

ZEIT MAGAZIN



Paare und Singles erzählen von ihrem
Sexleben während der Pandemie

Unsere Lust

Im Shutdown haben Paare viel Zeit miteinander verbracht, und Singles mussten nach ungewöhnlichen Wegen suchen, Menschen kennenzulernen. Was ist aus dem Sex geworden? Drei Singles, zwei Paare und ein polyamoröses Trio erzählen

Wenn man gute Freundinnen und Freunde darauf anspricht, wie es eigentlich im letzten Jahr bei ihnen im Bett lief, erntet man betretenes Schweigen. Dann kommen zögerliche Antworten. Einige haben Angst, mit ihnen oder ihrer Beziehung könnte etwas nicht stimmen. Für eine Freundin Mitte dreißig fühlt sich ihr Beziehungsstatus als Single wie ein Stigma an: »Es ist, als würde es mir auf der Stirn stehen, dass mich niemand berührt.«

Dabei haben viele Menschen in der Pandemie Intimität vermisst, Paare wie Singles.

Im ersten Lockdown haben Umfragen zufolge viele Menschen die gemeinsame Zeit zu Hause auch mit einer Auffrischung ihres Sexlebens verbracht. Laut dem Kinsey Institute, der bekannten Sexforschungseinrichtung in den USA, hat eine von fünf Personen neue Sexstellungen ausprobiert, sexuelle Fantasien oder Sexnachrichten geteilt.

Inzwischen aber ist die Unlust gestiegen. Studien aus der ganzen Welt deuten auf einen Rückgang von Geschlechts-

Geschlechtsverkehr schien für sie wie eine weitere Aufgabe

verkehr und Masturbation hin. An einer Befragung von Barbara Rothmüller, Soziologin und Sexualpädagogin an der Sigmund Freud Universität Wien, haben sich Tausende Menschen aus Österreich und Deutschland beteiligt. 23 Prozent gaben an, weniger Zeit für Sex zu haben. Jede fünfte Person berichtete, zu gestresst für Intimität und Sexualität gewesen zu sein. Bei gut einem Drittel hat sich die Lust auf Partnersex im zweiten Lockdown verringert.

Wer keine Lust oder trotz Lust keinen Sex hatte, spricht nicht gern darüber. Die eigene Sexualität war schon vor Corona nicht unbedingt Small-Talk-Stoff. Und jetzt ist sie es erst recht nicht. Das *ZEITmagazin* hat im Freundeskreis gefragt, Suchanfragen gepostet, Menschen in ganz Deutschland kontaktiert, die beruflich mit Sex zu tun haben oder offen darüber in den sozialen Netzwerken schreiben: Singles, Paare, Ältere und Junge. Paare mit Kindern wollten sich kaum äußern. Eine Frau brüskierte die Gesprächsanfrage: »Wieso denn wir? Sieht man uns das nun an?«

Andere haben dann doch davon erzählt, wie mit den Kindern zu Hause keine Zeit für Zweisamkeit blieb und wie traurig sie das nachträglich macht. Vielleicht wäre Sex ja ein schöner Ausgleich zum Homeoffice-Tag gewesen. Während der Lockdowns schien Geschlechtsverkehr für sie aber wie eine weitere Aufgabe.

Vielen ist die eigene Unlust so nahegegangen, dass sie ihre Geschichte lieber doch nicht in einem Magazin lesen

wollten. Oft kam Unsicherheit hinzu. Ein Single-Mann, der sich nach Berührung sehnt und allein nicht mehr zum Orgasmus kommt, meinte: »Das ist schon ein großes Problem für mich, aber andere hat es sicher härter getroffen.« Er sagte am Morgen nach dem ersten Telefonat ab.

Die Menschen, die einem längeren Gespräch und einer Veröffentlichung zugestimmt haben, sind sehr divers und haben unterschiedliche sexuelle Vorlieben. Eine Krankenschwester aus Dresden, die sich für ihr unerfülltes Sexleben schämt. Ein schwules Paar, das versucht, sich um Lustmangel keine Sorgen zu machen. Eine Schauspielerin, die sich von ihrem Freund getrennt hat, weil es im Bett nicht mehr lief. Ein Ehepaar mit Kindern, das oft zu angespannt für Sex war. Eine bisexuelle Frau, der körperliche Nähe zu viel wurde. Ein polyamoröses Trio, das noch nie so wenig Sex hatte.

Es ist schwer, Libidoverlust nach Ursachen und in Zahlen zu erfassen. Klar ist aber: Die Unlust in der Pandemie ist ein Phänomen, das alle treffen kann. Viele hatten in der Pandemie weniger Sex. Das Problem ist nur, dass viele denken, alle anderen hätten ihn gehabt. Alle außer ihnen.

»Es gibt viele Menschen, die diese Pandemie als große Belastung erleben. In so einer Situation ist Sex oft das Letzte, auf das man Lust hat«, sagt Claudia Kader-Tjijenda, 53, die als Sexual- und Paartherapeutin in Düsseldorf und Essen arbeitet. Libidoverlust begegnet ihr häufig in den Therapiestunden. »Von zehn Menschen, die zu mir kommen, weil sie keine Lust haben, sind die Gründe für einen Lustmangel aber bei keinem gleich.«

Das Ausmaß der Unlust zeigt sich auch daran, dass die Zahl der Neugeborenen unerwarteterweise nicht stieg. Zu Beginn der Pandemie hatten viele Medien spekuliert, dass es einen Babyboom geben würde. Eben so, wie es ihn häufig nach Katastrophen gab, zum Beispiel neun Monate nach den Anschlägen des 11. September 2001. Doch wie das Statistische Bundesamt mitteilt, hatte zumindest der erste Lockdown keine spürbaren Auswirkungen auf die Geburtenzahl in Deutschland. Erst im März 2021 kamen deutlich mehr Kinder als im Vorjahr zur Welt. »Der Anstieg steht in zeitlichem Zusammenhang mit dem Abflachen der ersten Welle der Corona-Pandemie und den Lockerungen ab Anfang Mai 2020«, so die Statistiker.

Dass Weltgeschehen und Intimität zusammenhängen, zeigt sich bei den Singles und Paaren, die mit uns gesprochen haben. Sie halten es für wichtig, dass das Gefühl von »alle, außer mir« ein wenig schwindet. Denn wer das Gefühl hat, mit ihm oder ihr stimme etwas nicht, dem fällt es auch schwerer, auf andere zuzugehen.

Die Single-Krankenschwester aus Dresden möchte nun aktiver Kontakt zu Männern suchen. Die Ehepaare haben sich zugestanden, oft eben keine Lust zu haben. Ein Paar schießt inzwischen gezielt die Kinder auf ihre Zimmer, wenn die Lust doch mal da ist. Sie alle hoffen, dass der Rückgang der Inzidenz, die Lockerungen und der Sommer ihnen helfen werden, wieder mehr Lust zu empfinden. Oder neue Partner kennenzulernen.