

David
Schnarch

Intimität und
Verlangen

Sexuelle
Leidenschaft
in dauerhaften
Beziehungen



Klett-Cotta

The background of the book cover is a photograph of a man and a woman in a bedroom. The man is standing in the foreground on the right, shirtless, looking towards the woman. The woman is lying on a bed in the background, partially covered by a pink sheet. The lighting is soft and intimate.

David Schnarch

Intimität und Verlangen

Sexuelle
Leidenschaft
in dauerhaften
Beziehungen



Klett-Cotta

DAVID SCHNARCH

INTIMITÄT UND VERLANGEN

Sexuelle Leidenschaft
in dauerhaften Beziehungen

Aus dem amerikanischen Englisch
von Theo Kierdorf und Hildegard Höhr



Impressum

Alle Fallbeispiele sind Zusammenstellungen aus Fällen der klinischen Praxis. »Crucible®«, »Sexual Crucible®«, »Sexual Crucible Approach®«, »Crucible Approach®«, »Passionate Marriage®«, »Passionate Couples®«, »Four Points of Balance™«, »Solid Flexible Self™«, »Quiet Mind-Calm Heart™«, »Grounded Responding™«, »Meaningful Endurance™« und »Resurrecting Sex™« sind eingetragene Warenzeichen von David Schnarch, Ph. D. Programme, Fortbildungen, Dienstleistungen und der Gebrauch von Materialien, die diese Warenzeichen verwenden, benötigen die Genehmigung des Crucible Institute von Evergreen, Colorado. Website: www.DesireBook.de

Klett-Cotta

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel "Intimacy & Desire – Awaken the Passion in Your Relationship"

© 2009 by Beaufort Books, New York

Für die deutsche Ausgabe

© 2011 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Cover: Rothfos & Gabler, Hamburg

Abbildung: Mona Kuhn, Livia and Renan, 2009/Native

Datenkonvertierung E-Book: le-tex publishing services, Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-94798-4

E-Book: ISBN 978-3-608-10191-1

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

*Dieses Buch ist Menschen gewidmet, die für mich
in meinem Leben sehr wichtig waren und sind:*

Dr. Ruth Morehouse
*Die liebenswürdigste Frau, die ich kenne.
Meine Frau.
Der wichtigste Segen in meinem Leben.*

Steve Schnarch
*Der liebenswürdigste Mann, den ich kenne.
Ich kann mich glücklich schätzen, ihn zum Freund zu
haben.
Mein Bruder ist für mich ein Segen.*

Dr. Barry Lester
*Mein ältester Freund.
Ein außergewöhnlicher Forscher auf dem Gebiet der
Kinderheilkunde.
Freund der Babys auf der ganzen Welt.*

Dr. James Maddock
*Ein brillanter Theoretiker. Ein wunderbarer Mann.
Sein Tod hinterlässt im Bereich der Sex-
und Egetherapie eine schwer zu schließende Lücke.*

*Der Mann, dessen makellose Integrität
es mir nicht gestattet, seinen Namen zu nehmen.
Zum Gedenken an einen Menschen,
der das Beste in mir zum Vorschein gebracht hat.*

Dank

In diesem Buch geht es um das Verlangen, und Verlangen bedeutet, etwas zu wollen. Viele Menschen haben mich dazu gebracht, Dinge besser zu machen, und mir geholfen, dies auch wirklich in die Tat umzusetzen.

Meine Eltern, Stan und Rose Schnarch, haben mir so viel gegeben, einfach indem sie gute Menschen waren und sind. Meine Arbeit hilft mir zu würdigen, wie glücklich ich mich schätzen kann, dies über meine Eltern sagen zu können.

Meine Frau, Ruth Morehouse, ist mit mir durch die Feuerprobe der Ehe gegangen und hat mich dabei nie im Stich gelassen. Gemeinsam haben wir viel über sexuelles Verlangen gelernt. Sie weiß wie niemand sonst, was in mir vor sich geht, und entscheidet sich immer noch dafür, weiter mit mir zusammen zu leben. Die Art, wie sie in mir lebt, fördert das Beste in mir zutage.

Meine Tochter Sarah Morehouse hat ihre Aufgabe gut erfüllt, indem sie mich dazu brachte, selbst zu leben, was ich über die *Vier Aspekte der Balance* geschrieben habe. Sie hat mir geholfen, eine wahrhaft herkulische Fähigkeit darin zu entwickeln, mir selbst treu zu bleiben – so erscheint es mir jedenfalls in Situationen, die für mich besonders schwierig sind. Sie weckt in mir den Wunsch, Dinge besser zu machen und die Welt besser zu machen, weil aus ihren Augen Schönheit und Güte strahlen, wenn sie lächelt.

Mein Bruder, Steve Schnarch, spornt mich durch sein Beispiel und seinen stets prüfenden Blick an, mich um Integrität zu bemühen. Ob in der Wüste oder in den Bergen

oder wenn es um die Lösung von Alltagsproblemen geht, Steve ist mir oft einen Schritt voraus. Ob als Zimmermann oder als Mensch, er ist immer bemüht, das Beste zu geben.

Meine Freunde Barry Lester, Lynn Legasse, Jim Maddock, Susan Regas, Josh und Peggy Golden und Resmaa Menachim haben mich angeschoben, unterstützt und dazu motiviert, ein höheres Niveau zu erreichen. Sie weiten meinen Blick für das Mögliche und helfen mir, es Wirklichkeit werden zu lassen.

Meine Klienten erschließen mir neue Sichtweisen, indem sie sich zunächst weigern zu wachsen, sich dann aber mit sich selbst konfrontieren und mich schließlich an ihren Erfolgen teilhaben lassen. Studenten halten mich auf Trab, indem sie nach Unstimmigkeiten in meinem Denken suchen und mich so zwingen, Präsentation und Inhalt meines Unterrichts immer weiter zu verbessern. Ich bin völlig damit einverstanden, wenn Sie dieses Buch als einen Akt des »Weitergebens« ansehen.

Herzlich danken möchte ich meiner geschätzten Freundin Carol Gable dafür, dass sie mich mit dem Public-Relations-Experten, alten Hasen im Verlagsgeschäft und herzensguten Kerl Michael Wright von der Public-Relations-Agentur Garson-Wright bekannt gemacht hat. Er hat geholfen, jenes talentierte Team zusammenzubringen, welches das vorliegende Buch produziert hat. Zu dieser Gruppe gehören Eric Kampmann, Margot Atwell und Erin Smith vom Verlag *Beaufort Books*, die vom ersten Augenblick an spontan an den Erfolg des Projekts geglaubt haben. Trish Hoard hat großartige Arbeit geleistet, um dem Manuskript den letzten Schliff zu geben, und es hat viel Freude gemacht, mit ihr zusammenzuarbeiten. Jay Boggis und Oriana Leckert danke ich für das Korrekturlesen. Amy

King hat sehr kurzfristig das schöne Cover (der Originalausgabe) gestaltet.

Meine Anwälte Marc Reisler und Amy Berge haben sich gleichermaßen sorgfältig um meine Urheberrechte gekümmert wie darum, mich bei Laune zu halten.

Meine Hoffnung, mein Wunsch und mein Verlangen ist, dass Sie dieses Buch lesen, danach aktiv werden und Ihre Ehe und Familie (und Gemeinschaft) zu einem Ort des Friedens und der Freude machen. Dies könnte Ihr Beitrag zur Revolutionierung des allgemeinen Verständnisses sexuellen Verlangens sein. Dies ist es, was ich *will*. Es ist mein Herzenswunsch.

*Evolution ist Selbstverwirklichung durch
Selbsttranszendenz.*

Erich Jantsch

Wake up to find out that you are the eyes of the world.

Grateful Dead

Einleitung

Vor 30 Jahren habe ich einen völlig neuartigen Ansatz der Sexual- und Eheberatung entwickelt.¹ Man kann viel über das Verlangen herausfinden, wenn Paare sich auf die Scheidung zubewegen. Ein Aspekt, auf den ich mich damals besonders konzentrierte, waren Probleme, die mit dem sexuellen Verlangen zusammenhängen. Dies veränderte meine Sicht von Liebesbeziehungen völlig und verblüffte mich manchmal. Ganz sicher hatte ich nicht erwartet, durch Störungen des sexuellen Verlangens so viel über Intimität und Liebe zu lernen. Ich werde in diesem Buch versuchen, Ihnen all das, was ich auf diese Weise gelernt habe, zu vermitteln.

Menschen suchen in der Regel nach einer Sichtweise, die ihnen zusagt. Falls Sie in einem Buch nach der Bestätigung Ihrer Ansicht suchen, dass Ihr sexuelles Verlangen letztendlich von Hormonen und biologischen Faktoren gesteuert wird, ist das vor Ihnen liegende Buch für Sie nicht das richtige. Und falls Sie aufgefordert werden möchten: »Mach' es einfach!«, sollten Sie Ihre Zeit nicht damit vergeuden, hier weiterzulesen. Und wenn Sie davon überzeugt sind, dass das Verlangen ohnehin irgendwann abstirbt und dann nie mehr zurückkehrt, lesen Sie besser etwas anderes.

Aber wenn Sie Ihr Verlangen stärker *spüren* oder es vertiefen und ihm mehr Bedeutung geben wollen, dann halten Sie mit diesem Buch einen wahren Goldschatz in Händen. Es wird dann nicht nur Ihr Denken und Fühlen *über sich selbst*, sondern Ihr *gesamtes* Denken und Fühlen verändern – nicht mehr und nicht weniger. Vielleicht

verändert es sogar die Funktionsweise Ihres Gehirns. Sicher ist es schwer vorstellbar, wie all dies durch die Auseinandersetzung mit einem Problem des sexuellen Verlangens bewirkt werden soll, und erst recht, wie dies durch die Beschäftigung mit einer Frage gelingen könnte, die Sie bisher nicht haben beantworten können. Der Grund ist einfach: Sie kennen den hier vorgestellten revolutionären Ansatz noch nicht. Wenn Sie lernen möchten, Verlangen, Liebe, Intimität und Sex in längerfristigen emotionalen Beziehungen auf völlig neuartige Weise zu verstehen, dann rate ich Ihnen weiterzulesen.

Ein neuer Ansatz, der neue Chancen bietet

Die Anthropologin Stephanie Coontz schreibt, dass fast in der gesamten bekannten Geschichte der Menschheit Eheschließungen aufgrund finanzieller, politischer und familiärer Pläne des Familienclans von den Eltern des Paares arrangiert wurden. Die Männer und Frauen, die einander heirateten, kannten sich kaum oder gar nicht und hatten nur geringen oder keinen Einfluss auf die Auswahl ihrer Partner. Erst seit etwa 200 Jahren stehen bei Ehen nicht mehr politische und ökonomische Interessen im Vordergrund, und seit dieser Zeit wählen Menschen ihre Ehepartner selbst. Zum ersten Mal in der Menschheitsgeschichte basieren Ehen heute auf *Liebe, Verlangen, Intimität und Sex*. Wir mögen diese Entwicklung für eine Selbstverständlichkeit halten, doch durch sie sind Probleme mit dem sexuellen Verlangen zu einem häufigen Scheidungsgrund geworden. Natürlich kann die Lösung nicht darin bestehen, zusammenzubleiben und den Sex ganz aufzugeben oder sich damit abzufinden, dass die Beziehung unbefriedigend bleibt. Sie besteht vielmehr

darin, gemeinsam auf die Verwandlung des gestörten Verlangens in neue Leidenschaft hinzuarbeiten.

Wenn wir über das sexuelle Verlangen nachdenken, stoßen wir auf unterschiedliche Sichtweisen: Zunächst ist es eine Programmierung zur Fortpflanzung, die durch Gene und Hormone gesteuert wird. Dann gibt es die von Freud geprägte Sicht des Verlangens als *Libido*, der zufolge sich die sexuellen Impulse ständig unerwartet melden und uns in Schwierigkeiten bringen. Außerdem gibt es die romantische Sicht, die das Verlangen als einen natürlichen Ausdruck wahrer Liebe versteht. Ein weiteres Modell stellt die sexuelle Erregung und die Vorstellung, man müsse »dem Ruf der Natur« folgen, in den Mittelpunkt. Und schließlich gibt es noch die Auffassung, die sexuelles Verlangen mit physischem Hunger und Durst vergleicht. Bevor ich meinen eigenen neuen Ansatz entwickelte, war es in der Sexualtherapie üblich, schwaches sexuelles Verlangen als eine Art »sexueller Anorexie« zu verstehen.

Alle aufgeführten Sichtweisen gehen von der Annahme aus, dass Sie – sofern Sie gesund sind und in einer gesunden Beziehung leben – sexuelles Verlangen *haben*. Und falls Sie (im Sinne dieser Sichtweise) Probleme bezüglich Ihres sexuellen Verlangens haben, stimmt mit Ihnen, Ihrem Partner oder Ihrer Beziehung etwas nicht. Natürlich *wollen* Sie kein schwaches sexuelles Verlangen haben, denn dann befänden Sie sich nicht im Bereich des Normalen.

In diesem Buch wird eine andere Auffassung vertreten. Es erläutert, *warum* bei normalen, gesunden Paaren das sexuelle Verlangen gestört sein kann. Es beschreibt, weshalb Sie und Ihr Partner früher oder später Probleme im Bett bekommen werden, so sehr Sie einander auch

lieben, so gut Ihre Kommunikation auch ist und an wie vielen Tantra-Workshops Sie auch teilnehmen mögen.

Wie Untersuchungen zeigen, sind Störungen des sexuellen Verlangens so weit verbreitet, dass man sie als *normal* bezeichnen muss. Eine Studie aus dem Jahre 1994, an der 3432 nach dem Zufallsprinzip ausgewählte Amerikaner teilnahmen, ergab, dass solche Störungen das häufigste sexuelle Problem waren. 33 Prozent der weiblichen und 16 Prozent der männlichen Probanden berichteten, sie hätten *im Laufe des letzten Jahres* unter Lustlosigkeit gelitten.²

Im Jahr 2006 organisierte ich eine Online-Umfrage für die Fernsehsendung *Dateline* des NBC, an der im Laufe von vier Tagen etwa 27500 Menschen teilnahmen: Von diesen bejahten 22 Prozent die Aussage »Mein Sex ist lebendig und gut«, und weitere zehn Prozent erklärten, ihr Sex sei »stark, erotisch und leidenschaftlich«. Doch *68 Prozent* gaben an, sie hätten Probleme mit ihrem sexuellen Verlangen – also zwei von drei Teilnehmern! 13 Prozent erklärten, ihr Sexualleben sei »tot«, und 22 Prozent bezeichneten es als »koma-tös und in Gefahr, völlig abzusterben«. 33 Prozent der Teilnehmer bezeichneten ihren Sex als »eingeschlafen« und glaubten, er »brauche einen Weckruf«. Diese Resultate wurden von *Dateline* im Rahmen einer einstündigen Fernsehsendung vorgestellt, an der auch zwei Paare teilnahmen, die bei mir wegen sexueller Probleme in Therapie waren. Nach der Sendung erhielt ich über 1000 Anfragen von Hilfesuchenden.

Würde man die Ergebnisse dieser Umfrage im Sinne konventioneller Ansichten über sexuelles Verlangen verstehen, müsste man zu dem Schluss kommen, dass die überwiegende Zahl der Menschen heute ziemlich verkorkst ist. Doch dieses Buch behauptet das genaue Gegenteil: Aus

dem Umfrageergebnis geht hervor, dass diese Menschen *normal* sind. Ich werde Ihnen in allen Einzelheiten erklären, weshalb im Falle einer normalen, gesunden Persönlichkeitsentwicklung Störungen des sexuellen Verlangens eine völlig alltägliche Erscheinung sind. Sie werden aber auch erfahren, wie Sie zu Intimität, Verlangen, Liebe und Sex kommen können, so wie moderne Paare es erwarten und sich wünschen: zu einem Verlangen, das in Ihnen den Wunsch weckt, mit Ihrem Partner zusammenzubleiben und mit ihm glücklich zu sein.

Was vor Ihnen liegt

Dieses Buch besteht aus vier Teilen. In Teil I, *Warum normale Menschen Probleme mit ihrem sexuellen Verlangen haben*, wird erklärt, wieso Störungen des Verlangens Ihre Beziehung oder Ehe nicht gefährden müssen. Sie werden Ihre eigene Situation in einem neuen Licht zu sehen lernen, die Ursachen Ihrer Probleme verstehen und außerdem erfahren, was Sie in dieser Situation tun können. In Teil I wird der Rahmen für die übrigen drei Teile abgesteckt.

Teil II, *Wie wir uns durch die Lösung von sexuellen Problemen gemeinsam entwickeln können*, zeigt auf, wie Partner an ihren Problemen mit dem Verlangen wachsen können. Dort lernen Sie die *Vier Aspekte der Balance (Four Points of Balance™)* kennen, die Ihnen in allen Lebensbereichen helfen. (Wahrscheinlich werden Sie sich dann wünschen, Sie hätten all dies schon gewusst, bevor Sie auf Partnersuche gingen.) In diesem Teil wird untersucht, wie Partner durch die Auseinandersetzung mit vier Konfliktbereichen wachsen, wobei es (a) um Unterschiede hinsichtlich des sexuellen Verlangens, (b) um

Intimitätsprobleme, (c) um Fragen der Monogamie und (d) um sexuelle Langeweile geht.

Teil III, *Lustlosigkeit vor dem Hintergrund Ihrer persönlichen Geschichte*, erforscht, welchen Einfluss Ihre speziellen Lebenserfahrungen, ob aus der Kindheit oder aus neuester Zeit, auf Ihre sexuellen Probleme haben. Außerdem werden Sie lernen, dieses Wissen für Ihre persönliche Entwicklung zu nutzen. Der dritte Teil beschäftigt sich mit der Wechselhaftigkeit und Flüchtigkeit sexuellen Verlangens, etwa mit dem Phänomen, dass man »nicht wollen will«, mit normalem ehelichem Sadismus sowie mit den Aspekten der emotionalen und materiellen Sicherheit.

Teil IV, *Benutzen Sie Ihren Körper, programmieren Sie Ihr Gehirn neu, und entwickeln Sie sich gemeinsam mit Ihrem Partner im Bett*, erklärt, wie Sie durch Ihren Körper Entwicklungsprozesse anstoßen können. In diesem Teil geht es ausdrücklicher um Sexualität, und es wird beschrieben, was Sie mit Ihrem Partner zusammen tun können, um das Verlangen anzufachen und besseren Sex zu erleben. In vier Kapiteln werden wirksame Methoden beschrieben (darunter auch eine, die sich seit über 20 Jahren bewährt hat). Es geht dort darum, Sex so zu gestalten, dass er Ihnen als »lohnend« erscheint, und Sie lernen, Ihre Situation so zu verändern, dass Sie zu dem Menschen werden, der Sie sein wollen. In zwei Kapiteln wird erläutert, wie Sie dies erreichen können, ohne sich auch nur auszuziehen. Bei der Auseinandersetzung mit den beiden folgenden Kapiteln allerdings empfiehlt es sich, die Kleider abzulegen. Sie werden einen leidenschaftlichen, sanften und liebevollen Sex kennenlernen, der Ihre Seele erfüllt und vielleicht auch Ihr Gehirn verändert, und eine Ähnliches bewirkende, »knisternde« Erotik. Bei alledem sind

ein wenig Humor, eine gewisse Bodenhaftung und ein Hauch von Abenteuerlust sehr nützlich.

(Falls Sie sich für interpersonale Neurobiologie und für die neuesten Erkenntnisse der Neurowissenschaften interessieren, empfehle ich Ihnen die ausführlichen Anmerkungen am Ende des Buches. *Intimität und Verlangen* ist so aufgebaut, dass Sie sich beim Lesen nicht mit wissenschaftlichen Fragen auseinandersetzen brauchen, sich aber über die für die verschiedenen Themen relevanten Fakten informieren können.

Was dieses Buch von meinen früheren unterscheidet
Falls Sie meine früheren Bücher *Die Psychologie sexueller Leidenschaft* und *Resurrecting Sex* gelesen haben, werden Sie feststellen, dass dieses hier eine gute Ergänzung zu den anderen beiden ist. *Die Psychologie sexueller Leidenschaft* beschreibt am ausführlichsten und tiefsten die Dynamik der Ehe. In *Resurrecting Sex* stehen sexuelle Dysfunktionen im Mittelpunkt (Probleme, die Erregung, Lubrikation, Erektion und Orgasmus betreffen). Es befasst sich mit medizinisch bedingten Sexualstörungen. Doch falls Ihr sexuelles Verlangen gestört ist, ist dieses Buch für Sie genau das Richtige.

Lektüreempfehlungen

Vergessen Sie beim Lesen von *Intimität und Verlangen* alle Ihre Befürchtungen, mit Ihnen selbst, Ihrem Partner oder Ihrer Beziehung sei etwas nicht in Ordnung. Lösen Sie sich aus einer eventuellen Verteidigungshaltung. Bemühen Sie sich, von allem, was Sie schon wissen, Abstand zu nehmen. *Ihr Gehirn wird versuchen, Neues zu begreifen, indem es frühere Erlebnisse als Bezugsrahmen nutzt. Das erschwert es Ihnen, Dinge anders als gewohnt zu sehen. Distanzieren*

Sie sich, so gut Sie können, von Ihren altbewährten Annahmen. Und lassen Sie sich nicht irritieren, wenn Ihre gewohnte Sichtweise in Frage gestellt wird.

Sie werden Paare kennenlernen, die sich mit sexuellen Problemen auseinandersetzen. Fixieren Sie sich nicht darauf, wie sich diese Menschen von Ihnen unterscheiden. Konzentrieren Sie sich beim Lesen besser auf Dinge, die Sie von sich selbst kennen. Sie werden in allen beschriebenen Fällen etwas finden, das Sie persönlich anspricht. Und nun noch etwas sehr Wichtiges: Stellen Sie sich anschaulich vor, was mit diesen Menschen geschieht, was sie fühlen und denken und was in ihnen vorgeht, auch wenn Sie selbst völlig anders sind. Wir verstehen die Interaktionen zwischen Menschen anhand von Beispielen besser als aufgrund abstrakter Prinzipien. Indem Sie sich in die Beispielpaare hineinversetzen, entwickeln Sie ein intuitives Verständnis, das Ihnen hilft, die beschriebenen neuartigen Vorstellungen und Ideen in einen für Sie verständlichen Zusammenhang zu bringen. Jeweils am Ende eines Kapitels finden Sie unter der Überschrift *Gedanken zum Weiterdenken* eine in mehreren Punkten formulierte Zusammenfassung, die Ihnen helfen soll, das Gelesene zu verinnerlichen und zu behalten. Diese kurzen Resümees ergeben insgesamt eine ganz erstaunliche, systematische Darstellung menschlicher Entwicklung. Sie beschreiben die Grundprinzipien sexuellen Verlangens. Denken Sie über die Punkte einfach nach, statt sie auswendig zu lernen: Entscheidend ist, dass Ihnen klar wird, wie sie zusammenwirken, nicht, dass Sie die Punkte auswendig hersagen können. Wenden Sie die Zusammenfassung auf das Paar an, dessen Situation im betreffenden Kapitel beschrieben wurde, und übertragen Sie sie auch auf Ihre eigene Situation. Davon haben Sie

mehr als von dem Versuch, eine abstrakte Idee auswendig zu lernen.

Ziehen Sie den größtmöglichen Gewinn aus Ihren Bemühungen

Ich empfehle Ihnen und Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, sich jeweils ein eigenes Exemplar des Buches zuzulegen. Von vielen Paaren weiß ich, dass ihnen dies schon bei meinen vorherigen Büchern sehr geholfen hat. Sie können einander Passagen vorlesen, doch – um Khalil Gibran zu paraphrasieren – lesen Sie einander aus *Ihrem eigenen* Buch vor, nicht aus *einem einzigen* Buch. Sie können dann bedenkenlos unterstreichen oder markieren, was immer Sie besonders anspricht. Und benutzen Sie beim zweiten Durchlesen einen andersfarbigen Marker, damit Sie feststellen können, welche Punkte Ihnen auch beim zweiten Lesen weiterhin wichtig sind. Gibt es neue Punkte, die nun Ihre Aufmerksamkeit wecken, weil Sie mittlerweile woanders stehen? Unterstreichen Sie nichts, um Ihre Partnerin darauf aufmerksam zu machen, denn das weckt nur Widerstand und schmälert ihre Bereitschaft, über Ihre Sicht der Dinge nachzudenken.

Wenn Sie möchten, dass dieses Buch Ihr Leben verändert, dann setzen Sie das Gelesene in die Tat um. Sich den Inhalt nur vorzustellen und darüber nachzudenken reicht nicht aus. Nur durch *Taten* verändern Sie sich und Ihre Situation – eine wichtige neue Erkenntnis der Neurowissenschaft. Deshalb: *Tun* Sie sich im wahrsten Sinne des Wortes einen Gefallen.

Noch ein letzter Punkt: Das Buch beschäftigt sich damit, wer in einer Beziehung die Kontrolle über den Sex hat. Es gibt auf der Welt viele Orte und Situationen, wo Frauen nicht frei über ihren Körper verfügen können. Eine

Gelegenheit nutzende und systematische Vergewaltigungen gibt es auf der ganzen Welt. In manchen Kulturen wird der Körper der Frau als Eigentum des Mannes angesehen. In solchen Fällen hat der Partner mit dem schwächeren sexuellen Verlangen *nicht* die Kontrolle über den Sex (ein Begriff, den ich in diesem Buch häufig verwende). Auch Frauen, die regelmäßig geschlagen werden, haben keine Kontrolle über den Sex. Das Gleiche gilt für Flüchtlinge, Gefangene, Folteropfer, illegale Immigranten, die dem weltweiten Menschenhandel zum Opfer gefallen sind, und für Kulturen, in denen Frauen keine Schule besuchen, nicht wählen und kein Eigentum haben können. Die Liste der von solchen Missständen Betroffenen ist lang, und wie mit ihnen umgegangen wird, ist entsetzlich. Alle diese Menschen sind zwar Partner mit schwächerem sexuellem Verlangen, haben aber keine Kontrolle über den Sex.

Zum Schluss möchte ich noch sagen, dass es mir große Freude gemacht hat, dieses Buch zu schreiben. Ich habe fünf Jahre daran gearbeitet. Ich hoffe, dass Ihnen die Lektüre ebenso viel Freude bereiten wird wie mir das Schreiben und dass sie der Anlass zu einer positiven Wende in Ihrem Sexualleben wird.

David Schnarch, Ph. D., Evergreen, Colorado

I

Warum normale Menschen Probleme mit ihrem sexuellen Verlangen haben

1. Es gibt immer einen Partner mit schwachem Verlangen, und dieser kontrolliert immer den Sex

Haben Sie Probleme mit Ihrem sexuellen Verlangen? Die haben früher oder später die meisten Paare. Sie zählen zu den häufigsten Sexualproblemen.

Haben Sie jemals daran gedacht, dass dies auch Ihnen passieren könnte? Die meisten Menschen tun das nicht. Wie sollten Sie auch auf den Gedanken kommen, dass Ihr Begehren so nachlassen könnte, wo Sie doch zu Beginn Ihrer Beziehung buchstäblich kaum »voneinander lassen« konnten? Wie konnte es dazu kommen, obwohl Sie noch relativ jung sind (oder sich zumindest so fühlen)? Warum ist sexuelle Lustlosigkeit so verbreitet? Warum ist es so schwer, etwas daran zu verändern? Warum stellt sich früher oder später bei fast jedem ein Problem ein, von dem alle glauben, es werde sie nie treffen? Ist dies der unvermeidliche Preis einer langjährigen Beziehung? Bedeutet es, dass Menschen generell nicht für die Monogamie geschaffen sind?

Falls Sie von zahllosen Fragen und Problemen gequält werden und Ihnen weder Antworten noch Lösungen in den Sinn kommen, befinden Sie sich in guter und vor allem zahlreicher Gesellschaft.

Die Geschichte von Brett und Connie

Paare wie Connie und Brett sind oft untröstlich, demoralisiert und hoffnungslos, wenn sie zur Behandlung kommen. Brett war von den beiden der Partner mit starkem Verlangen. Seiner Meinung nach wollte Connie keinen Sex.

Connie war die Partnerin mit dem schwachen Verlangen. Sie hielt Brett für sexbesessen.

Bretts und Connies Positionen hatten sich im Laufe der Zeit polarisiert, und die Spannungen zwischen ihnen waren immer stärker geworden. Brett beklagte sich bitterlich darüber, dass er seine wunderschöne Frau nicht berühren dürfe. Er fand es unfair, dass es zwischen ihnen nur zum Sex komme, wenn *sie* dies wolle. Wo blieben da seine Wünsche und Bedürfnisse? Brett fand, Connie halte beim Sex »den Daumen drauf« und kontrolliere ihn auf diese Weise. Er meinte außerdem, in ihrer Beziehung »laufe« generell nur das, was *sie* wolle, und das gelte keineswegs nur für Sex.

Connie bezeichnete Brett als rücksichtslos, weil er sie ständig zum Sex zu drängen versuche. Seinen Vorwurf, sie dominiere die Beziehung, bezeichnete sie als Unsinn. Falls es tatsächlich so sei, dass immer nur geschehe, was *sie* wolle, wie könne es dann sein, dass sie sich ständig gedrängt fühle, Dinge so zu tun, wie *er* es wolle? Connie erklärte, Brett sei genauso wie viele andere Männer: Ihm gehe es nur um Sex.

Brett und Connie hatten schon einmal versucht, ihre Probleme mit Hilfe eines psychologischen Beraters zu lösen, doch das war fehlgeschlagen. Nun fürchteten sie, es werde ihnen mit mir wieder so ergehen. Connie sorgte sich, ich könnte meinen, mit ihr sei irgendetwas nicht in Ordnung. Brett betrachtete mich mit Argusaugen, um auch nur das geringste Anzeichen dafür zu entdecken, dass er unfair behandelt würde. Es ist schwierig, nicht defensiv zu reagieren, wenn man glaubt, man werde als »sexuell unzulänglich« oder gar »sexfeindlich« beurteilt.

Sex ist keine »natürliche Funktion«

Es ist völlig normal, dass man sich nicht gut fühlt, wenn sexuelle Wünsche ausbleiben. Wahrscheinlich halten Sie Sex für eine natürliche Funktion. Die meisten Menschen glauben, sexuelles Verlangen stelle sich bei gesunden Menschen, die einander lieben, automatisch ein. Und tatsächlich liegt es nahe, dies für eine gesunde und aufgeklärte Einstellung zu halten – für einen Ausdruck des gesunden Menschenverstandes.

Doch wenn Sie glauben, sexuelles Verlangen melde sich »natürlich«, handeln Sie sich damit eine Menge Probleme ein: Es kann Sie unter Druck setzen, ständige Leistungsfähigkeit auf diesem Gebiet unter Beweis zu stellen. Vielleicht verlieren Sie auch den Mut oder fühlen sich sogar minderwertig, unzulänglich oder »krank«. Zudem bringt das Gefühl der Unzulänglichkeit Sie dazu, sich mit Ihren sexuellen Problemen entweder gar nicht zu beschäftigen, oder Ihre Bemühungen sind aufgrund Ihrer Haltung vermutlich zum Scheitern verurteilt.

Wenn Sie Sex für eine »natürliche Funktion« halten, macht Ihnen die Rolle des »Partners mit dem schwächeren Verlangen« sicher keine Freude. Sie sehen sich dann als »denjenigen, der das Problem hat«. Und Ihr verlangenstärkerer Partner sieht Sie wahrscheinlich genauso. Sie fühlen sich »defekt« und unzulänglich. Niemand möchte der Partner mit dem schwächeren sexuellen Verlangen sein.

Allerdings ist es auch nicht gerade spaßig, der Partner mit dem stärkeren Verlangen zu sein. Bei oberflächlicher Betrachtung könnte man ihn für den »gesunden« und den faktischen »Sex-Experten« in der Beziehung halten. Alles sieht danach aus, als hätte der verlangenstärkere Partner

»kein Problem«. Weil der andere Partner so sehr in sein Gefühl, unzulänglich zu sein, verstrickt ist, bekommt er gar nicht mit, dass sich der verlangensstärkere Partner oft genauso fühlt wie er: Denn wenn Sie liebevoll, attraktiv und sexy sind, welchen Grund könnte Ihr Partner dann haben, Sie *nicht* völlig selbstverständlich zu wollen?

Sieht man das sexuelle Verlangen als einen natürlichen biologischen Trieb an, schafft man noch ein anderes Problem: Es ist schwierig, selbst Sex zu wollen, wenn man das Gefühl hat, der Partner wolle nur »seine körperlichen Bedürfnisse befriedigen« - etwa so, wie man sich kratzt, wenn's einen juckt. Zu glauben, Sex sei eine »natürliche Funktion«, hat aber noch weitere negative Auswirkungen: Diese Auffassung *erzeugt* nämlich solche Probleme geradezu, weil sie das sexuelle Verlangen als *unpersönlich* hinstellt.

»Just do it!« empfiehlt sich nicht

Eine andere Theorie, die alles nur noch schlimmer macht, ist die Ermunterung »Tu' es einfach!«. Brett hatte zu Connie immer wieder gesagt: »Tu' es einfach!« Aber das hatte beide nicht weitergebracht. Und Connie hatte sogar selbst immer wieder versucht, sich einzureden: »Tu' es einfach!«, ebenfalls ohne Erfolg. Wenn Experten ständig ihr anfeuerndes »Tut es einfach!« vom Stapel lassen - was sie ziemlich oft tun -, ist es eigentlich nicht überraschend, dass Therapien so häufig misslingen.

Der Therapeut, bei dem Connie und Brett vorher gewesen waren, hatte beiden als Hausaufgabe »Berührungsübungen« empfohlen. Connie hatten diese Übungen nicht zugesagt, und vor allem hatte ihr nicht gefallen, dass jemand ihr vorschrieb, was sie tun sollte. Auf ihren Einwand hin gab der Therapeut ihr den Rat, die

Übungen auch auszuführen, wenn sie dies nicht wolle. Vielleicht bekomme sie ja Lust auf Sex, wenn die Berührungen sie erst einmal erregt hätten. Um seine Empfehlung zu unterstreichen, führte der Therapeut an, es gebe wissenschaftliche Untersuchungen, aus denen hervorgehe, dass Sex die Hormonproduktion anrege und diese die chemischen Prozesse im Gehirn so beeinflusse, dass man Sex wolle. Diese Entwicklung werde initiiert, wenn Connie »es« einfach tue, und sie brauche sich dann nicht mehr zu zwingen. Der Therapeut hatte dem Paar außerdem zu möglichst häufigem Sex während der nächsten beiden Wochen geraten, auch wenn Connie dies nicht wolle. Vielleicht werde sie zu ihrer eigenen Überraschung erleben, dass es ihr gefalle, und vermutlich werde sie sich schon allein deshalb besser fühlen, weil sie Brett stärker entgegenkomme.

Connie erklärte mir ohne Umschweife, diese Art, mit dem Problem umzugehen, gefalle ihr nicht. Die Methode habe ihr überhaupt nicht geholfen, und sie sei nicht mehr bereit »es einfach zu tun«, falls auch ich ihr dies empfehlen würde. Ich versicherte ihr, mir sei schon vor 30 Jahren klargeworden, dass die »Tu' es einfach!«-Methode problematisch sei. Diese war im Rahmen der allerersten Bemühungen von Ärzten und Psychotherapeuten entstanden, Probleme des sexuellen Verlangens zu behandeln. Den vielen Klienten, denen die empfohlenen Berührungsübungen nicht gefielen, wurde einfach gesagt: »Tun Sie es trotzdem!« Die damaligen Kliniker dachten keinen Augenblick lang darüber nach, was es bedeutete, einen Partner mit schwachem Verlangen zu sexueller Aktivität aufzufordern, obwohl er dies gar nicht wollte – was manchmal sogar darin gipfelte, dass Klientinnen zum Sex mit einem Partner aufgefordert wurden, den sie nicht

mochten! Man empfahl dem verlangensschwachen Partner dann, sich auf die eigenen sexuellen Empfindungen zu konzentrieren und sich vorzustellen, er sei mit einer anderen Person zusammen.¹

Ich erklärte Connie, dass Therapeuten, Ärzte und Priester den *Just-do-it*-Ansatz schon entdeckt hätten, als noch niemand daran dachte, ihn zum Werbeslogan für Sportschuhe zu machen. Doch Untersuchungen haben gezeigt, dass sich die Beziehungssituation vieler Paare nach Abschluss einer *Just-do-it*-Therapie nicht verbesserte. Bei einigen lebte der Sex zwar kurzfristig auf, doch kam es dadurch nicht zu einer generellen Stärkung des sexuellen Verlangens. Die meisten waren nach spätestens zwei Jahren wieder genau an dem Punkt, an dem sie vor Beginn ihrer Therapie gestanden hatten.² Diese Situation stand mir sehr klar vor Augen, als ich vor drei Jahrzehnten den *Crucible*[®]-Ansatz entwickelte, den ich später in diesem Buch eingehender erläutern werde.

Ich nannte Connie noch weitere Gründe dafür, dass ich sie nicht mit »Just do it!« unter Druck setzen würde. Erstens wollte ich vermeiden, dass ihr grundlegendes Reaktionsschema »*Sag mir nicht, was ich tun soll!*« aktiviert würde. Zweitens sei ich nicht der Auffassung, dass mit ihrem Verlangen in seinem momentanen Zustand etwas nicht in Ordnung sei. Ich sagte: »Viele verlangensschwache Partner hassen den »Tu' es einfach«-Ansatz, weil er unpersönlichen Sex fördert. Wenn Ihr Verlangen durch einen Mangel an Intimität geschwächt ist, wird die Situation durch »Tu' es einfach« nur noch schlimmer. Sie erhalten dann nämlich die klare Botschaft: »*Tue, was notwendig ist, um dich antörnen zu lassen. Du musst dich öfter auf Sex einlassen, ob du es willst oder nicht.*« Als

Connie merkte, dass mir ernst war, was ich zu ihr sagte, entspannte sie sich und wurde aufgeschlossener.

»Wahrscheinlich hat Brett genau die gleiche Botschaft verinnerlicht«, vermutete ich. »Etwas wie: ›Mache Sex so, wie die Partnerin mit dem schwächeren Verlangen es will, auch wenn es dir eigentlich anders lieber wäre. Sei rücksichtsvoll. Sie gibt sich deinetwegen besondere Mühe. Mach' es ihr nicht noch schwerer, als es sowieso schon für sie ist. Gib dich mit weniger zufrieden, als du eigentlich willst, den Rest klären wir dann später schon irgendwie. Jede Verbesserung ist besser als nichts.«

»Das haben Sie völlig richtig verstanden«, sagte Brett ärgerlich. »Genau diese Botschaft hat der Therapeut mir vermittelt.«

Connie schaute Brett an und deutete dann auf mich. »Ich glaube, er versteht meine Situation. Vielleicht kann er uns helfen.« Brett nickte zustimmend.

»Tun Sie es« nicht nur, um Ihren Partner glücklich zu machen

Hat der »*Just do it*«-Ansatz auch nur *irgendwo* seine Berechtigung? Vielleicht, falls Ihnen Sex gefällt, wenn er sich zufällig ergibt, Ihnen aber nie in den Sinn käme, ihn selbst zu initiieren. Aber nehmen wir einmal an, Sie sind nie im Voraus in der Stimmung dazu, und außerdem sind Sie und Ihr Partner sehr streitsüchtig. Vielleicht streiten Sie sich mit Ihrer Partnerin häufig wegen Sex. Vielleicht ist sich Ihr Partner Ihrer zu sicher, oder er redet abfällig über Sie oder untergräbt Ihre Autorität gegenüber Ihren Kindern. Wenn Sie bezüglich Sex *negative* Erwartungen hegen, Sie mit sich selbst nicht im Reinen oder auf Ihren Partner wütend sind oder wenn Sie sich von ihm

entfremdet fühlen, sind Sie ganz sicher kein Kandidat für die »*Just do it!*«-Methode.

Wie sich herausstellte, fiel es Connie keineswegs schwer, sich im Voraus »in Stimmung« zu bringen. »Wenn ich an Sex mit Brett interessiert bin, habe ich manchmal vorher Tagträume darüber. Aber das ist nicht oft so, weil mir die Art, wie er mich behandelt, nicht gefällt. Er hält mir ständig vor, wegen meiner persönlichen Probleme sei unser Sexualleben so miserabel, und außerdem sei dies der Grund für das Scheitern unserer ersten Therapie gewesen. Er meint, ich hätte tun sollen, was der Therapeut uns geraten habe. Er wirft mir immer wieder vor, ich sei egoistisch.«

Deutlich defensiv fragte Brett: »Was ist denn dagegen zu sagen, dass man ›es‹ einfach tut, um den Partner glücklich zu machen? Wie steht es denn mit dem guten alten Mitgefühl?«

»Nun, wenn Sie der Partner mit dem starken Verlangen sind, klingt das natürlich gut in Ihren Ohren«, antwortete ich. »Aber der Sex, zu dem Sie auf diese Weise kommen, wird Ihnen wahrscheinlich nicht besonders gefallen. Einige Partner mit schwachem Verlangen verhalten sich beim Sex, als wollten sie ausdrücken: ›Ich tue dies *nur* dir zu Gefallen‹.«

»Das trifft ziemlich genau, was Connie macht«, murmelte Brett. »Sie gönnt mir keinen Spaß, selbst wenn wir ›es‹ tun.«

»Er bläst Trübsal und fühlt sich benachteiligt«, entgegnete Connie, »und versucht mir so Schuldgefühle zu vermitteln, damit ich mit ihm ins Bett gehe. Wenn Brett für Großzügigkeit und Rücksichtnahme eintritt, ist das nur eine spezielle Methode, mich dazu zu bringen, dass ich tue,

was er möchte. Das törnt mich nicht an, sondern macht mich stinkwütend!«

Brett brauste auf: »*Ich* bin derjenige, der manipuliert wird! Und zwar dazu, dass ich nur dann Sex bekomme, wenn du es möchtest. Was *ich* will, ist völlig egal. Als unser früherer Therapeut mir einzureden versuchte, ich sollte mich grundsätzlich auf deine sexuellen Vorstellungen einlassen, hat mich das angekotzt. Ich hatte doch sowieso schon jahrelang nichts anderes gemacht! Und dieser Typ tut so, als ob das was völlig Neues für mich wäre!«

Brett wandte sich an mich: »Doc, wie Connie sich mir gegenüber verhält, das macht mich fertig. Ich hab' das Gefühl, wir sind im Kindergarten und spielen ›Simon sagt, tu dies und tu das nicht‹. Wir machen alles so, wie es *ihr* passt. Wenn ich möchte, dass sie mich berührt, lautet die Antwort immer nein. Wenn ich sie küssen will, ist es genauso. Es spielt keine Rolle, ob ich den Abwasch mache, nett mit ihr rede oder mit ihr ausgehe. Sobald es um Sex geht, erstarrt sie, und ich bin gezwungen, nach ihrer Pfeife zu tanzen, weil ich sonst nur noch in die Röhre gucke. Wenn *Sie* mir jetzt *auch* noch sagen, ich solle es so machen, wie sie es will, dann gehe ich hier raus und komme nie mehr wieder!«

Ich wartete ein wenig, damit sich die Wogen glätten konnten, und antwortete: »Dann brauchen Sie jetzt wohl nicht zu gehen. Ich werde weder Ihnen noch Connie empfehlen, ›es einfach zu tun‹. Ein Grund dafür ist, dass ich Ihnen nicht verderben möchte, sich *gewollt* zu fühlen. Wenn Connie es tatsächlich einfach tun würde, würden Sie trotzdem nicht *gewollt*. Und ich höre Sie zwar sagen, Sie wünschen sich Sex mit Connie, aber ich glaube, Sie möchten auch, dass Connie Sie will.« Brett schaute verlegen auf seine Schuhe. Als sein Blick sich wieder mir

zuwandte, nickte er, und seine Stimmung war deutlich gedämpfter.

»Meine Klienten sind irgendwann in der Lage, »es« einfach zu tun, um ihren Partnern entgegenzukommen, und das *stärkt* dann ihr Selbstwertgefühl, statt es zu *schwächen*. Aber das ist ihnen erst *am Ende* der Behandlung möglich, nicht schon am Anfang. Würde ich ihnen gleich zu Beginn empfehlen: »Tut es einfach!«, käme das der Aufforderung gleich, die eigenen Gefühle zu ignorieren – was ich niemals tue. Um in der Lage zu sein, Ihrem Partner großzügig, flexibel und rücksichtsvoll zu begegnen, müssen Sie sich auf einen natürlichen persönlichen Wachstumsprozess einlassen. Abkürzungen und Predigten über Rücksichtnahme bringen Sie dabei nicht weiter.«

Beiden Partnern war mittlerweile klar, dass ich sie nicht auffordern würde, sich den Wünschen des anderen zu fügen. Was ich gesagt hatte, empfanden beide als plausibel.

»Warum ist mein Verlangen denn schwächer?«, fragte Connie.

»Ich könnte nicht einmal mit Sicherheit behaupten, dass Ihr Verlangen grundsätzlich schwach ist. Aber dass Sie in dieser Beziehung der Partner mit dem schwächeren Verlangen sind, ist offensichtlich.«

Nachdem sie diese Frage gestellt hatte, wusste ich, dass die Dinge allmählich in Bewegung kamen.

Es gibt immer einen »Partner mit schwachem Verlangen« und einen »Partner mit starkem Verlangen«