# "Sexkontakte werden immer unverbindlicher"

**Interview** Was macht das Internet mit unseren Liebesbeziehungen? Wie können Partner wieder zusammenfinden? Gute Fragen zum Valentinstag. Die Münchner Paartherapeutin Heike Melzer beobachtet Beunruhigendes

Am heutigen Freitag ist Valentinstag. Frau Dr. Melzer, Sie sind Neurologin, Sexual- und Paartherapeutin in München. Sollten Paare sich heute etwas schenken?

Dr. Heike Melzer: Das ist ein Tag, an dem die Messlatte sehr weit oben liegt und das kann Probleme verursachen, weil der Erwartungsdruck hoch ist. Aus paartherapeutischer Sicht kann ich nur sagen, wenn jemand an den anderen 364 Tagen, die ebenso wichtig sind wie der Valentinstag, nichts für seine Beziehung tut und an diesem einen Tag mit einem großen Blumenstrauß hereinmarschiert, dann bringt das nichts.

Wie viele kleine Aufmerksamkeiten braucht die Liebe generell?

Melzer: Wir sind Gewohnheitsmenschen. Und wir neigen dazu, alles, was immer da ist, nicht mehr zu schätzen. Beispielsweise freuen wir uns in einer Partnerschaft am Anfang riesig, wenn der andere kocht oder sich um den Garten kümmert. Doch das wird schnell zur Gewohnheit, zu einer Selbstverständlichkeit. Partner haben in längeren Beziehungen oft den Eindruck, dass sie nicht mehr wahrgenommen werden, sondern wie ein Gegenstand in der Wohnung vorhanden sind, der nur noch ab und zu abgestaubt werden muss. Daher ist es superwichtig, Aufmerksamkeit und vor allem auch Dankbarkeit für das Alltägliche zu bewahren und den Partner wie in der ersten Zeit des Verliebtseins größer zu machen.

Wie klappt das konkret?

**Melzer:** Indem man beispielsweise dem Partner kleine Botschaften zukommen lässt, und zwar nicht in der Form von klammernden Whatsapps, in denen fünfmal am Tag nachgefragt wird, ob einen der andere noch liebt. Wichtig ist, mitzudenken und Dinge zu machen oder etwas zu schreiben, was dem Partner wirklich hilft und was er vielleicht auch nicht erwartet hätte. Entscheidend ist in diesem Zusammenhang auch, zusammen Neues zu machen oder nach längeren Jahren einmal Bilanz zu ziehen: Was hat uns denn früher Spaß gemacht? Was hat sich in der Zeit in unserer Sexualität verändert? Wann haben wir das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht?

Gespräche, die sicher viele scheuen.

Melzer: Och, immer, wenn es um Melzer: Ich sage zu meinen Paaren Bindung geht, sind Frauen stark,

Klage rüberkommen. Fragen wie: gen, sondern mit mindestens drei "Warum bist du so lustlos? Warum

sprichst du nicht mehr mit mir?" rücken die Kritik am anderen in den Vordergrund. Das ist nicht gut. Viel wichtiger ist: Wo wollen wir hin? Sexualität ist da ein Paradebeispiel.

Erleben Sie das oft in Ihrer Praxis?

Melzer: Ja, klar. Beim Sex läuft am Anfang alles bestens. Man macht es oft, spricht viel darüber und dann wird es zu einer sexuellen Routine. Es gibt ungelebte Anteile, über die oft gar nicht gesprochen wird. Und irgendwann lebt man sozusagen im ehelichen Zölibat: Man spricht nicht mehr darüber und macht es auch nicht mehr miteinander. Aber mit anderen darf man es auch nicht machen. In einer Beziehung startet man sexuell also am Gipfel und arbeitet sich ins Tal hinab. Deswegen muss man immer wieder etwas tun, um Halbhöhenlage zu gewinnen.

Und wie funktioniert das?

immer: Sei du der Initiator der Ver- Negativspirale heraus, weil man den hungen ganz extrem. Das beobachte wenn es um Sex geht, sind die Män- änderung, dann sitzt du am längeren anderen dabei erlebt, dass er einem ich auch in meiner Praxis. Sexkonner dabei. Diese Gespräche klappen, Hebel. Wer etwas verändert haben mal wieder etwas Gutes tut. Und das wenn sie von Anfang an nicht als will, sollte nicht über Probleme kla-

Lösungsvorschlägen den Partner überraschen. Ein guter Weg ist hier, sich auch mal hin und wieder Wunschzettel zu schreiben. Interessant dabei ist oft, dass bei Paaren in Krisen dort Unterlassungswünsche draufstehen, also was aufhören soll.

Viele Menschen sehnen sich nach einem Traumpartner. Doch das Internet verändert unsere Paarbeziehungen ganz extrem, erklärt

die Paar- und Sexualtherapeutin Heike Melzer. Im Interview berichtet sie aus ihrem Praxisalltag. Symbolfoto: Alexander Körner, dpa

Und dann?

Melzer: Ich sage dann immer: Kein Kind schreibt dem Weihnachts-

#### **Wunschzettel und erotische Geschichten schreiben**

mann, was er nicht bringen soll. Paare machen das jedoch miteinander. Die Wünsche sollten konkret sein, also umsetzbar in den nächsten Tagen und Wochen und sie sollten sich auf Handlungen beziehen, nicht auf Gefühle. Es ist doch viel spannender, den Partner dabei zu erwischen, wie er einen Wunsch erfüllt, als problematisches Verhalten zu beobachten. So kommt man aus der Klagen verschwindet.

Wie funktioniert Veränderung noch? **Melzer:** Das Jahr hat im Schnitt 52 Wochen: In den geraden Wochen muss der eine einen Veränderungsimpuls vorschlagen, in den ungeraden der andere. Oder: Wir schreiben uns jetzt einmal nur E-Mails, die nicht alltagsbezogen sind. Oder: Einer muss eine erotische Geschichte im Mail starten, der andere setzt sie fort und im Pingpong wird sie gemeinsam weitergeschrieben. Man kann aber auch einfach nur mal am Abend ein Massageöl mitbringen: Der andere muss sich nur hinlegen und darf das Streicheln genießen. Aber es sollte keine Eintagsfliege bleiben. Um neue Gewohnheiten zu etablieren, muss man dranbleiben, sonst erlischt die kleine Flamme schnell wieder.

Beziehungen können heute viel leichter über Online-Portale geknüpft werden als früher. Wie verändert die Digitalisierung unsere Paarbeziehungen?

Melzer: Die Digitalisierung verändert unsere Paar- und Sexualbezietakte werden immer unverbindlicher. Es gibt so unglaublich viele

Weitere interessante Infos unter:

augsburger-allgemeine.de/2020

Portale, auf denen sie sich mit Leuten zu den unterschiedlichsten sexuellen Zwecken treffen können und dies ganz im Verborgenen. In meine Praxis kommen Menschen, oft sind es Männer, die ihre Sexualität mit sich selbst und online so stark ausleben, dass sie mit einem Menschen im echten Leben gar keinen Sex mehr haben können. Diese Zahl steigt rasant. Und man sieht das den Leuten nicht an. Die sind im Alltag oft redegewandt, charmant, hochgebildet, musikalisch, philosophisch interessiert – das kriegen Sie nicht

Die Reize, die das Internet bietet, sind für viele also einfach zu stark?

Melzer: Ich vergleiche das immer mit unserer Ernährung: Wir sind gut informiert, wir wissen, was gute Fette sind und dass Zucker nur in Maßen gesund ist und dass Fertigprodukte oft viele ungesunde Inhaltsstoffe wie Geschmacksverstärker, Aromen, Farbstoffe und andere suspekte Inhaltsstoffe enthalten. Die Nahrungsmittelindustrie verführt uns täglich mit ihren Produkten. Wir sind umgeben von Superreizen, die in Maßen ein Genuss sein können, im Übermaß aber in Abhängigkeit und Krankheit führen. So ist es auch mit sexuellen Reizen im Internet. Nur ist es so, dass Sie Menschen, die Essstörungen haben, ihre Probleme oft ansehen. Sexuelle Probleme verlaufen im Verborgenen.

Man denkt, dass auch Paare zu Ihnen kommen, die schon lange zusammen sind, bei denen aber irgendwie das Knistern verloren gegangen ist...

Melzer: Diese Paare kommen ja auch. Denn es ist nun einmal so, dass gerade die Sexualität einen Gewöhnungseffekt hat. Der Partner wird älter, langweiliger, dann kommen Probleme im Alltag dazu. Nicht selten kommen Paare, wenn die Kinder aus dem Haus sind. Dann muss man schauen, ob man sich auf den Serpentinen des Lebens schon ganz verloren hat oder ob man es schafft, sich noch einmal neu zu erfinden. Das ist keine leichte Aufgabe. Da müssen oft die Rollen und die Verantwortung noch einmal ganz neu aufgeteilt werden. Es ist aber auch eine große Chance für beide.

Interview: Daniela Hungbaur



Heike Melzer, 54, ist Neurologin, Paar- und Sexualtherapeutin und Buchautorin (Scharfstellung, die neue sexuelle Revolution).

## Bayern schiebt viele Afghanen ab

Freistaat führend unter den Bundesländern

Kabul/Berlin Unter den Bundesländern hat Bayern im vergangenen Jahr mit Abstand die meisten Menschen nach Afghanistan abgeschoben. Insgesamt 216 Menschen wurden aus dem Bundesland abgeschoben, teilte das Bundesinnenministerium auf Nachfrage mit. Am Donnerstag traf ein weiterer Abschiebeflug aus Deutschland in der afghanischen Hauptstadt Kabul ein. Dabei wurden laut Innenministerium 31 Männer vom Flughafen Düsseldorf nach Afghanistan gebracht. Mehr als ein Drittel davon kam aus Bay-

Unter den am Donnerstag in Kabul gelandeten Personen seien 19 Straftäter, hieß es aus dem Innenministerium weiter. Das Spektrum der Straftaten umfasse unter anderem Raub, Vergewaltigung, sexuelle Nötigung, sexuellen Missbrauch von Kindern, Exhibitionismus oder Sachbeschädigung.

An der Abschiebung beteiligten sich demnach Brandenburg, Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Hamburg, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Schleswig-Holstein, Sachsen und Sachsen-Anhalt. Unter den Rückzuführenden habe sich auch ein Fall der Bundespolizei befunden. Damit haben Bund und Länder seit Dezember 2016 in 32 Sammelabschiebungen 868 Männer nach Afghanistan zurückgebracht.

Die Länder nutzen die Möglichkeiten zu Abschiebungen nach Afghanistan sehr unterschiedlich. Insgesamt wurden im vergangenen Jahr 361 Männer dorthin zurückgebracht. Hinter Bayern folgen Baden-Württemberg (31 Abgeschobene), Rheinland-Pfalz (21) und Nordrhein-Westfalen (19). Brandenburg und Bremen hatten niemanden nach Afghanistan abgeschoben.

Die Zahl ausreisepflichtiger Afghanen, die für eine Abschiebung infrage kommen, unterscheidet sich innerhalb Deutschlands, allerdings spielt auch die politische Ausrichtung der Landesregierung eine Rolle. So tritt die bayerische Staatsregierung seit Jahren für konsequente Abschiebungen ein, sobald ein Asylantrag abgelehnt wurde und kein Härtefall vorliegt. Insbesondere Straftater, Gefahrder und Identitätsverweigerer werden seither regelmäßig aus Bayern wieder in ihre Heimatländer zurückgeführt. (dpa)

Augsburger Allgemeine

#### Ausschreibungen

#### Öffentliche Ausschreibung nach VOB/A

- a) Stadt Augsburg, Referat 6, Zentralstelle Vergabewesen, Rathausplatz 1, Zi. 547, 86150 Augsburg E-Mail: vergabe.baureferat@augsburg.de
- f) Ulrichsschule Fassadeninstandsetzung, Putz- und Stuckarbeiten, Verg.Nr. 650 20 005 004 Wir verw. a.d. Bay.Staatsanzeiger oder www.vergabe.bayem.de

#### Öffentliche Ausschreibung nach VOB/A

- a) Stadt Augsburg, Baureferat, Zentralstelle Vergabewesen, Rathausplatz 1, Zi. 548, 86150 Augsburg
- E-Mail: vergabe.baureferat@augsburg.de f) Instandsetzung Messesteg,TBA-BW U32, BA 01, 2020; Anfahrschaden, Belag und Hohlkästen Wir verw. a.d. Bay.Staatsanzeiger oder www.vergabe.bayem.de, **Verg.Nr. 660 20 W 02 01**

#### Öffentliche Ausschreibung nach VOB/A

- a) Stadt Augsburg, Referat 6, Zentralstelle Vergabewesen, Rathausplatz 1, Zi. 547, 86150 Augsburg E-Mail: vergabe.baureferat@augsburg.de
- L-mail. Vergaebendereiteraugsburg.de f) Jugend-Verkehrsschule Rosenau, Zimmerer- und Holzbauarbeiten, **Verg.-Nr.650 20 001 03** Wir verweisen auf den Bayer. Staatsanzeiger oder www.vergabe.bayern.de

## EXTRA FÜR SIE ...

- In einer Teilauflage unserer heutigen Ausgabe liegen Prospekte folgender Firmen bei: Aumann & Stuhler, Neusäß-Westheim Hammer, Königsbrunn
- Erfolgreich werben mit Prospektbeilagen! Wir beraten Sie gerne: Tel. [08 21] 7 77-24 35 prospektbeilagen@augsburger-allgemeine.de augsburger-allgemeine.de

Augsburger Allgemeine

### Verkäufe

#### Wohnungsauflösungen

**Hausflohmarkt v. pr. 15.2.** A.-Fichtelbachstr. 12 v. **12-18h**, div. Hausrat, Klavier 290€ VB, Fotoapp., Stereo+Boxen, Steiff-T.

Schenken Sie Hoffnung

#### Damit auch an NCL erkrankte Kinder eine Chance haben!

**NCL-Spendenkonto:** NCL-Stiftung - Kennwort: Hoffnung IBAN: DE50 20050550 1059223030

BIC: HASPDEHHXXX

(Hamburger Sparkasse)

Die Kinderdemenz NCL ist eine selte ne und bislang tödliche Stoffwechselerkrankung. Die gemeinnützige NCL-Stiftung setzt sich für die Erforschung und Bekämpfung dieser Krankheit ein.



