

## Kann eine Beziehung ohne Sex funktionieren?

**DER FALL.** In den ersten Jahren unserer nun fünfjährigen Beziehung hatten wir viel schönen und intensiven Sex. Dann hat die Intimität rasant abgenommen und seit zwei Jahren herrscht Funkstille. Kann eine Liebesbeziehung ohne Sex überhaupt funktionieren?

(Roswitha O.)



**Sabine und Roland Bösel**  
Beziehungsberater &  
Autoren, [www.boesels.at](http://www.boesels.at)

### Liebe Roswitha!

Wir Menschen wollen eine Beziehung gern mit Haut und Haaren erleben, Liebe sowohl psychisch als auch physisch erfahren. Wenn solche Phasen der langen Enthaltensamkeit Einzug halten, hat das vielschichtige Gründe und es ist absolut sinnvoll, sie herauszufinden. In einem ersten Schritt wäre wichtig, dass Sie sich den Druck nehmen. Vereinbaren Sie eine großzügige Zeitspanne, in der Sie das Thema geklärt haben wollen – ein halbes Jahr oder Jahr etwa. Wir haben ein paar Anregungen für Sie:

1. Fragen Sie sich, welchen Vorteil es hat, dass Sie keine Sexualität leben. Klingt paradox, doch Sie werden Ihre Antworten bestimmt aufschlussreich finden.
2. Ergründen Sie Ihre Entwicklungsgeschichte zu diesem Thema. Was und wie wir als Kind und Jugendliche Intimität erfahren haben, wirkt sich stark auf unser Verhalten als Erwachsene aus.
3. Was haben Ihnen Ihre Eltern als Paar vorgelebt? Kinder wollen den Sex ihrer Eltern nicht miterleben, aber sie spüren sehr wohl die „vibrations“ zwischen ihnen.
4. Welche Glaubenssätze zum Thema Sex haben Sie mit auf den Weg bekommen? Z. B. „Frauen sind immer müde oder haben Kopfweh“ oder „Männer wollen nur das eine“ oder „Frauen begehren nie den eigenen Mann, sondern nur fremde“ oder „Männer sind langweilig“. Solche Glaubenssätze manifestieren sich in der Partnerschaft, man sucht sich unbewusst den Partner aus, der einen früher oder später damit konfrontiert. Wie bei Ihnen ganz offensichtlich! Natürlich können traumatische Erfahrungen mitspielen, etwa, wenn man als Kind Übergriffe erleben musste. Vielleicht haben Sie die Idee zu einem ersten Schritt. Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Partner, um wieder Leben in Ihre Funkstille zu bekommen.



Aus dem  
Familienalbum  
PRIVAT (2)



### Zur Person

**Sabine Haag** wurde am 28. Februar 1962 in Bregenz geboren. Sie studierte Anglistik, Amerikanistik und Kunstgeschichte. 1995 promovierte sie mit der Arbeit „Zur Elfenbeinskulptur des 17. Jahrhunderts“.

**Seit 1990 Kuratorin** in der Kunstammer, seit 1. Dezember 2007 Direktorin der Kunst- sowie Schatzkammer, seit 2009 ist sie Generaldirektorin des Kunsthistorischen Museums. Seit 2018 auch Präsidentin der Österreichischen Unesco-Kommission.

bis heute konsequent im Umgang mit ihnen. Das wird oft als streng missinterpretiert, ist es aber nicht. Unsere Kinder sind jetzt 20 und 22 Jahre alt und aus ihnen sind ganz tolle junge Burschen geworden. Ich bin zwar befangen, aber ich glaube, dass sie fesche, junge und sehr liebenswürdige junge Männer sind. Mir war wichtig, dass aus ihnen anständige Menschen werden. Dass sie ein gewisses Wertegerüst, Benehmen und soziale Kompetenz haben – und nicht nur leistungsbezogen denken. Und: dass sie offene, neugierige und angstfreie Menschen sind, die spezielle Vorlieben und Interessen entwickeln – und nicht gleichgültig durchs Leben gehen.

Man bleibt immer Kind und Elternteil, aber jetzt, wo ich selber Ehefrau und Mutter bin, habe ich zu vielen Situationen von früher eine andere Sicht.

**Ich bin dankbar** für das, was meine Eltern mir ermöglicht haben. Meine Mutter ist leider ein Pflegefall, mit ihr kann ich mich nicht mehr austauschen. Wohl aber mit meinem Vater, mit dem ich immer ein besonders enges Verhältnis hatte. Wir haben ein fixes Ritual: Wir telefonieren jeden Sonntagvormittag miteinander, wenn ich vom Laufen im Prater zurückkomme. Das ist mir ein Bedürfnis und ich spüre, dass das für meinen Vater sehr wichtig ist. Ich hoffe, dass sich das auch mit meinen Kindern fortsetzen wird.