

Leidet die Seele, streikt der Körper

Das kennen wir doch alle: Sex bereitet nicht immer die erträumte Erfüllung. Sogar Ekelgefühle und Abneigung gegenüber dem Partner können manchmal aufkommen. Ersrecken Sie nicht! Darüber sprechen hilft.

Von Sonja Leissing

Niemals hätte sich Andrea*, 41, vorstellen können, dass sie eine Abneigung gegen Sex entwickeln würde. Dass sie Sex sogar buchstäblich zum Kotzen findet. Eine sexuelle Abneigung oder Aversion bedeutet, unterschiedlich starken Widerwillen oder Ekelgefühle gegenüber der vertrauten Person beim Geschlechtsverkehr zu verspüren.

Andrea ist seit sechs Jahren glücklich verheiratet. Mit dem Sex hatten sie und ihr Mann Christoph* nie Probleme. Nein, sie bezeichneten sich beide als aktives, lustvolles Paar. Bis vor kurzem. «Es war mir fürchterlich peinlich», sagt Andrea. Sobald ihr Mann mit seinem Penis in sie eindrang und ejakulierte, verspürte sie einen Brechreiz. Dies passierte immer häufiger. Kaum hatten die beiden Sex, würgte es Andrea.

«Mein Körper spielte total verrückt und wehrte sich unbewusst gegen die Nähe von Christoph.» Doch es war ihr absolut nicht klar, warum ihr Körper so reagierte. «Ich zweifelte an meinem Frausein, fühlte mich elend und schämte mich wahnsinnig. Einen mir bewussten Grund für meinen Widerwillen gab es nicht.»

Andrea bemühte sich krampfhaft, dass ihr Mann nichts von den Ekelgefühlen be-

merkte. «Es ging so weit, dass ich nach dem Geschlechtsverkehr ins Bad rannte und mich heimlich übergab», sagt sie.

Ausreden, um ja nicht mehr intim sein zu müssen, waren die Folge. Sex gabs immer weniger. Der Leidensdruck wurde nach fünf Monaten für beide unerträglich,



„Ekel beim Sex verschwindet nicht von selbst. **Reden Sie darüber** oder holen Sie Hilfe.“

Rainer Grünert, Paar- und Sexualtherapeut

* Namen der Redaktion bekannt

LOVE – ein Bild des amerikanischen Pop-Art-Künstlers Andy Warhol.



denn schliesslich spürte Christoph, dass da etwas ziemlich «lätz» lief.

Rainer Grunert, 50, Autor, Paar- und Sexualtherapeut aus Zürich: «Andrea ist kein Einzelfall. Aversionen und vorübergehende Ekelgefühle kommen häufig vor – nur darüber reden tut vorerst niemand.» Der Experte erklärt: «Meist gibt es nicht eine einzige Ursache für das sexuelle Problem, sondern ein Zusammenspiel von verschiedenen Symptomen.»

Gründe können zwar körperlich sein, aber in den meisten Fällen sind sie psychosomatisch. Das kann Leistungsdruck sein, bestimmte Erwartungshaltungen, ein prägendes Erlebnis. Fatal aber, wenn weder Frauen noch Männer die eigenen Bedürfnisse und vor allem Ängste ansprechen.

Frauen reagieren neben Ekel vor Sperma mit Juckreiz in der Scheide, obwohl keine Pilzerkrankung vorliegt, oder gar mit einem momentanen Vaginalverschluss. Fachmann Grunert: «Der Körper streikt. Bei Männern bleibt die Lust völlig weg, oder der Penis wird nicht mehr steif. Die Seele leidet. Verständlich, dass sich als Konsequenz auch unser Körper wehrt.» Hier nützt nur ein freimütiges Gespräch. Doch das ist leider noch immer für die meisten Paare schwierig. Dabei könnte eine Sexual- oder Paartherapie helfen, die Ursachen herausfinden.

Bei Andrea stellte sich in einer Paartherapie heraus, dass sie seit längerem von Sex die Nase voll hatte. Zudem war sie im Job gefordert, und Sex mit ihrem Mann empfand sie nur noch als blödes Rammeln.

Der Therapeut verordnete dem Paar zwei Monate lang Sex-Abstinenz und ein striktes Berührungsverbot. Mit Erfolg. Bei Andrea und Christoph klappt es wieder im Bett. ●

Illustration: Andy Warhol Foundation/Corbis