

# Lieber Schokolade als Sex?

Warum Frauen manchmal lieber Süßes wollen und Männer schöne Bilder bevorzugen.

**W**enn sie zwischen Sex und Schokolade zu wählen hätten, würden 70 Prozent aller Frauen die Schokolade bevorzugen. Das behauptet zumindest eine Umfrage des Redbook Magazines. Bei Männern braucht man so eine Umfrage nicht. Die denken sowieso ständig nur an „das Eine“. Oder nicht?

„Ich bin sexsüchtig“, bekennt Stefan. Er ist tief betrübt und sitzt mir gegenüber im Beratungszimmer. Leute wie Stefan gibt es viele. Immer wieder ist es dasselbe Muster. „Woran zeigt sich Ihre Sucht?“, frage ich. „Ich habe mir heimlich im Internet Pornos angeschaut. Und mich dabei selbst befriedigt.“ „Sie tun es nicht mehr?“ „Nein, seit meine Frau mich

dabei ertappt hat. Das war vor einem halben Jahr.“ „Und Sie haben auch nicht mehr auf die Pornoseiten geklickt?“ „Nein!“ „Sie befriedigen sich gelegentlich selbst?“ „Nein, auch das nicht.“ „Aber ich kriege diese Gedanken nicht los.“ „Welche Gedanken?“ „Na ja, diese sexuellen Fantasien.“

## „Bei uns geht kaum noch was!“

Es gibt alle möglichen Abstufungen bei den Stefans. Nicht jeder schafft es, so konsequent mit seinem Problem umzugehen. Doch das Grundmuster ist immer wieder gleich: „Ich habe Pornos angeschaut. Ich habe es ziemlich oft getan. Ich bin sexsüchtig. Ich bin ein Ehebrecher. Meine Frau hält mir das auch vor.“

„Darf ich noch fragen, wie Ihr Sexualleben in der Ehe ist?“ „Ach, da geht kaum was.“ „Wie oft?“ Er zögert. Es ist ihm unangenehm. „Na ja, einmal im halben Jahr vielleicht“, antwortet er leise. „Ein Übermensch!“, durchzuckt es mich. Dieser vitale Stefan, der gar nicht den Eindruck macht, als wäre er psychisch oder körperlich krank, der schafft ein halbes Jahr völligen Verzicht!

„Meine Frau kann mir nicht mehr vertrauen“, fährt Stefan traurig fort. „Das verstehe ich ja auch. Sie sagt, die Vorstellung, dass ich mich mit den Bildern anderer Frauen erregt, ist für sie so, als ob ich fremdgehen würde. ‚Ich bin dir wohl nicht gut genug?‘ hat sie gesagt.“

Was tun? Ehrlich gesagt: ich ärgere mich ein bisschen über Franziska, Stefans Frau. Ich bitte alle Franziskas um Verzeihung, aber auch um Verständnis. Erlauben Sie mir, Ihnen mit ein paar Fragen und Feststellungen einen bescheidenen Wegweiser aus der Krise aufzustellen? Denn Sie sind ja auch alles andere als glücklich mit der Situation, oder?

- Ist es erlaubt und vielleicht auch normal, Probleme zu haben? Auch sexuelle? Auch als Mann? Auch wenn man verheiratet ist?
- Wollen Sie Ihren Mann oder sich selbst verändern?
- Was passiert, wenn Sie den Duft einer Blume in die Nase bekommen? Wenn Sie Hunger haben und Bratenduft riechen? Nichts Schlimmes, aber es wirkt. So geht es Stefan, wenn er eine schöne Frau sieht. Und das wirkt sich bei ihm noch unmittelbarer sexuell aus, als wenn Sie einen attraktiven Mann sehen. Da läuft ihm sozusagen das Wasser im Mund zusammen. Das kann er nicht verhindern. Auch nicht, wenn die schöne Frau nur in der Fantasie auftaucht. Nicht, weil er sexsüchtig ist und nicht, weil er Sie abwertet. Sondern, weil er ein Mann ist und darum etwas anders tickt als Sie.
- Finden Sie, dass Sex etwas Schlimmes ist? Und wenn nicht schlimm, dann doch eher ein notwendiges Übel? Könnte Erotik aber nicht auch so etwas sein wie ein Garten voller Blumenduft? Für Sie beide?



Ich frage das ganz ohne Polemik und verstehe trotzdem sehr gut, wenn Sie sich über mich ärgern. Es ist schon lang nicht mehr wirklich prickelnd mit Stefan. Sie waren immer offen für die erotische Liebe. Sie haben geduldig gewartet und Stefan viele kleine Zeichen der Liebe und Aufmerksamkeit geschenkt. Und er? Blumen zum Geburtstag und vielleicht noch am Hochzeitstag Rosen von der Tankstelle, weil sonst keine Zeit mehr zwischen Überstunden und Essen gehen beim Italiener nebenan war.

### Das Problem gemeinsam angehen

Männer wollen Sex, Frauen wollen Romantik. Lieber Schokolade essen als nur Objekt für einen Quickie sein. Ist es das? Und geht Franziska vielleicht gerade darum so schroff und unbarmherzig mit Stefans Sexproblem um, weil sie sich so elend vernachlässigt fühlt? Und immer wieder zurückgewiesen? Das Blöde ist nur: Stefan geht es dann genauso. Er fühlt sich abgewiesen und allein gelassen mit seinem Problem. Unverstanden und erniedrigt. Mein Tipp an beide: Entdramatisieren Sie! Sehen Sie in der Krise die Chance für die Erneuerung Ihrer Liebe! Machen Sie nicht zu, sondern auf:

- Franziska, werfen Sie Stefan bitte nicht mehr vor, dass er dieses Problem hat. Nicht mehr (sinngemäß): „Stell das ab (du unzüchtiges Schwein)!“, sondern: „Hab bitte keine Angst vor mir. Es ist nicht schön für mich, aber es ist keine Katastrophe. Lass uns miteinander überlegen, wie ich dich unterstützen kann, damit du es bewältigst. So, dass es für dich und mich wirklich gut passt.“
- Stefan, begrenzen Sie bitte Ihr Schuldgefühl und Ihren Stolz. Das macht Sie zu defensiv. Dann verstecken Sie Ihr Problem und versuchen, allein damit fertig zu werden. Das tut Ihrer Beziehung überhaupt nicht gut. Es ist auch viel zu einseitig. Ihr individuelles Sexproblem ist vor allem ein Beziehungsproblem, auch wenn das manche Franziska nicht gern hören mag! Gehen Sie es darum bitte auch entsprechend mutig an.
- Stefan und Franziska, checken Sie bitte mal ganz ehrlich Ihr Liebesleben durch. Teilen Sie sich mit, was im unentwegten Alltagseinerlei auf der Strecke geblieben ist, was Sie vermissen, wovon Sie träumen, wonach Sie sich sehnen – ohne Wenn und Aber, ohne resigniertes Abwinken, ohne moralische Entrüstung, aber sehr wertschätzend und ganz offen.

Die beiden brauchen eine neue Vision ihrer Liebe zueinander. Ihr eigenes Hohes Lied der Erotik. Daran sollen sie schreiben, miteinander. Sie sollten nicht locker lassen, bis es gedichtet und gelebt ist – im Alltagsleben. Damit Stefan sagen kann: „Mit meiner Frau hab ich den besten Sex. Das ist herrlich!“ Und Franziska kann sagen: „Mit meinem Mann ist es wunderbar romantisch. Stell dir vor: Er denkt von sich aus dran, mir Schokolade mitzubringen.“ Und ihn zärtlich küsst und dabei die Schokolade vergisst. Bis danach ... Dann schmeckt sie noch besser!

Hans-Arved Willberg ist Theologe, Verhaltenstherapeut und Buchautor. Außerdem ist er in der Ausbildung von Seelsorgern tätig ([www.life-consult.org](http://www.life-consult.org)).



## Kolumne

# Vom Glück der kleinen Dinge



Christian Rommert  
lauscht seinen  
Hochzeitspredigten.

Es ist Freitagabend. In meinem Kopf dröhnt die vergangene Woche. Neben mir auf der Couch döst leeren Blickes die Frau, die ich liebe. So ist es also, das Erwachsensein: Arbeit, Elternabende, Hausaufgabenhilfe und zwischendrin der verzweifelte Versuch, eine Ehe zu leben. „Einmal im Monat gemeinsam ausgehen!“, habe ich als Pastor bei Hochzeiten gern gepredigt, „einmal im Jahr Flitterwochen!“ und „wöchentlich Blumen.“ Das war die Stelle, an der die Frauen im Publikum nickten, die Männer mit den Augen rollten und Katrin auffordernd zu mir auf die Kanzel schaute.

Ich gehe die letzten Wochen durch. Da war im Frühjahr das Wochenende in Prag. Drei wunderbare Tage! Letzten Freitag waren wir beim Franzosen, Wein und Dessert inklusive. Blumen gab es zum Hochzeitstag. Der ist jetzt zwei Wochen her und es war nicht der einzige Besuch beim Floristen in diesem Jahr. Keine so schlechte Bilanz, finde ich, aber warum fühlt sich heute trotzdem alles so leer an?

Ich bin platt. Katrin auch. Da hilft weder die Aussicht auf Paris in sechs Monaten, noch der Italiener um die Ecke. Wir würden sowieso auf der Tischplatte einschlafen. Mein leerer Kopf spült eine weitere Aussage aus meinen Hochzeitspredigten an die Oberfläche. Gerne und immer wieder erwähne ich gegenüber den jung Vermählten, wie unterschiedlich die Frau, die ich liebe, und ich ticken: während ich fluchtartig den Raum verlasse, wenn Katrin mich zu sehr bemuttert, liebt sie es aus irgendeinem seltsamen Grund, wenn ich mich um sie Sorge. Kaum zu glauben, aber ich habe gute Erfahrungen damit gemacht, ihr die Tür aufzuhalten, die Taschen zu tragen und einen Kaffee zu kochen! Also nehme ich, wie sie so neben mir teilnahmslos vor sich hinstarrt, die Wolldecke und decke sie zu. Ein alter Trick, der schon manchmal gewirkt hat! Sie schaut mich müde an und sagt, „Oh, das ist lieb“. Dann kuschelt sie sich an mich und wir schlafen vor dem Fernseher ein. Erst sie. Dann ich. Und bevor ich die Augen zumache, denke ich: „Es ist nicht schlecht, ab und zu bei seinen eigenen Predigten zuzuhören!“

Christian Rommert lebt mit seiner Frau Katrin und den drei Kindern in Berlin.