

# Männer im besten Alter fragen heute: Muss Sex sein? Die grosse Unlust befällt zunehmend das Geschlecht, das angeblich immer nur das eine wollte.

Von Birgit Schmid

## MÄNNER SIND IM BETT DIE NEUEN FRAUEN

Yves blickt auf ein aufregendes Liebesleben zurück. Als Student musste ihm in der Bibliothek nur ein Mädchen in engem T-Shirt gegenübersitzen, und er rannte auf die Toilette. Die ersten Erfahrungen, für die es noch keine Wohnung gab, aber genügend Mut und den Drang, sich unter dem nächsten Baum oder im Kinodunkel zu umarmen. Mit 22 hatte er eine richtige Beziehung, und auch in den fünf Jahren mit seiner Freundin verband sie vor allem dies eine. Yves wusste, Sex würde in seinem Leben immer eine Freude sein.

Wenn Ann ihn heute mit dem Geschenk überraschen würde, während eines Jahres täglich einmal mit ihm zu schlafen, er würde sich nicht freuen. Yves, der diesen Namen vorschlägt, um nicht erkannt zu werden, beschreibt ein fremdes Leben, wenn er sich zurückerinnert. Seine sexuelle Karriere scheint abgeschlossen da, wo er jetzt angekommen ist: in einer Ehe mit Ann, 35, die seit sieben Jahren dauert, ein ausgebuchter Anwalt, der drei Kinder hervorgebracht hat, sechs, vier und einhalb Jahre alt. Nur 70-Jährig sprechen sonst so wehmütig über eine Zeit, in der man sich so lebendig fühlt wie ein ganzes Rudel Welpen. Yves mag biologisch den Höhepunkt als Mann hinter sich haben. Mit seinen 39 Jahren könnten ihm die vergangenen zwanzig Jahre aber auch wie gestern vorkommen. In diesem Alter hat man normalerweise Erfahrungen gemacht, die einem gut stehen und gleichzeitig noch immer Anspruch auf ein Sexleben, das stärker ausstrahlt als ein Nachglimmen.

Stattdessen muss er sich fragen, warum etwas so selten geworden ist, von dem er glaubte, dass er nie genug davon bekommen würde. Weshalb strengt es ihn an, die Frau neben ihm zu verführen, so dass er lieber James Ellroy liest oder das iPad streichelt?

Seit er nicht mehr den Anfang macht, schlafen Ann und er höchstens noch einmal im Monat miteinander.

Bisher hat man immer von den Frauen gesprochen. Sie waren müde, hatten Kopfschmerzen oder sagten ohne Begründung: Heute nicht. Die Frau, die nicht will, gehört ins biologische Konzept von Aktiv und Passiv wie die Missionarsstellung ins Repertoire der sexuellen Praktiken (siehe «Magazin» Nr. 24, «Wenn Frauen keinen Sex wollen»). Doch neuerdings werden die

letzten Gewissheiten, wie sich Frauen von Männern unterscheiden, infrage gestellt. Plötzlich sind es Männer, die zaudern, sich zurückziehen oder wegrehen. Die Frauen sind vor den Kopf gestossen, umso stärker begehrend. Andere erleichtert. Sowohl Urologen, Sexualmediziner, Hormonärzte gelangen heute zum Befund: Männer sind die neuen Frauen im Bett.

Bis in die Neunzigerjahre war das grosse sexuelle Problem des Mannes, dass er keine Erektion kriegte oder zu früh kam. Neunzig Prozent der Patienten suchten deswegen die sexualmedizinische Sprechstunde der Universitätsklinik Hamburg auf, die im Bereich Sexualforschung im deutschsprachigen Raum führend ist.

Seither hat die Diagnose Lustlosigkeit bei Männern stetig zugenommen, heute kommt jeder Fünfte deswegen in die Beratung. Das Problem ist nicht mehr, was man gemeinhin fehlende Potenz nennt, dass die Schwellkörper des Penis zu wenig stark durchblutet werden und er, trotz Lust, weich bleibt wie ein Wähenteig. Sondern es ist genau umgekehrt: Der Penis kann zwar hart werden, nur im Hirn bleibt der Mann «weich».

Weil Zahlen nie die ganze Wirklichkeit abbilden, weil Männer über alles andere lieber reden, sagen die Reaktionen von Leserinnen gerade so viel aus, die die amerikanische Ehe-therapeutin Michele Weiner Davis auf ihr Buch «The Sex-Starved Wife: What to Do When He's Lost Desire» erhielt: «Bis jetzt habe ich geglaubt, ich sei die einzige Frau der Welt, die von ihrem Ehemann nicht durchs Wohnzimmer gejagt wird.»

### BLOSS: SCHAULUST

Frauen klagen in Foren, sie verraten ihrer Gynäkologin oder Freundinnen, dass ihr Mann sie nicht mehr berührt. Von Männern bekommt Michele Weiner Davis zu hören: «Ich will verheiratet bleiben, aber meine Frau hat sich total gehen lassen. Sie isst ungesund. Sie macht keinen Sport. Sie trägt nur Jogginghosen. Ich habe das Gefühl, ihr ist die Beziehung egal.» Ein Mann wird stark über das Visuelle erregt. Das braucht keine weitere Erklärung. Neu an der neuen Schlawheit des Mannes ist, dass das Visuelle nicht mehr der Grund dafür ist. «Manchmal schaue ich meine Frau an, wenn sie unter der Dusche steht oder einen Bikini trägt und denke,

wie geil sie ist», sagt Yves. «Und trotzdem fühle ich mich sexuell überhaupt nicht mehr angezogen.»

Da Ann meist auf seine Initiative wartet, fehlt ihr der Sex möglicherweise gar nicht. Doch letztthin hat sie Yves, der auf dem Sofa döste, mitten am Nachmittag geweckt und gefragt, ob man es heute wieder mal tun wolle? Er sagte: «Weiss nicht recht» und gähnte. Sie sagte: «Ich hätte eigentlich noch Lust.» Er sagte: «Vielleicht doch lieber morgen?» Danach schlief Yves wieder ein.

Jetzt kann man als Frau denken: Gott sei Dank muss ich nicht wieder hinhalten. Wirklich beruhigend ist das aber nicht. Man liegt schlaflos wach, von der Frage gequält, was seine Lustlosigkeit zu bedeuten hat. Liebt er mich nicht mehr? Findet er mich zu dick? Hat er eine andere? Während beim Mann Erektionsprobleme zu existenziellen Ängsten führen, fühlt sich eine Frau durch seine Gleichgültigkeit bedroht. «Ich riskiere im Moment, dass Ann fremdgeht, weil ich ihr nicht mehr zu spüren gebe, dass ich sie begehre», sagt Yves.

Der 39-Jährige sieht nicht aus, als ob er Gelegenheiten einfach vorbeigehen lassen würde. Doch im Park, in dem er über Mittag sitzt, gilt sein ganzer Hunger einem Curry vom Take-away. Er schaut zwar Mädchen mit grossen Sonnenbrillen nach. Er hat ja nicht im Sinn, einen Mitglieberantrag an die wachsende Vereinigung der Asexuellen zu stellen, die Sex ihr Leben lang etwa so kalt liess wie einen Vegetarier ein Kobe-Beef. Er umgibt sich gerne mit hübschen Frauen. Bloss kann man endgültig aufräumen mit dem Klischee, der Mann sei schwanzgesteuert und flippe jedem Röckchen hinterher. Ist Sex überhaupt nötig, fragen Männer heute, 30-, 40-Jährige. Sie sind in einem Alter, in dem ein Mann Kinder zeugt, beruflich den Gipfel erklimmt, im wöchentlichen Krafttraining Muskeln aufbaut und über Mittag seine Affäre trifft.

Das tun sie möglicherweise alles, bis auf den letzten Punkt. Yves hat Ann noch nie betrogen. Es gäbe immer Möglichkeiten. Aber wenn er Aufwand und Ertrag berechnet, ist der Aufwand zu gross. Er hat einen Abend lang mit einer alten Freundin rumgeknutscht, man hat sich ein paar Mal in den Armen gehalten, aber alles, was weiterführt, verflüchtigt sich in der Fantasie. Oder führt zu Panik. Das Fremdgehen wird

zum «Organisationsproblem», die raren Abende, an denen Yves alleine ausgeht, würden zum «Hindernisparcours». Da ist die Angst, dass Ann dahinterkommt. «Ich möchte sie um nichts in der Welt verletzen.» Da ist die Angst, die Kinder zu verlieren. Was, wenn die Affäre den Kopf verliert und sich verliebt? Jene alte Freundin, sie wäre bereit gewesen zu mehr. Aber wenn Yves die möglichen Folgen durchdenkt, vergeht ihm die Lust. Er zog sich zurück.

Und so berichten Frauen über «Geschichten», die nicht über das Stadium eines Appetizers hinauskommen. Man kann es nicht mal Affäre nennen, denn der männliche Part: fällt aus.

### TESTOSTERONKRISE

Um abzuklären, was los ist, kommt man als Erstes auf Christian Sigg, «den Mann für die Hormone», wie er sich vorstellt. Ungefähr jeder zweite Mann im Raum Zürich, der Probleme mit seiner Libido hat oder dessen Spermien nicht genug durchsetzungsfähig sind, um eine Eizelle zu befruchten, sitzt am Schluss in der Praxis des Andrologen in Zürich-Oerlikon. Täglich kommt ein neuer Patient hinzu, den der Arzt wegen Lustlosigkeit behandelt. Sigg, das männliche Pendant zur Gynäkologin, sieht nur die Fälle, in denen der subjektive Leidensdruck so gross ist, dass ein Mann Hilfe sucht. Ihn interessiert der Körper, die Biologie des Mannes. Das männliche Sexualhormon Testosteron ist und bleibt für ihn «das Königshormon», eng verknüpft mit dem Lebenstrieb. Da können neuerdings Studien die Macho-Eigenschaften des Grossen T noch so sehr infrage stellen. Wenn es einen Arzt gibt, der einen in seiner Männlichkeit verunsicherten Mann mit einer schlechten Diagnose glücklich machen kann, dann Sigg: Der Patient ist erleichtert, dass der Scheintod der Libido körperliche Ursachen hat und mit Zahlen zu erklären ist. Liegt der Messwert des Testosterons zu tief, fühlt sich ein Mann antriebslos, er ist müde und hat null Lust auf Sex.

Nun wird Sigg täglich das traurige Bild zu langsamer oder beschädigter Spermien der Schweizer Männer vor Augen geführt, 1500 neue Patienten kommen pro Jahr zur Abklärung, «alarmierend». Man kennt hier die Gründe, durch Antibabypille und andere Medikamente gelangen zu viele weibliche Hormone ins Grundwasser. →

Ist die Östrogenisierung in der Umwelt womöglich auch dafür verantwortlich, dass Männer zu «Sex-Muffeln mutieren», wie selbst Boulevardzeitungen titeln?

Das habe auf das Testosteron keinen Einfluss, sagt Christian Sigg. Die hormonbildenden Zellen sind viel resistenter als jene, die Samen produzieren. Allerdings ist die Geschichte des Sexualhormons zu jung, als dass man vergleichen kann, ob es bei Männern allgemein abgenommen hat. Die Abnahme ist in erster Linie eine natürliche Alterserscheinung, die mit 40 beginnt — in jenen Jahren jedoch noch nicht so dramatisch. Die Lust geht nie von einem Tag auf den andern. Und auch ein Mann erlebt Schwankungen der Libido. Wie viel er trinkt, spielt eine Rolle, wie stark ihn Beruf oder Beziehung belasten. Obwohl Sigg betont, dass man der fehlenden Lust mit Testosteronwerten allein nicht gerecht wird, glaubt er an die Wechseljahre des Mannes. In einer Schublade in seiner Praxis liegen Münsterchen des Testosterongels, den er den Lustlosen verschreibt, die meisten um die 50, er hat aber auch 70-Jährige, die nicht einfach wollen, dass man ihnen «den Strom abstellt», und denen er ein Recht auf eine vitale Sexualität zugesteht.

#### IM ZEUGUNGSSTRESS

Und die Jungen? Testosteron steht für aggressiv, risikofreudig, draufgängerisch. Die Neuropsychiaterin Louanne Brizendine («Das männliche Gehirn») hat untersucht, dass das Sexualhormon bei einem werdenden Vater um ein Drittel sinkt. Auch fürsorglichen Vätern soll es in grossen Mengen fehlen. Die Natur hätte es dann so eingerichtet, dass ein Mann, um das Überleben seines Kindes zu sichern, zu Hause bleibt und es umsorgt, statt gleich wieder weibliche Beute zu jagen.

Hat die Unlust des modernen Mannes also mit seiner neuen Rolle zu tun?

Das mag der Androloge nicht bestätigen. Bei den jungen Männern, die ihn aufsuchen, hat der Libidomangel eine ganz andere Dringlichkeit: Sie müssen wollen, weil das Kinderkriegen auf natürlichem Weg nicht klappt. Die Frau macht vielleicht eine Fruchtbarkeitsbehandlung, der Mann muss zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt zur Pflicht antreten. Diesen Männern vergeht häufig die Lust — und noch mehr.

«Jeder fünfte Patient steht derart unter Zeugungsstress, dass er Potenzstörungen entwickelt», sagt Sigg. Dann verschreibt er auch mal einem 30-Jährigen Viagra, Levitra oder Cialis. Nicht, um die Lust zurückzubringen, die ist in der modernen Fortpflanzungsmedizin nicht vorgesehen. Sondern damit ein Mann den Teufelskreis von Versagensängsten durchbrechen kann.

Mit der männlichen Sexualität scheint es sich doch nicht so einfach zu verhalten, auch wenn Viagra und Co. das zwischenzeitlich suggerierten. Jetzt verdeutlichen die Potenzmittel, dass die Libido des Mannes genauso komplex ist wie die weibliche. «Was will ein Mann eigentlich?», müsste man Freuds Spruch über das Rätselwesen Frau abändern. Männer schlucken die blaue Pille und sind überrascht, dass sie ausser einer Erektion «nichts weiter merken». Sie sind körperlich erregt, ohne richtig Lust zu empfinden. Sie gucken an sich runter, sehen eine Erektion und nehmen es für die ganze sexuelle Erregung. Doch die ist auch mit dem Lustzentrum verlinkt — und das liegt im Kopf.

An diesem Punkt kapituliert auch der Hormonarzt. «Oft sehe ich sofort», sagt Christian Sigg, «dass vielen Paaren nicht geholfen ist, wenn der Mann es mit Viagra oder Testosteron versucht.»

Yves lebt in einer guten Beziehung. Ann, die als Kunsthistorikerin arbeitet, «in verantwortungsvoller Position», liebt er wegen ihrer Denkschärfe. Sie machte am Anfang all die Spiele mit, die er vorschlug. Dinge, die nach ungefähr drei Monaten und spätestens dem ersten Kind entweder in einem Lachanfall oder in Abscheu enden, da können Sexologen in ihrem berufsbedingten Idealismus noch so raten, im Bett immer mal wieder etwas Neues auszuprobieren, damit das Liebesleben nicht einschläft. «Ich will Ann doch nicht erniedrigen», sagt Yves. Den ersten Libidoknick erlebte er, als er den Säugling an ihrer Brust sah.

Er spürte dieses Gewicht auf den Schultern und wusste, das war nun lebenslänglich. Heute, wenn er abends nach Hause kommt, spielt er zuerst mit den Kindern. Dann bringt er sie zu Bett. Dann beantwortet er bis spät in die Nacht E-Mails, wofür ihm tagsüber die Zeit fehlt. Genauso gibt er aber der Vertrautheit die Schuld, die sich einfach nicht mit Erotik verträgt. «Eine Frau muss sexuell aktiv sein, sonst funktioniert der Sex in einer Beziehung über längere Zeit nicht», sagt — träumt — er.

Er onaniert regelmässig, oft auf dem WC im Geschäft, wenn er abends länger da bleibt. Er schaut sich am liebsten Filme an, in denen einer Frau in der Rolle der Schülerin «etwas gelehrt wird». Er erzählt das alles so freimütig, weil die einsamen Rituale ihn in seiner Männlichkeit bestätigen.

#### ICH STATT DU

Doch driftet die Lust bei so mechanischem Sex nicht automatisch weg? Kommen einem Mann im Nahkontakt mit einer Frau nicht diese Bilder von Frauen in die Quere, die keine emotionalen Ansprüche haben und seiner Fantasie grenzenlos zu Diensten stehen?

Diese Einwände, findet Yves, sind gegen die männliche Natur gerichtet.

**«Ich riskiere im Moment, dass Ann fremdgeht, weil ich ihr nicht mehr zu spüren gebe, dass ich sie begehre», sagt Yves, 39.**

Männer sind doch keine Sexualmechaniker, auch wenn sie oft noch dieses Selbstbild haben, sagt hingegen Claus Buddeberg. Der ehemalige Professor für Psychosoziale Medizin und Leiter der Sexualmedizinischen Sprechstunde am Universitätsspital Zürich sieht vor allem in der «Verdinglichung von Bezie-

Warum berührt er mich nicht mehr? Für eine Frau, die zur Unantastbaren wird, stellen sich tausend Fragen.



BILD: HORST DIEKGERDES (TRUNK ARCHIVE)

hungen» einer der Gründe für die fehlende Lust auf Sex. Auf's Leben runtergebrochen heisst das: Man nimmt den andern zunehmend als Objekt wahr. Männer spalten ihre Sexualität ab und befriedigen sie vor dem Computer. Er nimmt Frauen vom egoistischen Denken nicht aus, er sage dies aus seiner langen Praxiserfahrung: Man manipuliert und benutzt den andern, um eigene Wünsche zu befriedigen. Das fällt ihm bei einer Konstellation besonders auf: «Es gibt eine zunehmende Angst von Männern mittleren Alters vor der Vaterrolle. Sie fürchten, dass sie — überspitzt formuliert — als Samenspender und später als Geldspender instrumentalisiert werden. Dass, sobald sie ihre Schuldigkeit getan haben, die Frau sich aus der Ehe verabschiedet und sie nur noch Alimente zahlen.»

Der Sexualmediziner berät viele Paare mit Kinderwunsch, die der Androloge Sigg zu ihm schickt. Wie oft hört er von Männern den Satz: «Babysex, da löscht es mir ab.» Die Frauen werden älter, wenn sie schwanger werden wollen. Der Sex mag für sie im sehnlichen Hormonsturm lustvoll sein, Männer bringt es in Bedrängnis. Ist ein Mann bezüglich Partnerschaft oder Familienplanung ambivalent, reagiert er mit Lustlosigkeit. «Die fehlende Lust ist ein Symptom für seine Unsicherheit und Ängste», sagt Buddeberg. «Damit neutralisiert er Fragen, wie es mit ihnen als Paar weitergehen soll.» Hapert es dann noch mit der Erektion, kann die Verweigerung nicht deutlicher sein.

**GUTER SEX TROTZ LIEBE?** Potenzängste sind mehr als nur die Angst, keine Erektion zustande zu bringen. Sie haben im weiteren Sinn damit zu tun, «seinen Mann zu stehen». Ein Mann getraut sich vielleicht nicht, Nein zu sagen, weil er die Frau nicht kränken will oder in ihren und den eigenen Augen als unmännlich erscheinen könnte. Also wird er lustlos und schützt sich unbewusst vor dem Konflikt.

Allerdings muss man nicht immer derart psychologisieren. Wo die Intensität der ersten Zeit einer Gewohnheit gewichen ist, die ein Paar einwickelt wie ein schwerer Teppich, resigniert auch mal der ehrliche Therapeut. Nichts mühsamer als lustlose Paare, deren Beziehung versandet ist. «Sie wirken so fantasielos und adynamisch, ich denke

dann häufig, hoffentlich kommen die nicht wieder. Die Leere und Langeweile überträgt sich auf mich.» Blitzt nach der dritten Sitzung dann doch ein Wille auf, sich zu bewegen, helfen oft einige Hinweise. Wie viel Freizeit verbringen Sie miteinander?, fragt der Fachmann etwa, wenn über die Jahre nur noch Kinder oder Beruf zählen. Die Erotik schwindet, wenn man seine Vorstellungen zu sehr einander angleicht, oder wie es der deutsche Paartherapeut Ulrich Clement in seinem Buch «Guter Sex trotz Liebe» beschreibt: wenn das sexuelle Profil eines Paares immer ähnlicher wird, da man eigene Wünsche und Fantasien aus der gemeinsamen Sexualität ausspart, um den Sex harmlos und angstfrei zu halten. Man vergisst, dass zwei Menschen in erster Linie sexuelle Individuen sind und erst danach sexuelle Partner. Deshalb fragt auch Buddeberg häufig als Erstes: Wie breit ist Ihr Bett? Die Antwort, 140 Zentimeter, gefällt ihm selten. «Hat man permanenten Kuschelkontakt, fehlt die nötige Distanz, um füreinander erotisch attraktiv zu bleiben.» Er schlägt auch mal getrennte Zimmer vor. Paaren mit kleinen Kindern rät er, am Morgen miteinander zu schlafen, wenn man nicht ausgepumpt ist, dafür der Testosteronspiegel hoch.

Gerade Männer mit wackliger Libido nutzen die Morgenerektion. Dass es geht, kann sie bestärken und weckt womöglich die Lust für gefährlichere Tageszeiten. Allerdings beginnt Sex Leistungssport zu ähneln, wenn man jede körperliche Regung nutzen will. Junge Männer leiden zunehmend an Erektionsproblemen, da sie glauben, zu jeder Zeit und beliebig lang «sexuell performen» zu müssen. Das Potenzmittel mit der längsten Wirkungsdauer, Cialis, soll bereits am häufigsten von Männern unter 35 Jahren konsumiert werden. Sie rüsten sich zur Partynacht und für möglichst viele Frauen. Der Druck, ständig auf Draht zu sein, wird im Alltag nicht kleiner. Wenn

Männer heute noch alle sieben Sekunden an Sex denken, wie die populäre Geschlechterforschung mal behauptet hat, dann nur deshalb, weil es bis zum nächsten Werbeplakat mit einem nackten Po drei Schritte weit ist. «Ich würde sogar sagen, dass Lustlosigkeit die unbewusste Weigerung einer Übersättigung mit erotischen Reizen ist», sagt Sexualmediziner Buddeberg.

Wollust war einst eine Todsünde. Das Wort ist veraltet, mit ihm verschwunden das Gefühl. Sex ist selbstverständlich und banal geworden. Es gibt ihn im Überfluss. «Wir beten nicht um das tägliche Brot, sondern um den täglichen Hunger», hat der österreichische Philosoph Günther Anders gesagt. Nicht Befriedigungen werden uns fehlen, sondern das Verlangen, die Erregung, die Lust drohen, uns auszugehen.

#### LUSTTERROR

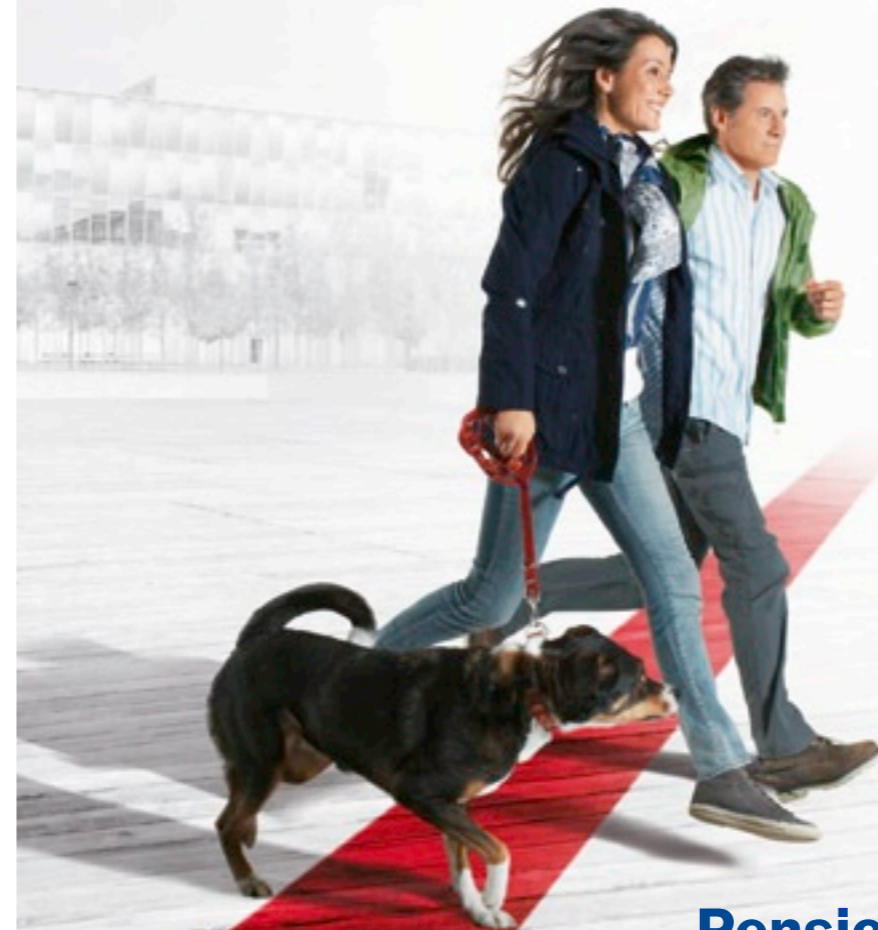
Alex hat sich aufs Land zurückgezogen. Der Innenarchitekt, 43, sitzt auf seinem kleinen Balkon, auf dem ein Kräutergarten spriesst, und sagt: «Es ist dasselbe wie mit der Musik. Je mehr man dauerberieselt wird, in Läden, Bars, Liften, desto weniger Lust habe ich, zu Hause Musik zu hören.» Alex

**«Es ist wie mit der Musik. Je mehr man dauerberieselt wird, in Läden, Bars, Liften, desto weniger Lust habe ich, zu Hause Musik zu hören», sagt Alex, 43.**

hatte seit zwei Jahren nichts mehr mit einer Frau. Die letzte Beziehung dauerte ein paar Monate, davor gab es vor allem Affären, einzelne Nächte, Streifkollisionen. Was länger hielt, bei dem war anderes als Sex das Hauptbindemittel.

Da er selbstständig arbeitet und es damit nicht übertreibt, verursacht kaum

# «Können wir uns die Früh-pensionierung leisten?»



## Pensionierungsberatung /

**Wir beraten Sie einfach und nachvollziehbar**

- ✓ Sie definieren den gewünschten Pensionierungszeitpunkt
- ✓ Wir analysieren mit Ihnen schrittweise, was das für Sie finanziell bedeutet
- ✓ Wir zeigen Ihnen mögliche Lösungen für Ihre frühzeitige Pensionierung

**Kommen Sie auf unsere Seite.**

[www.AXA.ch](http://www.AXA.ch) oder 0800 809 809

**AXA winterthur**

**Vorsorge / neu definiert**

ein Burnout seine Unlust; Überforderung beim Job, dieses Libidogift. Es flirtet zwar intellektuell viel stärker mit gleichaltrigen Frauen. Jüngere lösen bei ihm trotzdem einfach mehr Schaulust aus. Klar, wäre er noch einmal so jung, würde es nicht beim Schauen bleiben. Deswegen aber wie ein alternder Don Juan verzweifelt aufs Geschlechterkarussell aufspringen? «Es wäre doch lächerlich, wenn es noch immer nur den einen Gedanken, «Die muss ich haben!», gäbe. Bei 50-Jährigen, die mit ihren Eroberungen bluffen und nichts anbrennen lassen, denke ich jeweils, wie anstrengend das sein muss.»

#### WAS FRAUEN WOLLEN

Schon immer war Sex nicht das Dringlichste, wenn er eine Frau kennenlernte. Sondern er suchte Freundschaft, bot Mitgefühl an, sobald sie ihm die Bruchstellen in ihrem Leben offenbarten. Alex, der Frauenverstehere. Heute hat er das abgelegt. Denn sobald er eine Frau verstehen will, sie sich erkannt fühlt, nimmt die Spannung ab. Schneller verleidet es ihm auch mit Frauen, die den ersten Schritt machen. Meist sind es jene, die im Bett ein Spektakel bieten wollen, und er merkt, sie tun es nur, um sich als hemmungslosen Vamp zu geben und nicht aus wirklicher Freude.

Kerstin, seine letzte richtige Beziehung, wollte immer «den feuchten Beweis», sonst wurde sie misstrauisch. Alex beschreibt Kerstin als eine Frau, sexuell so aktiv und zum Höhepunkt fähig, dass die meisten Männer das Selbstbewusstsein der 30-jährigen Studentin auf sich beziehen würden. Ihm wurde es mit der Zeit zu viel. Oft hatten sie ihren Spass im Bett, irgendwann klang bei ihm die Lust wie natürlich ab, ohne dass er den Beweis erbracht hätte. «Ich genoss es trotzdem, fühlte mich ihr nah und hatte meine Befriedigung.» Doch wenn es nicht bis zum Letzten ging, stellte es ihre ganze Person infrage. «Sie wollte begehrt und anerkannt werden, und dafür brauchte sie mich als Mann», sagt er. «Für einen Mann zählt eher das Begehren, das ihn handeln lässt und in dem er halt auch scheitern könnte. Man kann aber auch nur in der Fantasie begehren, das reicht eigentlich oft. Man muss dann zumindest nicht ständig nur die Erwartungen des andern erfüllen.»

Kurz, nachdem sie sich getrennt hatten, wurde Kerstin schwanger. Alex

glaubt, dass dieser Kinderwunsch bereits in der Zeit mit ihm in der Luft lag, sie sogar deshalb zusammenkamen. «Je älter eine Frau wird, umso dringender spielt das mit rein. Besteht der Wunsch mit 40 immer noch, fragen sie dich oft gar nicht mehr, ob auch du ein Kind willst.»

Die emanzipierte Sexualität heutiger Frauen scheint Männer unter Lustdruck zu setzen. Frauen wissen besser denn je, was ihrem Körper gefällt. Eine Frau weist einen Mann, dem nur nach ein bisschen Kuseln ist, dann auch mal mit den Worten zurück: «Lass das, wenn du nicht mehr von mir willst.» 40-jährige Frauen suchen ganz offensiv ein Abenteuer, das sie verjüngt wie eine Botoxbehandlung; je jünger der Mann, desto wirksamer das Antiaging. «Ich liebe junge Männer. Sie wissen zwar nicht, was sie tun, aber das die ganze Nacht», soll Madonna, 51, über ihren brasilianischen Toyboy Jesus Luz, 23, gesagt haben.

Selbst Frauen im Rentenalter fordern ihr Recht auf ein erfülltes Sexleben. Meist sind sie es, die ihre lustlosen Männer beim Arzt anmelden. Die Männer sind 50, 60, 70 und wollen sich abends nur noch bei einer Flasche Wein erholen. Die Frauen leiden unter dem Rückzug, denn gerade in den Jahren, in denen sie ihre Fruchtbarkeit verlieren, brauchen sie das Interesse ihres Mannes wie eine Hormonersatztherapie.

Der Basler Urologe Michael Hertsch sieht viele solche Paare. Kürzlich sass ihm ein 70-jähriges Paar gegenüber. Die Frau, die ihren Mann hergeschickt hatte, sagte offen, wie häufig sie sich Sex von ihm wünscht. Der Mann leidet an Erektionsstörungen, «wodurch die von ihr verlangte Frequenz schwierig wird», so der Arzt. Hertsch ärgert sich zwar, wenn man denkt: Eine alte Frau hat doch keinen Sex mehr! Trotzdem ging er in diesem Fall nicht gleich auf den Wunsch der Frau ein, sondern wandte sich an den Mann. «Ist das auch Ihre Lust?», fragte er ihn. «Oder meinen Sie, Sie müssen jetzt wieder mal wollen?»

#### FREIHEIT

Statt dass sich Frauen und Männer endlich in ihrem Begehren treffen, bleibt die Ungleichzeitigkeit bestehen. Die neu entdeckte Lust der Frauen stösst umgekehrt auf die wachsende Unlust der Männer. Wenn die nun «Nein, heute nicht» sagen, wird das als dramatisch erlebt, weil sie doch jene waren, die gerne

wollten. Doch eigentlich könnte man in der Umkehrung auch eine Entspannung sehen: dass normiertes Denken über Sex nirgendwo hinführt. Niemand kann etwas dagegen haben, wenn Frauen fordern, was ihnen zusteht. Genauso steht Männern zu, sich von stereotypen Erwartungen zu befreien. Die Psychotherapeutin Margret Hauch, die lange am Institut für Sexualforschung in Hamburg gearbeitet hat, fragt sich sogar, ob es die männliche Lustlosigkeit in diesem Ausmass nicht schon länger gibt. Früher haben vor allem Männer mit Erektionsstörungen professionellen Rat gesucht. Heute sind es die Lustlosen. Möglich, dass die eine Diagnose in die andere «gewandert» ist. Es sei denkbar, so Hauch, dass sich «angesichts bröckelnder Normvorgaben mehr Männer die Freiheit nehmen können zu sagen, dass sie in bestimmten Konstellationen keine Lust auf Sex haben, anstatt eine Funktionsstörung zu entwickeln». Die Emanzipation des Mannes würde dann bedeuten: Er muss keineswegs immer wollen müssen.

Alex fragt sich manchmal, ob es das nun war und er mit 43 am Ende seines Sexlebens angekommen ist. Oder wird er wieder mal einsetzen, als hätte er nur pausiert wie ein Fussballer im Formtief? Im Moment lässt er jede Gelegenheit aus, doch hungriger wird er dadurch nicht. «Es ist wie mit der Steuererklärung, die man einmal im Jahr ausfüllt. Je seltener man etwas tut, umso schneller kann man es falsch machen.»

Yves, der junge Familienvater, hat mit seiner Frau abgemacht, es nun regelmässig zu praktizieren, auch wenn die Lust anfangs fehlt. Sie kann während des Sex ja kommen, sagt er aus Erfahrung. Gäbe er sich der Lustlosigkeit hin, sähe er für ihre Ehe schon jetzt keine Zukunft mehr. Manchmal denkt er an seinen Vater, selbst ein Anwalt im Ruhestand. Vor kurzem hatte Yves ihn gefragt, wie treu er früher eigentlich war. «Ich war bestimmt kein Kostverächter», hatte der Vater geantwortet. «Um ehrlich zu sein, es kam nie vor, dass ich eine schöne Frau einfach vorbeiziehen liess.»

BIRGIT SCHMID ist Redaktorin des «Magazins». birgit.schmid@dasmagazin.ch

## Das leiste ich mir.

«Sie frieren, sie haben Hunger. Es gibt unzählige Kinder, die darauf warten, dass sich etwas verändert. Ich will ein Zeichen setzen, mit einer Spende an UNICEF.»

SEVEN, Sänger und Musiker

www.unicef.ch  
Postkonto Spenden: 80-7211-9

unicef 