

Geht es wirklich nur um Sex?

In vielen Partnerschaften wird die Sexualität eingesetzt, um Macht über den Partner auszuüben - wie Erfahrungsberichte belegen.

Foto
von
Zivit
einbauen



Zivit Abramson ist Dipl. Psychologin, Supervisorin für Familien-, Paar- und Sexualtherapie sowie Autorin mehrerer Bücher über das Verständnis von Sexualität und Partnerschaften. Sie lebt in Tel Aviv, Israel.
www.paarberatung-paartherapie.de

Ulrike Strubel ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, IP-Beraterin, Supervisorin und Coach mit eigener Praxis für Lebensfragen in Schifferstadt, Pfalz
www.paarberatung-paartherapie.de

»Ein gutes und fruchtbares Liebesleben ist nicht denkbar ohne Anteilnahme an dem anderen Menschen und die Bereitschaft, mit ihm zusammenzuarbeiten.«
(Alfred Adler)

Ein Konzept der adlerianischen Psychologie ist besonders schwer zu verstehen und zu akzeptieren: Der Ansatz, dass nicht Gefühle und Triebe die Kräfte sind, die unser Verhalten bestimmen, sondern dass wir wählen und unsere Gefühle und Triebe entsprechend unseren sozialen Zielen benutzen, die wir erreichen wollen. Anzuerkennen, dass auch der Geschlechtstrieb – der ja laut Sigmund Freud ein Schlüssel zu unserem Verhalten ist – ebenfalls sozialen Zielen untergeordnet ist, fällt also besonders schwer.

In der langjährigen Arbeit mit Paaren konnten beide Autorinnen jedoch deutlich sehen, dass der sexuelle Trieb eindeutig nicht der „Fahrer unseres Autos“ ist. Nicht er ist die Kraft, die entscheidet, wo wir ankommen werden. Neben anderen sozialen Zielen war das Demonstrieren und Ausüben von Macht häufig der Grund, der Zweck, der hinter dem Verhalten von Ehepartnern steht. Den Machtkampf zu gewinnen ist für viele Ehepartner weit wichtiger, als ihrem sexuellen Verlangen zu entsprechen. Und diesen destruktiven Faktor in Partnerschaften wollen wir hier anhand einiger Fallbeispiele offenlegen und zugleich Lösungswege aufzeigen.

Wann, wie oft, wer fragt? Anlässe für den Machtkampf gibt es viele

Ein Ehepaar um die sechzig hatte schon einige Jahre keinen Geschlechtsverkehr mehr. Aus verschiedenen Gründen hatte das Paar getrennte Betten und daher war es der Wunsch des Mannes, dass seine Frau morgens zu ihm ins Bett kommen sollte. Der Grund für ihn: Beim Aufwachen war seine stärkste Erektion und daher wäre der Geschlechtsverkehr zu dieser Zeit für ihn am passendsten. Nun war seine Partnerin gerade pensioniert und hatte eine Karriere als Bildhauerin angefangen. Sie stand sehr früh auf, um nach oben unter das Dach in ihr Atelier zu gehen, da zu dieser Zeit das Licht besonders gut war, um dort zu arbeiten. Und sie war nicht bereit, die Arbeit zu unterbrechen, um zu ihm zu kommen, sobald er aufwachen würde, um Geschlechtsverkehr zu haben. Sie war bereit, mit ihm zu schlafen, nachdem sie ihre Arbeit im Atelier beendet haben würde. Ihre favorisierte Zeit war der Nachmittag. Doch für ihn war dies ausgeschlossen. In der gemeinsamen Arbeit stellten wir schnell fest, dass der Geschlechtsakt nur EIN Thema, ein Problem von vielen war. Immer ging es dabei um Macht, um Recht haben wollen, um sich durchsetzen wollen. In der Paartherapie lernte das Paar, den Machtkampf zu erkennen und aus ehemaliger Feindschaft wurde Freundschaft. Nun war auch die Frage nach der besten Zeit für Sex leicht zu beantworten. Das Zauberwort war „manchmal“. Manchmal ging es so, wie er es gerne wollte und manchmal ging es so, wie sie es gerne hatte.

Ein Dauerbrenner in der Paartherapie ist die unterschiedliche Auffassung von der Häufigkeit, in der der Geschlechtsverkehr vollzogen werden sollte. Auch hier versteckt sich oft das Thema Macht. Stellen wir uns ein Paar vor, bei dem er jeden Tag mit ihr Geschlechtsverkehr haben möchte. Und aus seiner Sicht muss sie ihm diesen Wunsch erfüllen, denn dafür lebt man ja schließlich in einer Beziehung. Auf die Frage der Beraterin, ob er das wirklich jeden Tag haben MUSS, auch wenn er sieht, dass er damit enormen Druck auf die Beziehung ausübt, kommt als Antwort: „Wenn meine Partnerin NEIN sagt, dann heißt das für mich, dass sie mich nicht respektiert. In einer Beziehung sollte die Partnerin mir das geben, was ich brauche. Es ging ihm also nicht wirklich um den sexuellen Akt, sondern um den Beweis seiner Macht über seine Frau. Und was gab die sie als Grund für das Nein an: „Ich lasse mich von keinem Menschen zu etwas zwingen oder kontrollieren“. Diese Haltung der Frau war lebensstiltypisch geprägt. Denn sie sah den Sexualakt als etwas an, zu dem sie „gezwungen“ werden soll. Und weil sie ihm das nicht

verzeihen wollte, verlor sie ihre Lust auf Sex. Auch dieses Paar nahm die Frustration bewusst in Kauf, um unbewusst im Machtkampf bleiben zu können.

Oft geht der Kampf auch darum, wer die Initiative ergreift. Viele Ehepaare haben weniger Sex, als sie genießen würden, weil sie ein Problem damit haben, den anderen zu bitten, Geschlechtsverkehr zu haben. Sätze wie diese hören wir in der Beratung immer wieder: „Warum kommst du nicht mal auf mich zu und signalisierst mir von dir aus, dass du Lust hast, mit mir zu schlafen? Warum muss immer ich der Fragende sein?“ Und die Gegenseite antwortet: „Du möchtest es doch mehr als ich, also ist es doch das Mindeste, dass du auch die Initiative ergreifst.“ Und wie geht es weiter im Kampf? „Aber ich habe das bis jetzt immer gemacht, von jetzt an werde ich nicht mehr fragen. Wenn du Sex mit mir haben willst, dann frag‘ in Zukunft du, dann komm‘ du mal zu mir!“ Und was ist das Ergebnis? Sie haben gar keinen Geschlechtsverkehr und leiden beide, weil ihnen der Machtkampf wichtiger ist als die Freude an der Lust.

Bestrafen, Betrügen, Erpressen - Frust statt Lust

Ein ebenfalls häufig anzutreffendes Machtthema ist der Wunsch, den Partner zu bestrafen. Ein Ehemann ging beispielsweise gegen den Willen seiner Frau zur Hochzeit seiner Schwester. Diesen „Ungehorsam“ musste er büßen, denn die Frau ließ ihn fortan abblitzen bei allen Annäherungsversuchen seinerseits. Das Fatale an diesem Beispiel war, dass diese Frau den Sex sehr genossen hatte und auch sein Begehren nach allen Regeln der Kunst weckte. Doch immer, wenn er sich darauf einlassen wollte, wenn er die Signale der Nähe erwiderte, lehnte sie seine Angebote ab. Sie demonstrierte ihm damit eindrücklich, dass sie die Chefin ist und dass sie ihm zeigen kann, was passiert, wenn er ihr nicht gehorcht.

Auch das Thema Fremdgehen, eine Außenbeziehung, eine Affäre haben, kann als Mittel für den Kampf in der Partnerschaft benutzt werden. Stellen wir uns ein Paar vor, bei dem er eine Affäre mit einer anderen Frau hatte. Er hat diese Beziehung beendet, hat sich bei seiner Partnerin entschuldigt, hat sie gefragt, was er tun kann, damit diese Geschichte nicht mehr zwischen ihnen steht. Seine Partnerin nimmt seine Entschuldigung scheinbar auch an, macht ihm auch Angebote, wie er die Sache für sie wiedergutmachen könnte. Und er tut alles, was sie will. Trotzdem kommt das Thema von ihrer Seite aus immer wieder auf den Tisch, bei den Sitzungen ebenso wie auch zu Hause. Seine Affäre wird damit zu ihrer Waffe im Kampf um die Macht. Sie will ihm nicht verzeihen, sie will ihn weiterhin in der Rolle des Untreuen, des moralisch Schlechten schmoren lassen. Und was passiert bei ihm? Er verliert kurze Zeit danach seine Erektion. Damit hat er als Mann eine Waffe gefunden, mit der er den Machtkampf weiterführen kann. Unbewusst kämpfen beide. Bewusst spüren beide ihr Leid in der Beziehung.

Lust und Verhütung als Waffen im Geschlechterkampf

Kann auch das Thema „Lust haben“ als Waffe im Machtkampf benutzt werden? Und ob! Ich denke da an eine Frau, die von sich sagt, sie genieße den Sex. Der Mann behauptet allerdings, dass seine Frau nie Lust auf Sex hätte. Bei den ersten drei Sitzungen erwecken beide den Eindruck eines sich liebenden Paares. Bei der vierten Sitzung berichtet sie plötzlich von seinen häufigen Wutanfällen. Auf meine Frage, warum er so oft wütend ist, antwortet er: „Ja, ich bin oft wütend, weil sie keine Lust auf Sex hat, weil sie mich sexuell ablehnt. Und weil ich mich von ihr als Mann abgelehnt fühle, geht meine Stimmung in den Keller und ich werde wütend und ungehalten. Würde sie mich nicht so oft abblitzen lassen, wäre ich auch nicht so oft wütend.“ Nun frage ich die Partnerin nach ihrer Meinung und sie sagt: „Ja, ich zeige ihm nicht, dass ich Lust auf Sex mit ihm habe. Doch das kommt daher, weil er ja nur meinen Körper haben will für den Sex und nicht mich als Frau. Und nur meinen Körper zu wollen, das ist mir zu wenig. Ich will von ihm das Gefühl haben, dass er mich als Frau begehrt und nicht nur meinen Körper.“

Das Thema Verhütung kann ebenfalls als Mittel im Kampf um Überlegenheit in der Paarbeziehung eingesetzt werden. So sagte etwa eine Frau zu ihrem Mann: „Wenn du dich sterilisieren lassen würdest, dann hätte ich auch mehr Lust auf Sex mit dir.“ Und der Mann forderte im Vorfeld Beweise dafür, dass sie wirklich mehr Lust auf Sex mit ihm habe. Bevor er diesen für ihn als Mann tiefgreifenden Eingriff machen lassen würde, brauche er im Vorfeld die Sicherheit, dass sie mehr Lust auf Sex mit ihm habe. Auch hier wird deutlich, dass es sich um einen Machtkampf handelt, denn er oder sie hätte auch sagen können: „Ich mache nicht was du willst, weil du nicht machst, was ich will.“ Damit sind beide in der unbefriedigenden Pattsituation gefangen. Jeder wartet darauf, dass der andere seine Position aufgibt oder sich den gestellten Bedingungen gemäß verhält. Doch das ist keine Beziehung der Gleichwertigkeit, sondern der Tyrannei. Oder wie Rudolf Dreikurs sagt: „Einseitige sexuelle Befriedigung ist immer ein Missbrauch des Partners und nicht sehr verschieden von Vergewaltigung.“ (Die Ehe – eine Herausforderung, 1946, S. 149) Und er liefert die Lösung gleich mit: „Liebe ist eine beiderseitige Aufgabe, Sexus ein beiderseitiges Sichverstehen.“ (ebenda)

Wir hoffen, wir konnten eindrücklich darlegen, dass Menschen den Geschlechtstrieb in der Partnerschaft als Mittel benutzen, um Machtkämpfe zu gewinnen. Und den Ansatz für Lösungswege finden wir bereits bei Alfred Adler. So schreibt er schon 1931: „Ein gutes und fruchtbares Liebesleben ist nicht denkbar ohne Anteilnahme an dem anderen Menschen und die Bereitschaft, mit ihm zusammenzuarbeiten.“ (Wozu leben wir, S. 161)