

KÖNIGSWEG | PAARTHERAPIE & COACHING

Über die Bedeutung von Sexualität in Paarbeziehungen

Ein fachlich fundierter Impuls über Intimität, Kommunikation, Sicherheit und Begehren

Heiko König, M. A.

Klar. Menschlich. Wissenschaftlich fundiert.

KÖNIGSWEG
PAARTHERAPIE | KONFLIKTBEWÄLTIGUNG | LIFE-COACHING

EIN GEDANKE VORAB

Sexualität ist mehr als Häufigkeit, Technik oder Leistung

Wenn Paare über Sexualität sprechen, sprechen sie selten nur über Sex. Oft geht es ebenso um Nähe, Bestätigung, Begehren, Sicherheit, Freiheit, Scham, Zurückweisung und die Frage: Bin ich für dich noch wichtig?

Deshalb lässt sich eine schwieriger gewordene Paarsexualität nur selten lösen, indem man ausschließlich über Häufigkeit oder Praktiken verhandelt. Hilfreicher ist es, den Beziehungsraum zu betrachten, in dem Sexualität stattfindet: Fühlen sich beide gesehen? Dürfen Wünsche und Grenzen ausgesprochen werden? Gibt es Neugier, Respekt und die Freiheit, Ja oder Nein zu sagen?

Dieser Ratgeber verbindet wissenschaftliche Befunde aus der Paar- und Sexualforschung mit Perspektiven der Gottman-Methode und der Emotionsfokussierten Paartherapie (EFT). Esther Perels Gedanken werden ergänzend als klinisch-praktische Impulse eingeordnet. Sie sind keine wissenschaftliche Studie, können aber einen gut begründeten Zugang zu Intimität und Begehren eröffnen.

Wichtig

Eine erfüllte Beziehung muss keiner allgemeinen sexuellen Norm entsprechen. Entscheidend sind Freiwilligkeit, Zustimmung und ob beide mit der gemeinsam gelebten Form von Nähe und Sexualität stimmig leben können. Unterschiedliches Verlangen ist kein Beweis für fehlende Liebe.

Sexualität kann ein Raum tiefer Verbindung sein. Sie kann aber ebenso Druck, Unsicherheit oder alte Verletzungen berühren. Beides darf wahr sein. Der erste Schritt ist deshalb nicht, etwas leisten zu müssen, sondern genauer und freundlicher hinzusehen.

1 | SEXUALITÄT ALS SPRACHE

Was wir einander körperlich mitteilen

Christoph Joseph Ahlers beschreibt Sexualität als eine besonders intime Form menschlicher Kommunikation. In dieser Sichtweise ist sexuelle Erregung nicht unwichtig, aber sie ist nicht die ganze Geschichte. Sexualität kann psychosoziale Bedürfnisse berühren: angenommen, gemeint, begehrt, verbunden und wertgeschätzt zu sein (Ahlers & Lissek, 2017).

Das Wort kann ist entscheidend. Sex erfüllt diese Bedürfnisse nicht automatisch. Er kann innig oder distanziert, spielerisch oder leistungsorientiert, sicher oder belastend erlebt werden. Entscheidend sind der Kontext, die Bedeutung und die Art, wie zwei Menschen miteinander in Kontakt treten.

Damit wird Sexualität zu einer Sprache. Wie jede Sprache braucht sie Übersetzung. Was für einen Menschen Verbundenheit bedeutet, kann beim anderen Druck auslösen. Was der eine als spielerische Einladung meint, kann die andere als Erwartung verstehen. Was als Rückzug erscheint, kann ein Versuch sein, sich zu schützen.

Die Forschung zur sexuellen Kommunikation stützt die Bedeutung dieses Dialogs: Eine Meta-Analyse fand positive Zusammenhänge zwischen der Qualität sexueller Kommunikation und sowohl sexueller als auch partnerschaftlicher Zufriedenheit (Mallory, 2022). Dabei ist gute Kommunikation nicht mit möglichst vielen Gesprächen gleichzusetzen. Entscheidend ist, ob ein Gespräch offen, respektvoll und sicher geführt werden kann.

Eine hilfreiche Leitfrage

Nicht: „Wie oft sollten wir Sex haben?“ Sondern: „Welche Form von Nähe fühlt sich für dich verbindend an - und was lässt dabei Druck entstehen?“

Körperliche Nähe umfasst außerdem weit mehr als Sexualität:

- eine Umarmung, die nichts einfordert
- eine Berührung, die nicht automatisch weiterführen muss
- nebeneinander sitzen, gemeinsam einschlafen oder Händchen halten
- einander ansehen, lachen und sich im Alltag bewusst zuwenden
- ein Nein, das respektiert wird - und dadurch ein freieres Ja ermöglicht

2 | INTIMITÄT

Gesehen werden, ohne sich selbst zu verlieren

Intimität entsteht dort, wo ein Mensch etwas von seinem inneren Erleben zeigt und der andere darauf verstehend, anerkennend und fürsorglich reagiert. In Tagebuchstudien erwiesen sich Selbstoffenbarung und wahrgenommene Responsivität des Partners als wichtige Bestandteile erlebter Intimität (Laurenceau et al., 1998).

Das macht verständlich, warum Intimität häufig schon vor einem sexuellen Kontakt entsteht: in der Erfahrung, gehört, respektiert und emotional beantwortet zu werden. Gleichzeitig kann ein freiwilliger, stimmiger sexueller Kontakt wiederum Intimität vertiefen. Es handelt sich weniger um eine Einbahnstraße als um einen wechselseitigen Prozess.

Esther Perel beschreibt Intimität und Begehren aus einer klinisch-praktischen Perspektive. Sie erinnert daran, dass Verbundenheit nicht mit Verschmelzung gleichzusetzen ist. Nähe braucht Sicherheit; Begehren braucht zugleich Eigenständigkeit, Neugier und einen Rest von Unbekanntheit (Perel, 2006).

Als Reflexionshilfe formuliert Perel sieben Verben der Intimität (Perel & Miller, 2022):

1	Fragen Eigene Wünsche und Bedürfnisse aussprechen können.
2	Nehmen Sich Freude und Genuss zugestehen, ohne den anderen zu übergehen.
3	Empfangen Zuwendung annehmen und sich darin verletzlich zeigen.
4	Geben Dem anderen Aufmerksamkeit, Zeit und Fürsorge schenken.
5	Teilen Gegenseitigkeit erleben und die innere Welt miteinander teilen.
6	Ablehnen Grenzen setzen dürfen. Ein verlässliches Nein schützt die Freiheit des Ja.
7	Spielen Neugier, Fantasie, Leichtigkeit und Gegenwärtigkeit zulassen.

Die sieben Verben sind kein Test und keine wissenschaftliche Skala. Sie eignen sich als Einladung: Welches Verb fällt dir leicht? Welches löst Unsicherheit aus? Und welches könnte eure Beziehung gerade bereichern?

3 | WENN NÄHE UNSICHER WIRD

Der Kreislauf aus Drängen und Rückzug

In vielen Beziehungen will nicht nur ein Partner Nähe und der andere keine. Häufig versuchen beide auf unterschiedliche Weise, emotionale Sicherheit herzustellen. Der eine sucht Kontakt, fragt nach, drängt oder kritisiert. Der andere erlebt dies als Druck, zieht sich zurück, schweigt oder weicht Berührung aus.

Aus EFT-Sicht entsteht ein negativer Interaktionszyklus: Je stärker einer die Verbindung einfordert, desto stärker schützt sich der andere durch Abstand. Je größer der Abstand wird, desto mehr wächst beim ersten Partner die Angst vor Ablehnung. Beide Reaktionen sind nachvollziehbar - und beide verstärken das Muster.

1

Die sichtbare Botschaft

„Du willst mich nie.“ - „Du setzt mich ständig unter Druck.“

2

Die mögliche Verletzlichkeit darunter

„Ich vermisse dich und habe Angst, dir nicht mehr wichtig zu sein.“ - „Ich habe Angst, dich zu enttäuschen und mich selbst zu verlieren.“

3

Die neue gemeinsame Aufgabe

Nicht gegeneinander um Nähe oder Abstand kämpfen, sondern den Kreislauf erkennen und gemeinsam sicherer machen.

EFT hilft Paaren, solche Schutzreaktionen nicht als Charakterfehler, sondern als Teil eines Beziehungsmusters zu verstehen. Übersichtsarbeiten und eine aktuelle Meta-Analyse stützen die Wirksamkeit emotionsfokussierter Paartherapie (Spengler et al., 2024; Wiebe & Johnson, 2016).

Wenn Berührung Druck bekommen hat

Vereinbart bewusst Formen körperlicher Nähe, aus denen nichts Weiteres entstehen muss. Ein klarer Rahmen - etwa zehn Minuten kuscheln ohne sexuelle Fortsetzung - kann Sicherheit zurückbringen. Jeder Mensch darf jederzeit stoppen oder neu verhandeln.

4 | DIE GOTTMAN-PERSPEKTIVE

Warum die Gesprächskultur im Schlafzimmer ankommt

Gottmans Forschung richtet den Blick auf wiederkehrende Interaktionsmuster: Wie wenden sich Partner einander zu? Wie drücken sie Wertschätzung aus? Wie beginnen schwierige Gespräche? Wie reagieren sie auf Verletzungen - und gelingt es ihnen, nach einem Konflikt wieder Verbindung herzustellen?

Besonders bekannt ist das Verhältnis von ungefähr fünf positiven zu einer negativen Interaktion bei stabilen, zufriedenen Paaren während eines Konfliktgesprächs (Gottman et al., 1998). Das 5:1-Verhältnis ist keine mathematische Garantie und keine Vorgabe, nach jeder Verletzung fünf Komplimente zu verteilen. Es beschreibt eine beobachtete Balance, in der Interesse, Humor, Zustimmung, Zuneigung, Empathie und Reparatur der Negativität genügend Gegengewicht geben.

Dein Gedankenexperiment

Übertrage diese Idee einmal auf eure Gesprächskultur insgesamt: Wenn fünf Gespräche eskalieren und eines ruhig gelingt, lernt das Nervensystem vor allem, mit Streit zu rechnen. Wenn dagegen fünf Gespräche respektvoll verlaufen und eines entgleist, entsteht eine andere Erwartung: Schwierige Themen sind grundsätzlich besprechbar. Diese Übertragung ist ein Gedankenexperiment - nicht der ursprüngliche Messbereich des 5:1-Befunds.

Diese Erwartung ist für Intimität bedeutsam. Wer damit rechnet, beschämt, abgewertet oder überrollt zu werden, wird sich mit sexuellen Wünschen, Unsicherheiten oder Grenzen eher zurückhalten. Wer wiederholt erlebt, mit dem eigenen Inneren willkommen zu sein, kann sich leichter zeigen.

Positive Interaktionen bedeuten dabei nicht, Konflikte schönzureden. Eine ehrliche Entschuldigung, ein Moment von Humor, eine Nachfrage, die Anerkennung der anderen Perspektive oder der Satz „Lass uns kurz langsamer werden“ können bereits Reparaturversuche sein.

Die zentrale Frage lautet deshalb nicht: Streiten wir? Sondern: Bleiben Respekt, Interesse und Reparatur auch dann erreichbar, wenn es schwierig wird?

5 | WAS BEZIEHUNGEN TRÄGT

Vier Haltungen für langfristige Intimität

Aus Gottmans Beziehungsforschung, Kleinplatz' Forschung zu außergewöhnlich erfüllter Sexualität sowie der klinischen Perspektive von Ahlers lassen sich vier hilfreiche Haltungen ableiten. Sie sind keine Checkliste für Perfektion, sondern eine Orientierung.

1

Die Beziehung bekommt einen verlässlichen Platz

Nicht immer muss die Partnerschaft an erster Stelle stehen. Aber sie darf auch nicht dauerhaft hinter Arbeit, Kindern, Herkunftsfamilie und Organisation verschwinden. Nähe braucht wiederkehrende Zeit und Aufmerksamkeit.

2

Beide bleiben neugierig auf Entwicklung

Menschen bleiben nicht unverändert. Wünsche, Körper, Grenzen und Bedeutungen entwickeln sich. Intimität wächst, wenn Partner einander nicht als bereits vollständig bekannt behandeln.

3

Wertschätzung wird sichtbar

Zuneigung wirkt besonders in kleinen, wiederholten Momenten: ein Blick, eine Berührung, ein Dank, echtes Interesse oder ein Kompliment, das den anderen als Partner und nicht nur als Mitorganisator des Alltags erreicht.

4

Problemfelder bleiben im Dialog

Nicht jedes Dauerthema lässt sich endgültig lösen. Aber Paare können lernen, darüber zu sprechen, ohne um Recht, Schuld oder Überlegenheit zu kämpfen. So bleiben Unterschiedlichkeit und Augenhöhe gleichzeitig möglich.

Auch sexuelle Responsivität kann hilfreich sein: die Bedürfnisse des anderen wichtig zu nehmen und sich ihnen freiwillig zuzuwenden, ohne die eigenen Grenzen aufzugeben. Studien verbinden diese wohlwollende, nicht erzwungene Motivation mit sexuellem Verlangen und Beziehungsqualität (Muise et al., 2013).

Die Balance

Nicht: „Ich gebe nach, damit du zufrieden bist.“
Sondern: „Deine Bedürfnisse sind mir wichtig - und meine ebenso.“

PRAXIS

Ein druckfreies Gespräch über Nähe

Plant für dieses Gespräch etwa 20 Minuten ein. Nicht direkt nach einer Zurückweisung, nicht mitten im Streit und nicht mit dem Ziel, am selben Abend eine Lösung oder Sex herzustellen.

Eine Person spricht zunächst fünf Minuten. Die andere hört zu und versucht nicht, zu erklären, zu korrigieren oder zu lösen. Danach fasst sie zusammen, was angekommen ist. Anschließend wechselt ihr die Rollen.

1

Beginnt mit Sicherheit

„Mir ist wichtig, dass dieses Gespräch keine Forderung ist. Ich möchte dich besser verstehen und mich dir zeigen."

2

Sprecht aus der eigenen Erfahrung

„Ich fühle mich dir besonders nah, wenn ..." - „Druck entsteht bei mir, wenn ..." - „Was ich mich bisher kaum getraut habe zu sagen, ist ..."

3

Spiegelt, bevor ihr antwortet

„Ich habe gehört, dass ... Habe ich dich richtig verstanden? Gibt es etwas, das dir noch wichtig ist?"

4

Vereinbart nur einen kleinen Schritt

Zum Beispiel eine bewusste Umarmung am Tag, einen Abend ohne Handy oder Berührung, die ausdrücklich nicht weiterführen muss.

Stoppt, wenn Sicherheit verloren geht

Wenn einer von euch überflutet, abwertend oder sehr defensiv wird, macht eine Pause von mindestens 20 Minuten und vereinbart konkret, wann ihr zurückkommt. Eine Pause ist hilfreich, wenn sie der Regulation dient - nicht dem Abbruch oder der Bestrafung.

REFLEXION

Fragen, die Nähe öffnen können

01 Wann fühle ich mich dir emotional nah - auch unabhängig von Sexualität?

02 Welche Formen von Berührung tun mir gut, ohne dass daraus etwas entstehen muss?

03 Woran merke ich, dass bei mir Druck entsteht? Was würde mir dann Sicherheit geben?

04 Welche Wünsche oder Unsicherheiten halte ich bisher zurück - und wovor schützen sie mich?

05 Welches von Perels sieben Verben fällt mir leicht? Welches möchte ich üben?

06 Welche kleinen Kontaktangebote des anderen übersehe ich vielleicht im Alltag?

07 Wie reagieren wir typischerweise nach einer Verletzung? Finden wir zurück?

08 Was wäre ein kleiner nächster Schritt, der sich für uns beide freiwillig und sicher anfühlt?

Ihr müsst nicht alle Fragen auf einmal beantworten. Eine ehrliche, sichere Antwort ist oft wertvoller als acht schnelle.

FAQ

Häufige Fragen zu Sexualität und Intimität

Ist eine Beziehung ohne Sex automatisch unglücklich?

Nein. Es gibt keine allgemeingültige Mindesthäufigkeit. Entscheidend ist, ob beide mit ihrer Form von Nähe und Sexualität einverstanden sind. Leid entsteht häufig durch unterschiedliche Wünsche, Schweigen, Druck oder das Gefühl, nicht mehr erreicht zu werden.

Ist fehlende Lust ein Zeichen fehlender Liebe?

Nicht automatisch. Verlangen wird unter anderem von Stress, Gesundheit, Medikamenten, Lebensphasen, Beziehungserfahrungen, Körperbild, Sicherheit und Kontext beeinflusst. Bei anhaltenden Veränderungen kann zusätzlich eine ärztliche oder sexualtherapeutische Abklärung sinnvoll sein.

Sollten wir Sex planen?

Planung kann entlasten, wenn sie einen geschützten Raum schafft - nicht, wenn sie als Pflichttermin erlebt wird. Man kann gemeinsame Zeit oder erotische Offenheit planen; Lust und Zustimmung bleiben dennoch im Moment freiwillig.

Was tun, wenn einer mehr möchte als der andere?

Unterschiedliches Verlangen ist häufig. Hilfreich ist, beide Erfahrungen ernst zu nehmen: die Einsamkeit und Zurückweisung auf der einen Seite ebenso wie Druck und Überforderung auf der anderen. Ziel ist keine Schuldzuweisung, sondern ein sichererer Dialog.

Wann ist professionelle Unterstützung sinnvoll?

Wenn Gespräche regelmäßig eskalieren oder vermieden werden, Berührung mit Druck verbunden ist, Verletzungen oder Affären zwischen euch stehen oder einer von euch stark leidet. Bei Schmerzen, Traumafolgen oder medizinischen Fragen kann ergänzend spezialisierte Hilfe erforderlich sein.

Wenn ihr euch wieder erreichen möchtet

Nähe, Intimität oder Sexualität sind in eurer Beziehung zu einem schwierigen Thema geworden? Ihr müsst damit nicht allein bleiben.

In einem kostenlosen Orientierungsgespräch klären wir gemeinsam, ob Paarberatung oder Paartherapie für eure Situation passend ist und welcher nächste Schritt helfen kann.

KOSTENLOSES ORIENTIERUNGSGESPRÄCH BUCHEN

QR-Code scannen oder auf den Button klicken

www.koenigs-weg.de

Über Heiko König

Gesundheits- und Medizinpädagoge M. A., ausgebildet in der Gottman-Methode auf Level-3-Niveau und in Weiterbildung zum EFT-Paartherapeuten. Paartherapie und Coaching in Worms sowie online.

Dieser Ratgeber dient der Information und ersetzt keine individuelle medizinische, psychotherapeutische oder sexualtherapeutische Diagnostik und Behandlung.

LITERATUR

Literaturverzeichnis

Ahlers, C. J., & Lissek, M. (2017). Vom Himmel auf Erden: Was Sexualität für uns bedeutet. Goldmann.

Gottman, J. M. (1994). What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. Lawrence Erlbaum Associates.

Gottman, J. M., Coan, J., Carrère, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. Journal of Marriage and the Family, 60(1), 5-22. https://doi.org/10.2307/353438

Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. Journal of Personality and Social Psychology, 63(2), 221-233. https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221

Johnson, S. M. (2019). Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy with individuals, couples, and families. Guilford Press.

Kleinplatz, P. J., & Ménard, A. D. (2020). Magnificent sex: Lessons from extraordinary lovers. Routledge.

Laurenceau, J.-P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. Journal of Personality and Social Psychology, 74(5), 1238-1251. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1238

Mallory, A. B. (2022). Dimensions of couples' sexual communication, relationship satisfaction, and sexual satisfaction: A meta-analysis. Journal of Family Psychology, 36(3), 358-371. https://doi.org/10.1037/fam0000946

Muise, A., Impett, E. A., Kogan, A., & Desmarais, S. (2013). Keeping the spark alive: Being motivated to meet a partner's sexual needs sustains sexual desire in long-term romantic relationships. Social Psychological and Personality Science, 4(3), 267-273. https://doi.org/10.1177/1948550612457185

Perel, E. (2006). Mating in captivity: Unlocking erotic intelligence. HarperCollins.

Perel, E., & Miller, M. A. (2022, March 23). Our comfort with intimacy has a lot to do with these 7 verbs. Esther Perel. https://www.estherperel.com/blog/language-of-intimacy-and-7-verbs

Spengler, P. M., Lee, N. A., Wiebe, S. A., & Wittenborn, A. K. (2024). A comprehensive meta-analysis on the efficacy of emotionally focused couple therapy. Couple and Family Psychology: Research and Practice, 13(2), 81-99. https://doi.org/10.1037/cfp0000233

Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A review of the research in emotionally focused therapy for couples. Family Process, 55(3), 390-407. https://doi.org/10.1111/famp.12229

Hinweis zur Einordnung

Die Beiträge von Ahlers und Perel sind fachlich-praktische Literatur und werden im Text entsprechend eingeordnet. Die empirischen Aussagen stützen sich auf die aufgeführten wissenschaftlichen Originalarbeiten, Reviews und Meta-Analysen.

Weitere Beiträge im Beziehungsratgeber