster in Schleswig-Holstein weiß das ziemlich genau: „Es hat aufgehört, als Luna zur Welt kam“, erzählt Marika. Luna war ein Schreckkind, die Nächte eine Katastrophe. Zur gleichen Zeit hatte Harry sich selbstständig gemacht. „Die Firma brauchte seine ganze Aufmerksamkeit und wir waren froh, wenn wir die Nächte wenigstens ansatzweise zum Schlafen hatten. Für

„Manchmal sind Männer froh, wenn sie nicht auch noch auf dieser Ebene ihren Mann stehen müssen“, erklärt Psychologin Angela Jaensch. Aus ihrer langjährigen Praxis weiß sie, dass es keineswegs nur Frauen sind, die sich innerlich von der Sexualität verabschieden. „Gerade Paare, die in Beruf und Familie stark eingebunden und gefordert sind, finden oft einen guten Weg, sich vom Druck der Sexualität zu befreien.“

Es ist dann fast ein Stück Freiheit.“ Sie bedienen ganz einfach nicht das Bild vom glücklichen Paar mit leidenschaftlichem Sex, das in Büchern und Filmen oft heraufbeschworen wird. Angela Jaensch:

„Paare leben ihre Liebe auf ihre Art. Sie finden Nähe in gemeinsamen Zielen, Werten und in dem, was ihnen am Herzen liegt. Vielleicht spüren sie manchmal eine Sehnsucht nach Sex, können ihr Leben aber so annehmen, wie es jetzt ist.“

Den eigenen Weg finden

Christel und Christian leben in Buchholz in der Nordheide und sind schon lange ein Paar. „Christel hat immer darauf bestanden, ihre eigene Wohnung zu behalten“, erzählt Christian. „Erst vor fünf Jahren hab ich sie rumgekriegt.“ Damals ist die Sachbearbeiterin zu ihrem Partner in den Nachbarort gezogen. „Meine Wohnung war größer als ihre. Anfangs blieb sie zweimal die Woche über Nacht, irgendwann war sie dann immer hier“, erinnert sich der technische An-

Angela Jaensch, Paartherapeutin in Hamburg

Was meinen Sie?
Kann eine Ehe ohne Sex funktionieren? Und was ist, wenn einer will und der andere nicht? Schreiben Sie uns, gern auch anonym. Adresse siehe S. 3

Sex waren wir zu müde. Und später hat es sich einfach nicht mehr eingestellt, dieses Verlangen nach Ekstase und Auflösung.“

Während sie in der Rolle als Mutter und Hausfrau aufging und in den Abendstunden die Buchhaltung für die Firma ihres Mannes machte, verließ Harry frühmorgens das Haus und kam spätabends wieder. „Ein Wochenend-Papa. Aber ein guter“, lobt Marika. Die ehemalige Sekretärin weiß, was sie an ihrem Partner hat: „Ich kann mich auf ihn verlassen. Er sorgt großartig für uns und lässt sofort alles liegen, wenn etwas mit Luna ist.“ Die Tochter und die Firma – beides hat das Paar, das mittlerweile seit 14 Jahren verheiratet ist, zusammengeschweißt. „Auch ohne Sex fehlt uns nichts“, findet Marika, „wir sind ein tolles Team.“ Für die beiden ist es sogar ein Stück Freiheit, ohne Sex zu leben. „Dass wir uns lieben, müssen wir uns nicht im Bett beweisen“, sagt Harry.

gestellte. Zwei Individualisten, die ihren eigenen Weg gehen, eigene Interessen haben und doch seit über 20 Jahren eine tiefe Verbundenheit und Nähe spüren. Sex allerdings gehört nicht dazu.

„Mir hat das Körperliche nie viel gegeben“, sagt die 62-Jährige. Sie war eher froh, als es vor 15, 16 Jahren aufgehört hat, gesteht sie. Und Christian ergänzt: „Am Anfang habe ich mir viel Mühe gegeben, sie zu verführen. Sogar mit einem Pornofilm haben wir es probiert.“ Irgendwann ist das Verlangen auch bei Christian eingeschlafen: „Wichtig

ist mir vor allem, dass Christel für mich da und in meiner Nähe ist.“ Der 59-Jährige mag es, wenn sie morgens neben ihm aufwacht. Wenn sie Struktur in das gemeinsame Leben bringt. Wenn sie verreisen. „Als wir aufgehört haben, miteinander zu schlafen, war ich nicht begeistert“, gibt Christian zu. „Doch inzwischen ist das Thema vom Tisch“, sagt er, „und ich bin froh, dass es im Alltag immer wieder Situationen gibt, bei denen wir uns berühren.“ Denn das zählt für ihn heute mehr: „Lust und eine Beziehung sind

zwei Paar Stiefel. Und die Beziehung zu Christel ist mir einfach wichtig. Die möchte ich nicht aufs Spiel setzen.“

„Sich immer mal wieder die Frage zu stellen: Was verbindet uns, was sind unsere Berührungspunkte im Alltag – das tut Beziehungen gut“, so Expertin Angela Jaensch, „und wenn Sex nicht dazugehört, ist das in Ordnung. Was zählt, ist, was zwei Menschen verbindet. An einem Lebens- und Liebesmodell strickt man zu zweit – Hauptsache, es passt für beide.“

Brigitte Jurczyk

Liebe ist immer wieder anders

... sagt der Hamburger Paarberater und Buchautor Michael Mary



Michael Mary hat ein Buch dazu geschrieben: „Lebt die Liebe, die ihr habt“, Nordholt; 14,90 Euro

Warum denken wir, zu einer guten Partnerschaft gehört immer Sex?

MARY Vielleicht sollten wir erst mal die Liebesmotive klären, die in Partnerschaften vorkommen. Die partnerschaftliche Liebe beruht auf guter Zusammenarbeit mit einem gemeinsamen Ziel, der Erziehung von Kindern zum Beispiel. Da braucht man Sex eigentlich nur zur Zeugung. Dann gibt es die freundschaftliche Liebe, in der es darum geht, gut zueinander zu sein, den Partner in seiner persönlichen Entwicklung zu unterstützen. Und drittens: die emotional-leidenschaftliche Liebe.

Auf Dauer selten, aber vor allem am Anfang einer Beziehung wichtig. Nur sie ist angewiesen auf das Begehren, auf den berausenden, selbstvergesenen, lebendig machenden Sex. Und in partnerschaftlichen Beziehungen kommt uns die Leidenschaft abhandeln? MARY Wem Verliebtsein und Leidenschaft wichtig sind, der wird die emotional-leidenschaftliche Partnerschaft suchen. Und einen Preis dafür zahlen: Denn diese Liebe funktioniert nur mit Abstand, den es zu überwinden gilt, damit das Begehren lebendig bleibt.

Gibt es nicht auch Paare, bei denen sich die Formen mischen? MARY Natürlich gibt's Beziehungen, in denen zwei, manchmal alle drei Liebesformen vorkommen. Aber diese haben nicht immer denselben Stellenwert. Wenn Sie heiraten, einen Ehevertrag schließen, sich auf den Partner verlassen wollen, gibt es keine Gefahr und keinen Abstand, der überwunden werden

muss. Dann hat aber auch das Begehren keinen Job. Man sollte sich also damit abfinden? MARY Kommt auf die Beziehung an. Wenn Sie eine gute partnerschaftliche Beziehung wollen, müssen Sie verlässlich sein. Wenn Sie eine gute freundschaftliche Beziehung wollen, müssen Sie am Wohl des anderen interessiert sein. Und wenn Sie eine emotional-leidenschaftliche Beziehung wollen, müssen Sie am Innersten des Partners interessiert sein und Ihr Innerstes offenbaren – auf die Gefahr hin, abgelehnt zu werden. Dass ein Paar, das vorwiegend partnerschaftlich oder freundschaftlich orientiert ist, Leidenschaft braucht – das ist einfach Quatsch. ☛