

Die Lust ist im Alltag untergegangen

Mein Mann und ich sind seit acht Jahren verheiratet und haben einen 5-jährigen Sohn. Am Anfang unserer Beziehung schliefen wir häufig miteinander. Nach der Geburt unseres Sohns und in den folgenden Jahren hatte ich immer weniger Lust auf meinen Partner und auf seine Zärtlichkeiten. Seit einiger Zeit setzt er mich immer mehr unter Druck und spricht nun auch davon, eine rein sexuelle Aussenbeziehung eingehen zu wollen. Ich habe Angst um unsere Beziehung und dass ich meinen Mann verlieren könnte. Wie kann ich die Lust auf Intimität wieder zurückgewinnen?

Sie beschreiben den ganz normalen Verlauf einer Liebesbeziehung. Das bedeutet nicht, dass in Ihrer Partnerschaft etwas schiefgelaufen wäre oder dass mit Ihnen etwas nicht stimmt. Die Jahre, in denen viele Paare die Hoffnung aufgegeben haben, im Bett eine gemeinsame Ehe zu finden, stellen genau die Phase dar, in der sie in ihrer Entwicklung entscheidende



Markus Kummer, Paarberater.

Schritte vollziehen können. Eine langjährige Beziehung ist, was die Sexualität angeht, keineswegs eine unvermeidliche Abwärtsspirale. Wenn Sie in die unausweichliche Lage gelangen, dass weder Sie noch Ihr Partner sich angleichen wollen, tritt ein Stillstand in der Beziehung auf, und dies, weil die Abhängigkeit von gegenseitiger Bestätigung im Lauf der Jahre zu gross geworden ist. Zur Intimität gehört nicht nur die Beziehung zum

Partner, sondern auch Ihre Beziehung zu sich selbst. Es geht nun darum, zu zeigen, wer Sie wirklich sind und für wie wertvoll Sie sich halten. Damit gehen Sie in direkte Konfrontation mit sich selbst. Diese Auseinandersetzung wird Einfluss haben auf Ihr Selbstwertgefühl und das gesamte System der Partnerschaft in Bewegung setzen. Sie sehen, der Mangel an Begehren ist zwar unerfreulich, doch hat er den Zweck, die Paare in ihrer persönlichen Entwicklung aneinander reifen zu lassen.

*Markus Kummer, Paarberatung
und Mediation im Kanton Zürich,
Beratungsstelle Regensdorf*

Haben Sie Fragen?

Die Beratungsstelle beantwortet auch Ihre Fragen. Stellen Sie sie an redaktion@stadt-anzeiger.ch oder Stadt-Anzeiger, Schaffhauserstr. 76, 8152 Glattbrugg.