

Hochschule Merseburg



**Masterarbeit**

# Mögliche Ursachen sexueller Lustlosigkeit heterosexueller Männer in Paarbeziehungen aus evolutionspsychologischer Sicht

Verfasser: Andreas Jurgelucks

Matrikelnummer: 24622

Erstgutachter: Prof. Dr. Harald Stumpe

Zweitgutachter: Prof. Dr. Heinz-Jürgen Voß

Abgabedatum: 05.02.2021

Ich widme diese Arbeit  
meiner Liebsten Christiane,  
die mich jederzeit unterstützt  
und immer wieder neu inspiriert.

*Der Mann heute muss zuhören können. Er muss sensibel sein. Aber er muss auch stark sein, selbstbewusst und eine Meinung haben. Diese Meinung muss er auch sagen. Aber nur dann, wenn sie auch gehört werden will. Wenn sie nicht gehört werden will, soll er die Meinung trotzdem haben, aber er soll sie nicht sagen. Er soll sie sagen, wenn sie gehört werden will, und er soll sie nicht sagen, wenn sie nicht gehört werden will. Er soll zu Hause sein. Aber nicht immer. Er soll auch wieder weg sein, er soll arbeiten gehen und was für sich machen, aber eben nicht immer. Er soll selbstbewusst sein, da wo er ist. Und dann soll er wiederkommen. Und wenn er da ist, soll er da sein. Und wenn er weg ist, soll er weg sein. Aber er soll dann weg sein, wenn er wiederkommen soll. Und dann da sein, wenn er da sein soll und nicht weg sein. Und wann er gerade da sein soll oder weg sein soll, wann er eine Meinung haben soll und wann er zuhören soll und wann er eine Meinung haben soll, das muss er bitte spüren. Das Wichtigste ist, dieser wahnsinnig zärtliche und auch selbstbewusste Mann spürt das natürlich von sich aus. Man darf ihm nicht sagen müssen, was er zu spüren hat. Sex. Der muss geil sein, spontan, dreckig, hart, wild, verrückt, aber auch vorsichtig, zärtlich – und nicht zu rasch. Und natürlich wahnsinnig liebevoll. Und ob er gerade schnell oder hart oder weich oder nicht sein soll, ob er gerade zärtlich oder liebevoll oder schnell oder erst langsam und dann beides sein soll – auch das muss er spüren!*

*Florian Schröder (Kabarettist, Februar 2016 in der NDR Talkshow*

## Inhaltsverzeichnis

Abkürzungen .....	VIII
Kurzzusammenfassung (de) .....	IX
1. Einleitung .....	1
2. Sexuelle Lustlosigkeit .....	3
2.1. Was bedeutet „sexuelle Lustlosigkeit“? .....	3
2.1.1. Vermeidung von Geschlechtsverkehr aus Angst oder Aversion.....	4
2.1.2. Keine Lust auf Erregung .....	6
2.1.3. Fehlendes oder mangelndes sexuelles Verlangen.....	6
2.2. Ursachen für sexuelle Lustlosigkeit.....	6
2.2.1. Veränderte Rollenbilder in Familien und in der Gesellschaft.....	7
2.2.2. Ernährung.....	8
2.2.3. Pornokonsum und der Einfluss von Bildern.....	9
2.2.4. Umwelteinflüsse .....	10
2.2.5. Zu wenig und/oder mangelhafte Sexualpädagogik .....	11
2.2.6. Krankheiten .....	11
2.2.7. Medikamente und Drogen .....	12
2.2.8. Hormonelle Dysbalancen .....	12
2.2.9. Operationen, körperliche Einschränkungen .....	12
2.2.10. Sonstiges .....	12
2.2.11. Neueste Erkenntnisse .....	13
2.3. Relevanz des Themas dieser Arbeit .....	14
3. Evolutionspsychologie.....	15
3.1. Was ist Evolutionspsychologie? .....	15
3.1.1. Ursprung.....	15
3.1.2. Entwicklung .....	15

3.1.3.	Kritik .....	16
3.2.	Evolutionspsychologische Theorie der sexuellen Selektion .....	17
3.2.1.	Jugend .....	18
3.2.2.	Gesundheit .....	19
3.2.3.	Das Verhältnis von Taille zur Hüfte .....	19
3.2.4.	Sexuelle Treue .....	20
3.2.5.	Männer in Machtpositionen .....	20
3.2.6.	Einfluss von Medien .....	20
3.2.7.	Reproduktionsvorteile .....	21
3.3.	Evolutionspsychologie und sexuelle Lustlosigkeit .....	21
3.3.1.	Das Duale Kontrollmodell .....	22
3.3.2.	Die Bedeutung der Angst als archaisches Reaktionsmuster.....	23
3.3.3.	Die Polyvagal-Theorie .....	24
4.	Der Forschungsprozess .....	26
4.1.	Theorie der qualitativen Forschung.....	26
4.1.1.	Warum dieses Thema? – Mein Erkenntnisinteresse .....	26
4.1.2.	Forschungsfrage .....	27
4.1.3.	Warum qualitativ forschen? .....	27
4.1.4.	Das Forschungsfeld .....	28
4.1.5.	Methodenwahl.....	28
4.2.	Durchführung der Studie .....	29
4.2.1.	Gewinnung geeigneter Interviewpartner .....	29
4.2.2.	Interviewdurchführung.....	29
4.2.3.	Datenschutz und Datensicherung.....	30
4.2.4.	Transkription .....	31
4.3.	Die Kandidaten .....	32

5.	Auswertung .....	33
5.1.	Explizieren von Vorhypothesen und Annahmen .....	34
5.2.	Summaries der geführten Interviews .....	35
5.2.1.	Benni .....	36
5.2.2.	Christian .....	37
5.2.3.	Dennis.....	38
5.2.4.	Erik.....	39
5.2.5.	Frank.....	40
5.3.	Deduktiver Prozess.....	42
5.3.1.	Hypothesenformulierung.....	42
5.3.2.	Kategorienbildung.....	42
5.3.3.	Überprüfung der deduktiven Hypothesen.....	44
5.3.3.1.	Hypothese 1: Jugend .....	44
5.3.3.2.	Hypothese 2: Körperliche Veränderungen.....	45
5.3.3.3.	Hypothese 3: Genetische Vielfalt, Streuung des Erbguts.....	48
5.3.3.4.	Hypothese 4: Einfluss von Medien .....	50
5.3.4.	Zwischenergebnis.....	50
5.4.	Induktiver Prozess .....	52
5.4.1.	„Das Gaspedal“ - Einflüsse, die Lust fördern können .....	53
5.4.1.1.	Fünfmal pro Woche und mehrmals hintereinander? - Die eigene Grundlibido.....	53
5.4.1.2.	„Eine Handvoll wäre das Passende“ - das positive Körperkapital der Partnerin.....	54
5.4.1.3.	„Licht hinter den Augen“ das positive geistige / emotionale Kapital der Partnerin.....	55
5.4.1.4.	Teilergebnis .....	56
5.4.2.	„Die Bremse“ - lusthemmende Einflüsse .....	56
5.4.2.1.	„Eigenes negative Kapital“ - wirtschaftlich, körperlich und geistig / emotional.....	57
5.4.2.2.	„Negatives Kapital der Partnerin“ - körperlich, geistig / emotional.....	58

5.4.2.3.	Stressoren.....	61
5.4.2.4.	Negativ empfundene Emotionen .....	68
5.4.2.5.	Adaptationsstrategien der Interviewpartner .....	73
6.	Zusammenfassung der Ergebnisse und Diskussion .....	78
6.1.	Das Gaspedal.....	78
6.2.	Die Bremse .....	79
7.	Fazit und Ausblick.....	85
8.	Literaturverzeichnis.....	87
A.	Anhang .....	93
A.1.	Interviewleitfaden.....	93
A.1.1.	Leitfragen .....	93
A.1.2.	Immanente Fragen.....	93
A.1.3.	Exmanente Fragen .....	93
A.2.	Eidesstattliche Erklärung.....	95
A.3.	Hinweis auf weitere Anhänge und Transkripte .....	96

## Abkürzungen

ANS	Autonomes Nervensystem
cAMP	cyclisches Adenosinmonophosphat
cGMP	cyclisches Guanosinmonophosphat
DVK	dorsaler Vaguskomplex
ED	erektile Dysfunktion
EP	Ejaculatio praecox
etc.	et cetera
GV	Geschlechtsverkehr
HSDD	hypoactive sexual desire disorder
KiTa	Kindertagesstätte
PDE5	Phosphodiesterase-5
SB	Selbstbefriedigung
SES	sexual excitation scales
SIS	sexual inhibition scales
SNS	sympathisches Nervensystem
usw.	und so weiter
vgl.	vergleiche
VIP	vasoaktives intestinales Peptid
VVK	ventraler Vaguskomplex
WHR	Waist-to-hip-ratio
z.B.	zum Beispiel
z.T.	zum Teil



## Kurzzusammenfassung (de)

Sexuelle Lustlosigkeit bei heterosexuellen Männern ist ein verbreitetes Thema. In dieser Arbeit bin ich der Frage nachgegangen, inwieweit der evolutionspsychologische Ansatz Erklärungsmodelle für männliche sexuelle Lustlosigkeit in langjährigen heterosexuellen Beziehungen liefern kann. Aus Sicht der Evolutionspsychologie gibt es dazu allerdings bisher wenig Literatur, da sie vorwiegend das fokussiert, was Männer an Frauen attraktiv finden, und nicht, was sie lustlos werden lässt. Im Rahmen der vorliegenden Arbeit wurden in einem qualitativen Forschungsprozess fünf heterosexuelle Männer in narrativen Interviews zu ihrer sexuellen Lustlosigkeit befragt und die Befunde aus den Interviews in einen evolutionspsychologischen Kontext gesetzt. Da die Evolutionspsychologie den Fokus auf die Zeugung von Nachkommen setzt und entsprechend überwiegend die Faktoren berücksichtigt, die sexuell anziehend wirken und damit tendenziell die sexuelle Lust fördern können, wurden angrenzende Disziplinen wie das duale Kontrollmodell nach Janssen und Bancroft sowie die Polyvagal-Theorie nach Porges hinzugezogen, um lustmindernde oder -verhindernde Faktoren zu identifizieren und zu begründen, wie und warum diese Faktoren wirksam sind. Beide Theorien nutzen Wirkmechanismen des autonomen Nervensystems zur Erklärung, und da das ANS bereits vor 400 Millionen Jahren begann, sich in Säugetieren zu entwickeln, passt es sehr gut in die Evolutionspsychologie. Die wichtigste Erkenntnis aus dem Forschungsprozess ist, dass die Interviewpartner ihre Aggression unterdrücken und damit die Sexualität der Bindung zuliebe opfern.



## 1. Einleitung

Sexuelle Lustlosigkeit in heterosexuellen Partnerschaften ist einer der meistgenannten Gründe für die Inanspruchnahme einer Sexualberatung. Insbesondere in länger andauernden Beziehungen tritt das Thema immer wieder auf. Diese Beobachtung hatte bereits Gunter Schmidt 1998 in dem Artikel „Wir sehen immer mehr Lustlose!“ formuliert (Schmidt, 1998). Dabei waren es vor einigen Jahren noch überwiegend die Frauen in der Partnerschaft, die über abnehmende sexuelle Lust oder sexuelle Langeweile klagten (ebd.). Entsprechend viele Ratgeber, Selbsthilfe- und Fachbücher existieren zur sexuellen Lustlosigkeit von Frauen, z.B. (Nagolski, 2017; Eck, 2018). Inzwischen wird sexuelle Lustlosigkeit auch immer häufiger von Männern formuliert, vgl. z.B. (Ueda u. a., 2020; Brähler, o. J.) und in jüngster Zeit wandelt sich das Bild insofern, dass es zunehmend auch Ratgeber für Männer gibt, die unter sexueller Lustlosigkeit leiden, z.B. (Sztenc, 2018). Man kann sich natürlich die Frage stellen, ob das Phänomen tatsächlich häufiger auftritt als früher, ob es eine Verschiebung in der Symptomformulierung gibt (weniger sexuelle Funktionsstörungen im Sinne einer erektilen Dysfunktion oder Ejaculatio Präcox, mehr psychodynamisch begründete Lustlosigkeit) oder ob unter den gesellschaftlichen Veränderungen Männer vermehrt ein Phänomen formulieren, welches schon früher existierte, aber einfach nicht ausgedrückt wurde. Michele Weiner Davis formulierte diese Vermutung in ihrem Buch „Lustlos - Was Frauen tun können, wenn er nicht mehr will“ folgendermaßen:

„Geringes Verlangen scheint unterschiedslos bei beiden Geschlechtern aufzutreten. Falls das stimmt, ist geringes sexuelles Verlangen bei Männern hierzulande das wohl am besten gehütete Geheimnis schlechthin, möglicherweise sogar weltweit.“ (Weiner Davies, 2017, S. 45).

Clement stellt darüber hinaus die berechtigte Frage, ob die Zahlen Veränderungen auf der Symptomebene wiedergäben oder eine veränderte Sichtweise der diagnosestellenden Therapeuten reflektiere (Clement, 2016, S. 28). Meuleman und van Lankveld postulierten sinngemäß „Eine Konsequenz der Verfügbarkeit von Medikamenten, die Männern die Verbesserung ihrer Erektion erlauben, ist, dass männliche hypoaktive sexuelle Verlangensstörung (hypoactive sexual desire

disorder, HSDD) fälschlich als erektile Dysfunktion diagnostiziert und behandelt wird“ (Meuleman & Lankveld, 2005). Diese Fehldiagnose könne auch zum Teil den hohen Anteil an fehlschlagenden Behandlungen von symptomatischer ED (erektile Dysfunktion) erklären. Sie gehen sogar soweit, zu behaupten, HSDD sei bei Männern verbreiteter als bei Frauen (ebd.). Das deckt sich mit der Beobachtung, dass beispielsweise PDE5-Hemmer wirkungslos sind, wenn die sexuelle Lust fehlt.

Entsprechend nehmen die Anfragen in den Beratungspraxen nach Angeboten zur Behandlung von sexueller Lustlosigkeit bei Männern zu, was sich auch in meiner Praxis so darstellt. Dennoch ist sexuelle Lustlosigkeit bei Männern auch heute immer noch ein Tabuthema und nicht selten ernten betroffene Männer Spott und verbale Abwertung, weswegen das Thema sehr schambehaftet ist. Schimpfwörter wie „Schlappschwanz“ sind verbaler Ausdruck der physischen Repräsentation des „nicht Wollens“ oder „nicht Könnens“: In der sexuellen Interaktion ist die Erektion nicht vollständig, geht verloren oder bleibt ganz aus.

In der Literatur findet man größtenteils Texte zu männlicher Lustlosigkeit, die durch Medikamente oder Krankheiten verursacht wird. Bevor ich mich dem Thema meiner Arbeit zuwende, betrachte ich zunächst kurz die in der Literatur beschriebenen Ursachen für sexuelle Lustlosigkeit bei Männern. In dieser Arbeit untersuche ich das Thema sexuelle Lustlosigkeit heterosexueller Männer im Rahmen einer qualitativen Analyse aus der Sicht der Evolutionspsychologie.

Die Evolutionspsychologie fokussiert im Rahmen der Sexualität und sexuellen Partnerselektion auf das evolutionäre Hauptziel: die Erhaltung der Art. Und damit steht für die Evolutionspsychologie natürlich das Zeugen von Nachkommen im Zentrum des Interesses. Inwieweit die menschliche Sexualität in der Zeit seit Erfindung und breiter Verfügbarkeit von Verhütungsmitteln sozial konstruiert ist und zum reinen Lustgewinn gelebt wird, wird dabei vernachlässigt, was einer der großen Kritikpunkte dieses Wissenschaftszweiges ist. Dennoch spielt natürlich die Fortpflanzung auch in der heutigen Zeit eine wichtige Rolle und die berechtigte Frage lautet, inwiefern im modernen Menschen diesbezüglich trotz aller sexueller Freiheit noch Mechanismen wirken, die sich in hunderttausenden von Jahren evolutionär in das menschliche Erbgut geprägt haben. In der Literatur zur Evolutionspsychologie findet sich relativ wenig zu sexueller Lustlosigkeit. Das erscheint insofern sinnvoll, da

ein lustloser Mensch nur wenige oder gar keine Nachkommen zeugt. Buss beschreibt das abnehmende Interesse an Geschlechtsverkehr mit zunehmender Dauer einer Beziehung und begründet diesen Prozess bei Männern mit der Veränderung der physischen Erscheinung der Partnerin durch den Alterungsprozess. (Buss, 2016, S. 298-300).

Da es um die sexuelle Lustlosigkeit von heterosexuellen Männern in langfristigen Paarbeziehungen geht, werde ich mich auf die männliche, binäre, heterosexuelle Sichtweise beschränken. Entsprechend nutze ich für biologisch männliche Personen (Karyotyp 46,XY) das männliche Genus und für die zweite Person in der Paarbeziehung - die in den betrachteten Fällen biologisch weiblich ist (Karyotyp 46,XX) - das weibliche Genus. Das impliziert ausdrücklich nicht das Fehlen der beschriebenen Phänomene in homosexuellen, polyamoren oder sonstigen sexuellen Beziehungen.

## **2. Sexuelle Lustlosigkeit**

### **2.1. Was bedeutet „sexuelle Lustlosigkeit“?**

Sexuelle Lustlosigkeit ist ein sehr weit gefasster Begriff, der von verschiedenen Personen unterschiedlich verstanden werden kann. Um sich ihm zu nähern, müssten beide Bestandteile näher betrachtet und definiert werden. Denn nicht nur Lustlosigkeit, sondern auch Sex ist ein sehr diffuser Ausdruck, der sehr unterschiedlich begriffen und interpretiert werden kann. Im ersten Anlauf versteht vermutlich die Mehrheit der Menschen unter Sex Geschlechtsverkehr. Und auf diesen Aspekt der Sexualität werde ich mich im Folgenden beschränken. Eine umfassende Diskussion über die Definition oder das Verständnis von Sex würde vermutlich den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Darüber hinaus vermeiden die meisten von sexueller Lustlosigkeit betroffenen Männer jegliche Art von partnerschaftlicher, sexueller Aktivität, da schon die Möglichkeit eines sich anbahnenden Geschlechtsverkehrs als bedrohlich empfunden wird.

Was also ist sexuelle Lustlosigkeit? Worauf bezieht sich die Lustlosigkeit? Partnersexualität, Selbstbefriedigung oder beides? Die Partnerin oder allgemein auf Frauen? Geschlechtsverkehr oder auch andere sexuelle Praktiken? Fehlt die Lust, das Begehren oder die Erregung? Fehlt die Erregungsfähigkeit oder ist Erregung unerwünscht? In den folgenden Absätzen beschreibe ich verschiedene Ausprägungen von sexueller Lustlosigkeit, wie sie in der sexualberaterischen Praxis von Männern häufig genannt werden. Medizinisch wird von Erektionsstörungen, Orgasmusstörungen und Appetenzstörungen gesprochen.

### **2.1.1. Vermeidung von Geschlechtsverkehr aus Angst oder Aversion**

Wenn Männer unter einer unsicheren Erektion leiden, haben die Betroffenen sehr häufig Angst. Sie machen sich Gedanken, ob die Erektion zustande kommt oder ob sie lange genug anhält, um den Penis einzuführen oder eine Ejakulation zu erreichen. Zusätzlich leiden sie oft unter dem Druck, die Partnerin nicht befriedigen zu können. Dieser Druck wird einerseits durch Medien vermittelt, die vermeintliche gesellschaftliche Normen kolportieren, wie Sex zu sein hat oder wie „Mann“ zu sein hat und der daraus resultierenden Frage, ob der Mann konkurrenzfähig ist, andererseits durch Sexualpartnerinnen, die verbal oder nonverbal ausdrücken, dass sie nicht zufrieden sind, der Sex nicht gut genug war. Den Einfluss von Medien beschreibe ich im Kapitel 2.2.3.

Ein ähnliches Bild zeigt sich bei Männern, die sehr schnell zur Ejakulation kommen, teilweise, bevor es überhaupt zum Geschlechtsverkehr kommt. In beiden Fällen (erektile Dysfunktion und Ejaculatio praecox) kommt es sehr häufig zu Versagensängsten und beide Phänomene verselbständigen sich relativ schnell in einem Angstkreislauf (siehe Kapitel 3.3.2.). Masters & Johnson nutzten in diesem Zusammenhang den Begriff performance anxiety (Master & Johnson, 2010). Angst ist eine Aktivität des sympathischen Nervensystems und versetzt den Körper schlimmstenfalls in den „Flucht, Kampf oder Totstellen“-Modus, siehe (*Kampf-oder-Flucht-Reaktion*, o. J.; Bracha, 2004, S. 679–685) sowie Kapitel 3.3.2. Die männliche Erektion hingegen wird durch den Parasympathikus eingeleitet, mit anderen Worten: Es braucht Entspannung. Die Grundlage für eine Erektion ist eine Vasodilatation, die

durch die Stimulation der sakralen Fasern des Parasympathikus im Penis eingeleitet wird. Dabei werden durch Freisetzung von Stickstoffmonoxid, Acetylcholin und vasoaktives intestinales Peptid (VIP) die Sekundär-Botenstoffe cAMP (cyclisches Adenosinmonophosphat) und cGMP (cyclisches Guanosinmonophosphat) ausgeschüttet, die eine Entspannung der glatten Muskulatur verursachen, wodurch der Bluteinfluss in den Penis verstärkt wird, während durch den Druck der Schwellkörper gegen die Tunica albuginea die Venen komprimiert werden und dadurch der Blutabfluss verringert wird (Hilz u. a., 2000; Komisaruk u. a., 2006, S. 20-21).

In beiden Fällen - Erektionsschwierigkeiten und früh- oder vorzeitige Ejakulation - ist (Paar-)Sexualität und insbesondere der Geschlechtsverkehr oft angstbesetzt. Deshalb ziehen sich betroffene Männer sehr häufig zurück, vermeiden Situationen, die auch nur in die Nähe von sexuellen Begegnungen kommen. Solche Männer beschreiben sich in der sexualberaterischen Praxis sehr häufig als sexuell lustlos. Wer begibt sich schon freiwillig in eine Gefahrensituation? Betroffene Männer formulieren sexuelle Lustlosigkeit, also ein „nicht-wollen“. Dabei könnte es sich im eigentlichen Sinne tatsächlich um ein „nicht-können“, ein „nicht-so-wie-gewünscht-können“ oder die Angst vor dem Versagen handeln. Andererseits kann ein „nicht-wollen“ auch die sexuelle Erregung verhindern und damit bleibt auch häufig die Erektion aus. Die Symptomatik ist letztlich sehr ähnlich. David Schnarch betonte, ohne Angst sei eine leidenschaftliche Sexualität kaum möglich (Schnarch, 1991). Dabei spielt sicherlich eine entscheidende Rolle, wie groß das Ausmaß der Angst ist und worauf sich die Angst bezieht.

Darüber hinaus gibt es Fälle, in denen sexuelle Handlungen aufgrund von negativen Gefühlen (Aversion) vermieden werden.

Bei den beschriebenen Szenarien liegt im medizinischen Sinne nach der internationalen Klassifikation ICD-10 eine „sexuelle Funktionsstörung“ vor, und zwar entweder „nicht verursacht durch eine organische Störung oder Krankheit“ (F52), vgl. (Dilling u. a., 2015, S. 262), oder „Impotenz organischen Ursprungs (N48.4), vgl. (DIMDI - ICD-10-GM Version 2016, o. J.).

### **2.1.2. Keine Lust auf Erregung**

Wenn Menschen sich in ihrer beruflichen oder familiären Situation sehr stark belastet fühlen, wenn sich sozusagen das ganze Leben anstrengend anfühlt, wirkt sich das häufig auch auf die Lust auf Sex aus. Insbesondere, wenn der oder die Partner(in) starke Erregung und viel „Geilheit“ fordert, fühlen sich einige Menschen überfordert. Zusätzlich zum sowieso schon anstrengenden Alltag wird jetzt womöglich noch hochgradige Erregung gefordert, was eine weitere Anstrengung bedeutet. Stress ist ebenso wie Angst, wie bereits im Kapitel 2.1.1 beschrieben, ein sympathikotoner Vorgang. Entsprechend sind Angst und Stress häufig „Erzfeinde“ von Sex. Auch in diesem Fall bilden sich schnell Kreisläufe aus Druck, Angst, Vorwürfen, Rückzug und Nachsetzen aus.

### **2.1.3. Fehlendes oder mangelndes sexuelles Verlangen**

Diese Ausprägung von sexueller Lustlosigkeit ist das Fehlen von sexuellem Verlangen, ohne dass eine körperliche Ursache wie eine erektile Dysfunktion oder Ejaculatio Präcox vorliegt. Auch diese Form der sexuellen Lustlosigkeit ist in der ICD-10 mit dem Kürzel F52.0 als „sexuelle Funktionsstörung“ klassifiziert, trotz der Beschreibung „Mangel an sexuellem Verlangen schließt sexuelle Befriedigung oder Erregung nicht aus, sondern bedeutet, dass sexuelle Aktivitäten seltener initiiert werden“ (Dilling u. a., 2015, S. 263). Allerdings können Orgasmusstörungen bzw. Anorgasmie ebenfalls zu mangelndem Verlangen führen, weil der Sex als wenig befriedigend empfunden wird.

## **2.2. Ursachen für sexuelle Lustlosigkeit**

Es können viele verschiedene Gründe für sexuelle Lustlosigkeit infrage kommen, sowohl für Erektionsstörungen, Orgasmusstörungen als auch Appetenzstörungen. Die folgenden Beispiele könnten zu einem nicht-wollen, aber auch zu einem dahinter versteckten nicht-können führen. Die evolutionspsychologischen Aspekte, die



möglicherweise zu sexueller Lustlosigkeit führen können, werden in Kapitel 5.3.1. unter den Hypothesen benannt.

### **2.2.1. Veränderte Rollenbilder in Familien und in der Gesellschaft**

Das archaische Bild des Mannes als Familienernährer, des „starken Patriarchen“, dem sich die Familie unterordnet, wie der Mann vor der sexuellen Revolution in den 1960er Jahren in der Gesellschaft dargestellt wurde, ist überholt. Die „moderne“ emanzipierte Frau strebt nach Eigenständigkeit, Selbstbestimmung und Unabhängigkeit in der Liebe, in der Sexualität und im Berufsleben. Das wirkt sich sowohl im Rollenverständnis in Paarbeziehungen als auch in der Kindeserziehung und nicht zuletzt in der gelebten Sexualität aus. Darüber hinaus wirkt sich das auch möglicherweise auf eine höhere Trennungs- bzw. Scheidungsrate aus, da Frauen heute nicht mehr so oft in wirtschaftliche Abhängigkeit von einem Mann geraten. Das hat zur Folge, dass ein größerer Anteil der Männer ohne männliche Vorbildfigur aufwächst, weil die Kinder nach einer Trennung in den meisten Fällen bei der Mutter leben („Lange Reihe für Familien und Familienformen“, o.J.). Das wiederum könnte einen deutlichen Einfluss auf die psychosexuelle Entwicklung der Kinder haben. Dieser Faktor war allerdings auch schon in Kriegsgenerationen wirksam, da viele Väter, Onkel und Großväter in Kriegen ums Leben kamen (Kuttner, 2008). In dieser Arbeit soll es aber nicht um Kriegstraumata gehen, sondern um eine Entwicklung, die sich in den letzten fünfundzwanzig bis dreißig Jahren gezeigt hat.

Eine problematische Entwicklung ist die Abwertung von allem, was männlich ist. Diese findet bei weitem nicht so häufig und so offensichtlich statt, wie die Abwertung der Weiblichkeit, dennoch ist sie Realität und findet sich insbesondere in der Rhetorik von überschießendem Feminismus wieder. Doris Lessing behauptete auf dem Edinburgh books festival 2001, Männer seien die neuen stillen Opfer des Kriegs der Geschlechter, die von Frauen ohne eine Spur des Protests "ständig erniedrigt und beleidigt" würden. Sie sei zunehmend schockiert über die gedankenlose und automatische Abwertung von Männern, welche mittlerweile so Teil unserer Kultur sei, dass es kaum noch bemerkt würde („Lay off Men, Lessing Tells Feminists“, 2001). Einen vorläufigen Höhepunkt des Männerhasses bildete das Buch „Ich hasse Männer“

von Pauline Harmange aus dem Jahr 2020. Die Wurzeln der Misandrie bildeten sich aber bereits viel früher aus, nämlich etwa um das Jahr 1800. In seinem Buch „Das unmoralische Geschlecht“ schildert Christian Kucklick ausführlich die Wurzeln des Männlichkeitszweifels und identifiziert „ausgerechnet die bürgerlichen Meisterdenker“ als diejenigen, „die den Männlichkeitszweifel als erste ausführlich und schonungslos formulieren: Es sind Johann Gottlieb Fichte, Wilhelm von Humboldt, Immanuel Kant, Georg Friedrich Wilhelm Hegel und viele weitere, [...]“ (Kucklick, 2015, S. 11). Aus heutiger Sicht ist die Frage „Wie darf ein Mann sein?“ oder „Wie muss ein Mann sein?“ nicht einfach zu beantworten. Der zu Beginn dieser Arbeit abgedruckte Text des Kabarettisten Florian Schröder beschreibt die Problematik sehr deutlich. Als Mann muss man sich zwischen Gleichmacherei, #MeToo, fürsorglichem Partner/Vater und Frauenphantasien eines machohaften Verführers wie auf rohen Eiern bewegen. Der Grat zwischen konsensueller Überwältigung und sexuellem Übergriff ist extrem schmal, weshalb viele Männer heutzutage stark verunsichert sind.

### **2.2.2. Ernährung**

Die alten Ernährungspyramiden (u.a. von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 1992 herausgegeben, Beispiele siehe unter <https://de.wikipedia.org/wiki/Ern%C3%A4hrungspyramide>) empfahlen lange Zeit Kohlenhydrate als Basis der Ernährung und sprachen Fett im Allgemeinen eher eine schädliche Wirkung zu. Die Lebensmittelindustrie nutzte diese Empfehlung und liefert seit langem vor allem Nahrungsmittel mit schnell verfügbaren Kohlenhydraten, insbesondere Zucker. Die Folge ist die Zunahme von übergewichtigen Menschen in den Erste Welt-Ländern mit allen Begleiterscheinungen wie Erkrankungen des Zucker- und Fettstoffwechsels, des Skeletts, des Blut-Kreislauf-Systems, des Hirns sowie Störungen des Hormonhaushalts. Da im viszeralen Bauchfett verstärkt das Enzym Aromatase angereichert wird, welches Testosteron in Östrogen umwandelt (Stiftung Männergesundheit, 2017, S. 302; Kaufman & Vermeulen, 2005), kann Adipositas bei Männern zur Verweiblichung mit Begleiterscheinungen wie Gynäkomastie (Vergrößerung der Brustdrüsen) führen. Darüber hinaus hat dieses Bauchfett durch

seinen hormonmodulierenden Einfluss einen sich selbst verstärkenden Effekt (Ärzteblatt, 2006). Auch übermäßiger Bierkonsum steht im Verdacht, durch die in Hopfen enthaltenen Phytoöstrogene (Milligan u. a., 1999; Rosenblum u. a., 1992) zur Verweiblichung von Männern zu führen (Gavaler, 1998). Es ist allerdings nicht sicher, ob die Abnahme des Testosterons tatsächlich durch Phytoöstrogene oder einfach durch die Zunahme an abdominalem Bauchfett (und damit Zunahme an Aromatase) verursacht wird, welche häufig mit übermäßigem Bierkonsum einhergeht.

### **2.2.3. Pornokonsum und der Einfluss von Bildern**

Übermäßiger (oder sehr früher) Konsum von Pornografie kann sich auf die Vorstellungen auswirken, wie Menschen aussehen sollen, wie Geschlechtsteile auszusehen haben und wie Sex sein muss. Und je mehr Pornographie konsumiert wird, desto stärker kann sich das auf Phantasien, Erwartungen und gewünschte Sexualpraktiken auswirken. Darüber hinaus kann im Rahmen des Pornokonsums jegliche Form von sexuellen Neigungen und Wünschen „mit sich selbst“ ausgelebt werden, ohne Angst davor haben zu müssen, von einer Partnerin abgelehnt, abgewertet oder beschämt zu werden (Melzer, 2018). Interessanterweise sieht das zumindest in der Selbsteinschätzung anders aus. Immerhin gaben 8 Prozent der Männer in einer Pilotstudie zum Pornokonsum in Deutschland die Pornografienutzung als Grund für mangelndes sexuelles Verlangen für die Partnerin / den Partner an (Martinyuk & Dekker, 2018).

Aus evolutionspsychologischer Sicht könnte ein weiterer Faktor interessant sein: die Frauen in (heterosexuellen) Pornofilmen sind jederzeit bereit für Sex, sie begehren und wollen „begattet“ werden. Die beteiligten Männer müssen nicht mehr „buhlen“, sondern können wählen und lassen sich z.T. bedienen. Dieses Verhalten entspricht einem „umgekehrten Werbungsverhalten“, vgl. Kapitel 5.4.2.3.3. In meiner Praxis konnte ich dieses Verhalten schon öfter beobachten, mit einer Besonderheit: die Frau buhlt, aber der Mann wählt nicht. Man könnte zusätzlich in einer Generation, die theoretisch alles bekommen kann, ohne sich besonders anzustrengen, eine geringe Frustrationstoleranz unterstellen.

Aber auch die Bilder, denen wir täglich in den Medien ausgesetzt sind, haben eine Wirkung. In der Werbung und in Filmen werden fast ausnahmslos Menschen gezeigt, die mit Hilfe von Filtern frei von grauen Haaren, Falten und Hautunreinheiten sind. In Filmszenen werden Body-Double eingesetzt. Die Auswirkungen entsprechender Bilder wurde in verschiedenen Studien untersucht. So wurden zwei Gruppen von Männern gebeten, sich Fotografien von sehr attraktiven (Gruppe 1) bzw. von durchschnittlichen Frauen (Gruppe 2) anzusehen und anschließend die Bindung zu ihrer aktuellen Partnerin zu bewerten. Die Teilnehmer der ersten Gruppe bewerteten im Vergleich zur zweiten Gruppe ihre Partnerin als weniger attraktiv und sich selbst als weniger gebunden und weniger zufrieden (Kenrick u.a., 1994). In einer früheren Studie kamen die Autoren zu ähnlichen Ergebnissen (Kenrick u.a., 1989).

Buss schließt aus den Ergebnissen dieser Studien:

*„Die Gründe für diese Veränderungen liegen in der unrealistischen Natur der Bilder und den psychologischen Mechanismen der Männer begründet. [...] Was Männer sehen, sind daher die attraktivsten Frauen in den attraktivsten Posen vor dem attraktivsten Hintergrund in einer Airbrush-Fotografie. [...] Als Folge werden Männer unzufrieden mit ihren Partnerinnen und fühlen sich weniger gebunden. Der potentielle Schaden, der durch diese Bilder ausgelöst wird, betrifft auch Frauen, da sie einen sich ständig verstärkenden und ungesunden Wettbewerb mit anderen Frauen auslösen. [...] Die Bilder beuten die existierenden Schönheitsmaßstäbe der Männer und die konkurrierenden Partnermechanismen der Frauen in einem noch nie dagewesenen Maße aus.“* (Buss & Hoffrage, 2004, S. 216).

#### **2.2.4. Umwelteinflüsse**

Die Verwendung von Antibiotika, Hormonen und Medikamenten in der Humanmedizin und ebenso in der Massentierhaltung, die Nutzung von Herbiziden und genetisch verändertem Saatgut, die Verunreinigung sämtlicher Umweltmedien (Luft, Wasser, Böden) und die Industrialisierung der Lebensmittelherstellung führen zu einer permanenten Aufnahme von Wirkstoffen in den menschlichen Körper, die zu allen möglichen Veränderungen führen können. Insbesondere seien hier die hormonellen Kontrazeptiva, hormonähnlich wirkenden Substanzen wie

Weichmacher, Hormone zur Tiermast, Süßstoffe, gehärtete Fette, Schwermetalle und erbgutverändernde Herbizide genannt. Die möglichen Folgen sind Krankheiten, Erbgutschäden, Unfruchtbarkeit, Lustlosigkeit und mehr. Einen sehr guten Überblick darüber bietet die Internetseite des Umweltbundesamts und dort insbesondere die Punkte Gesundheit und Chemikalien: <https://www.umweltbundesamt.de/themen>.

### **2.2.5. Zu wenig und/oder mangelhafte Sexualpädagogik**

Aufgrund der zunehmenden Notwendigkeit, dass beide Elternteile berufstätig sein müssen, um den Lebensunterhalt zu bestreiten, könnte sich die Aufgabe der Sexualerziehung stärker in Institutionen außerhalb der Familie verlagern. In den KiTas und Schulen wird aber überwiegend auch heute noch eine miserable Sexualpädagogik vollzogen, die sich mehr oder weniger ausschließlich auf die rein "technische" Sicht der Anatomie, des Kindergebärens und sexuell übertragbare Krankheiten konzentriert. Dass Sex auch Spaß machen kann und die Fähigkeiten erlernt und erweitert werden können, wird kaum vermittelt. Dadurch bekommen junge Erwachsene häufig eingeschränkte Formen der Sexualität vermittelt.

### **2.2.6. Krankheiten**

Viele Krankheiten haben Einfluss auf die Sexualität, da sie sich auf die Durchblutung, die Psyche, die körperlichen Möglichkeiten, die Reizleitung, das Empfinden, den Hormonhaushalt und vieles mehr auswirken. Als Beispiele seien hier koronare Herzerkrankungen, Diabetes mellitus, Depressionen, metabolisches Syndrom, Morbus Crohn, das Klinefelter Syndrom, sexuell übertragbare Krankheiten oder Multiple Sklerose genannt. Der Einfluss von Krankheiten auf die sexuelle Aktivität spiegelt sich auch in der „GeSiD-Studie“ (Gesundheit und Sexualität in Deutschland) wider. Demgemäß gehen „selbstberichtete physische und psychische Erkrankungen [...] oft mit erheblichen Belastungen des Sexuallebens einher. Auch Erkrankungen, die vordergründig keinen expliziten Sexualitätsbezug aufweisen, berühren häufig Fragen der sexuellen Gesundheit.“ (Dekker u.a., 2020).

### **2.2.7. Medikamente und Drogen**

Eine Vielzahl von Medikamenten wirken sich bekanntermaßen auf die Libido aus, indem sie auf die Psyche, die Durchblutung etc. einwirken. An vorderster Stelle sind dies Antidepressiva, Neuroleptika, Betablocker, Hormone, Hormonersatzstoffe und -inhibitoren, Blutdrucksenker, Gerinnungshemmer etc. Dopaminagonisten, die in der Therapie von Morbus Parkinson eingesetzt werden, können zu Hypersexualität führen, da sie die Impulskontrolle beeinflussen. (Corvol u.a., 2018) Sämtliche Drogen nehmen Einfluss auf die Sexualität, da sie direkt mit dem Belohnungszentrum interagieren, wobei einige auch eine Hypersexualität bewirken können (Jabat u. a., 2016).

### **2.2.8. Hormonelle Dysbalancen**

Die Ernährung (siehe Kapitel 2.2.2), hormonelle Kontrazeptiva, Missbrauch von anabolen Steroiden (Christou u. a., 2017) oder altersbedingte Hormonschwankungen (Kaufman & Vermeulen, 2005) können sich ebenfalls auf die Libido und die sexuelle Funktionsfähigkeit auswirken.

### **2.2.9. Operationen, körperliche Einschränkungen**

Wenn es durch Operationen oder körperliche Einschränkungen zu häufigen oder dauerhaften Schmerzen kommt, hat das in den meisten Fällen einen großen Einfluss auf die sexuelle Lust oder auch die sexuelle Funktion. Darüber hinaus kann es durch medizinische Eingriffe oder Unfälle zu Verletzungen der Sexualorgane oder nervöser Systeme und dadurch zu Störungen oder Verlust der sexuellen Funktion kommen.

### **2.2.10. Sonstiges**

Über die bisher genannten Gründe hinaus gibt es noch eine Vielzahl von möglichen Gründen, die zu einer Abnahme der sexuellen Lust oder der sexuellen Funktion führen können, wie ein hoher Muskeltonus (schlechtere Reizleitung, mangelnde

Selbststeuerung), hoher manueller Druck bei der Selbstbefriedigung (Erektions- und/oder Orgasmusschwierigkeiten bei vaginalem Geschlechtsverkehr), Ängste, Schmerzen, eingeschränkte Anziehungscodes oder Veränderungen der Partnerin (Veränderung der Körperform, des Körpergeruchs o.ä.). Die hier genannten Ursachen und Auswirkungen sind insbesondere im Approche Sexocorporel sehr detailliert beschrieben (Gehrig, 2007).

In einer aktuellen Metastudie (Gan u. a., 2020) wurde der häufig diskutierte Zusammenhang zwischen Radfahren und erektiler Dysfunktion untersucht. Nach dieser Studie gibt es eine gewisse Evidenz für einen Zusammenhang, insbesondere wenn weitere Faktoren wie Alter und Co-Morbiditäten berücksichtigt werden. Durch den hohen Druck auf das Perineum kann ein harter, ungünstig geformter Fahrradsattel zu Verletzungen von Nerven und verringerter Blutversorgung des Penis führen (Schwarzer u. a., 2002). Darüber hinaus ist einsichtig, dass sich ein bei Radfahrern und Reitern häufig zu findender hoher Tonus im Beckenboden negativ auf die Erektionsfähigkeit und das Lusterleben auswirken können.

Der Einfluss genetischer Faktoren auf den körpereigenen Geruch und die Präferenz für bestimmte Körpergerüche sowie die Veränderung dieser Faktoren durch hormonelle Kontrazeptiva wurde in verschiedenen Studien untersucht, z.B. (Wedekind u. a., 1995), allerdings wurden entsprechende Untersuchungen nach aktuellem Kenntnisstand ausschließlich mit Bezug auf die weibliche Sexualpräferenz durchgeführt. Aus eigener Erfahrung kann ich allerdings den Einfluss hormoneller Kontrazeptiva auf den Körpergeruch von Frauen ebenfalls bestätigen.

### **2.2.11. Neueste Erkenntnisse**

Versuche mit männlichen Mäusen legen die Vermutung nahe, dass es einen engen Zusammenhang zwischen der Ausschüttung von Aromatase im Hirn und den Hoden und der damit verbundenen Umwandlung von Testosteron in Östradiol einerseits und der sexuellen Lust andererseits gibt. Die Autoren fanden heraus, dass genetisch veränderte Mäuse, denen Aromatase und somit Östradiol im Hirn fehlt, eine verminderte sexuelle Aktivität zeigten (Brooks u. a., 2020). Der Artikel beschreibt die

Möglichkeit, durch Modulation der Aromatase-Aktivität im Hirn die sexuelle Aktivität im Sinne von Lustlosigkeit oder Hypersexualität zu beeinflussen.

### **2.3. Relevanz des Themas dieser Arbeit**

Die Inanspruchnahme professioneller Unterstützung aufgrund (männlicher wie weiblicher) sexueller Lustlosigkeit ist seit den Anfängen der direktiven Sexualtherapie deutlich angestiegen. Bereits 1998 konstatierte Gunter Schmidt einen Anstieg männlicher Lustlosigkeit als sexuelles Symptom innerhalb der zwei vorhergehenden Jahrzehnte von 4 auf 16% (Schmidt, 1998). Seitdem scheint diese Rate allerdings zu stagnieren (Graham u. a., 2017), wobei sich letztere Studie auf die britische Bevölkerung beschränkte und den Anteil sexuell lustloser Männer mit 15 Prozent angab. In einer Pilotstudie des Instituts für Sexualforschung des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf aus dem Jahr 2017 zur Prävalenz verschiedener sexueller Dysfunktionen kamen die Autoren auf eine Lebenszeitprävalenz für reduziertes sexuelles Verlangen bei deutschen Männern auf etwa 28 Prozent, wobei die Schwere der Beeinträchtigung, die Häufigkeit des Auftretens sowie das Alter der Betroffenen eine große Streuung aufwies. Eine Lebenszeitprävalenz mit starker Beeinträchtigung lag bei gut 5 Prozent (Briken u.a., 2020).

Auf jeden Fall ist männliche sexuelle Lustlosigkeit ein immer wieder genanntes Thema in der Paar- und Sexualberatung, weswegen ich mit dieser Arbeit gern einen (Forschungs-)Beitrag dazu leisten möchte. Eine Studie über männliche Lustlosigkeit aus evolutionspsychologischer Sicht existiert meines Wissens bisher nicht.



## **3. Evolutionspsychologie**

### **3.1. Was ist Evolutionspsychologie?**

#### **3.1.1. Ursprung**

Charles Darwin beschrieb erstmals in seinen 1838 veröffentlichten Reiseberichten seine Theorie der natürlichen Selektion auf das Überleben (Miller & Wissmann, 2010, S. 47). Mit dieser Theorie lassen sich aber manche körperlichen oder mentalen Merkmale nicht begründen, da sie keinen Überlebensvorteil bieten oder im Gegenteil sogar schädlich sind. Miller führt als Beispiel Darwins Verwirrung über den Schwanz des Pfau an, der im Sinne des Überlebenskampfes eher hinderlich ist (ebd.). Auch verschiedene kognitive Fähigkeiten des Menschen wie künstlerische Begabung, Witz, Moral oder Kreativität bieten keinen Überlebensvorteil. Aufgrund dieser Erklärungslücke entwickelte Darwin später die Theorie der sexuellen Auslese durch Partnerwahl, die er in seinem Werk *The Descent of Man, and Selection in Relation to Sex* beschrieb (Darwin, 1871). Auf diesen Wurzeln basiert die heutige Evolutionspsychologie. Sie wird von Kritikern auch als „neodarwinistische Renaissance“ bezeichnet.

#### **3.1.2. Entwicklung**

Evolutionspsychologie als eigenständige Wissenschaft ist ein noch relativ junger Wissenschaftszweig, der sich vor allem mit den psychologischen Aspekten der Evolution beschäftigt, die auf Darwins Theorien beruhen und diese erweitern. Der Begriff „evolutionäre Psychologie“ wurde erstmals 1973 von Michael Ghiselin in einem Artikel in der Zeitschrift „Science“ geprägt (Ghiselin, 1973). Als eigenständige Wissenschaft wurde sie Anfang der 1990er Jahre unter anderem durch die Veröffentlichung des Buchs *„The Adapted Mind. Evolutionary Psychology and The Generation of Culture“* etabliert (Barkow, 1995). In den darauffolgenden Jahren veröffentlichten insbesondere die amerikanischen Wissenschaftler David M. Buss und Steven Pinker verschiedene populärwissenschaftliche Artikel zur Evolutionspsychologie, als deren Pioniere sie gelten. Im Jahr 1994 erschien die

Erstauflage des Buchs „*The Evolution of Desire: Strategies of Human Mating*“, in dem Buss die evolutionspsychologische Sicht auf sexuelle Auswahlstrategien des Menschen beschreibt. 1999 folgte dann das Lehrbuch „*Evolutionary Psychology: The New Science of the Mind*“. Beide Werke liegen in neueren Auflagen vor, das letztere auch in übersetzter Form (Buss, 2016; Buss & Hoffrage, 2004).

### **3.1.3. Kritik**

Die Evolutionspsychologie ist nicht unumstritten. Bereits lange bevor der Begriff Evolutionspsychologie geprägt wurde, gab es reichlich Kritik an Darwins Theorie der sexuellen Selektion. Miller stellte die Hypothese auf, dass das Bild vom buhlenden Männchen und vom wählenden Weibchen so gar nicht in die männerdominierte Welt der Forscherelite des späten 19. und beginnenden 20. Jahrhunderts passte und dass deshalb die Theorie der sexuellen Selektion über beinahe einhundert Jahre stark vernachlässigt wurde (Miller & Wissmann, 2010, S. 65-67). Einer der größten Kritikpunkte der „neuen“ Evolutionspsychologie ist, dass sich die Theorien durch wissenschaftliche Untersuchungen weder bestätigen noch widerlegen ließen (Gould, 1997). Darüber hinaus würde die Evolutionspsychologie biologischen Reduktionismus und genetischen Determinismus propagieren (Rose & Rose, 2001; Rogers, 2010). Im sexualwissenschaftlichen Diskurs kulminierte dieser Streit 2011 in einem schriftlichen Schlagabtausch in der „Zeitschrift für Sexualforschung“ zwischen Reinhard Maß und Volkmar Sigusch (Maß, 2011; Sigusch, 2011; Maß, 2012).

Für das Phänomen der Homosexualität hatte die Evolutionspsychologie lange Zeit keine schlüssige Erklärung. Wenn die sexuelle Selektion durch Partnerwahl auf die Erhaltung der Art und damit auf das Zeugen von Nachkommen ausgerichtet ist, warum ist dann Homosexualität nicht längst ausgestorben? Es konnten auch bisher keine genetischen Sequenzen nachgewiesen werden, die eindeutig die Vererbung der gleichgeschlechtlichen Sexualpräferenz belegen. Darauf bietet eine ebenfalls noch sehr junge Wissenschaft eine mögliche Antwort: Epigenetik. In einer Studie fanden Rice u.a. heraus, dass Homosexualität in jeder Generation neu entsteht. Die Sexualpräferenz wird nicht über einzelne Gensequenzen an die Nachkommen vererbt, sondern über genetische Marker, die die Expression bestimmter Gene an-

oder abschalten (Rice u. a., 2012). Durch die beschriebenen Mechanismen kann die Sexualpräferenz der Mutter auf die Söhne und die Sexualpräferenz der Väter auf die Töchter übertragen werden. Das wiederum wird auch als Erklärung dafür genutzt, dass Homosexualität familiär gehäuft auftritt und vererbt werden kann, da die epigenetischen Marker und damit die Genexpression unter Umständen weitervererbt wird, obwohl es keinerlei spezifische Gensequenzen gibt, die für Homosexualität verantwortlich sind (ebd.). Andere Varianten der Sexualpräferenz wie beispielsweise Bisexualität können dadurch bisher allerdings nicht erklärt werden.

Bei aller Kritik liefert die Evolutionspsychologie und insbesondere die Idee der sexuellen Selektion ein Modell, welches drei grundlegende Dilemmata im Verständnis der Evolution beantworten kann:

1. Warum entwickelte der Mensch in – nach evolutionären Maßstäben – sehr kurzer Zeit ein dermaßen großes, energieraubendes Hirn, wo doch der bei Weitem größte Teil der Spezies mit viel kleineren Hirnen gut überleben kann?
2. Warum hat sich das menschliche Hirn in ca. 2,5 Millionen Jahren auf die dreifache Größe entwickelt, ohne dass wesentliche Überlebensvorteile daraus resultierten?
3. Welche Überlebensvorteile bieten Humor, Ethik, Kunst, Moral oder Religion? (Miller & Wissmann, 2010, S. 27-32)

### **3.2. Evolutionspsychologische Theorie der sexuellen Selektion**

Wie in der Einleitung beschrieben liegt der Fokus der Evolutionspsychologie auf der Erhaltung der Art und den dafür notwendigen Strategien, um die bestmögliche Auswahl eines Sexualpartners in Bezug auf eine möglichst große und gesunde Nachkommenschaft zu treffen. Eine interessante These stellt Miller in seinem Werk „Die sexuelle Evolution“ auf: Er formuliert, „dass sich unser Geist nicht bloß als Überlebensmaschine entwickelt hat, sondern als Maschine für die Partnerwerbung. [...] Ich schließe mich Darwins Erkenntnissen an und werde hier den Standpunkt vertreten, dass sich die herausragendsten Aspekte des menschlichen Geistes vor allem durch die sexuelle Auswahl unserer Vorfahren entwickelten“ (Miller &

Wissmann, 2010, S. 11-12). Diese Sichtweise ermöglicht nach meinem Empfinden eine vollkommen neue, wissenschaftlich begründbare Sicht auf den Begriff „Sapiosexualität“. Intelligenz, Kreativität, Eloquenz, Musikalität und weitere im Sinne der Selektion auf das Überleben „nutzlose“ Eigenschaften des menschlichen Geistes sind sexy.

Die aus evolutionspsychologischer Sicht möglichen Strategien zur Auswahl eines Sexualpartners aus männlicher Sicht möchte ich hier kurz beschreiben, da sich daraus Hypothesen über Gründe sexueller Lustlosigkeit ableiten lassen. Alle beschriebenen Strategien stammen aus dem Buch „Evolutionäre Psychologie“ (Buss & Hoffrage, 2004, S. 191-238).

### **3.2.1. Jugend**

Kurz zusammengefasst zielen alle evolutionspsychologisch begründeten Partnerwahl-Strategien des Mannes auf das reproduktive Potential bzw. die Fruchtbarkeit der entsprechenden Frau ab. Da es für das reproduktive Potential und die Fruchtbarkeit einer Frau keine unmittelbar sichtbaren Merkmale gibt, sind nach dieser Theorie alle Faktoren, die für Jugend und Gesundheit sprechen, vorteilhaft. Buss spricht vom „reproduktiven Wert“ einer Frau und beschreibt diesen folgendermaßen:

„Der reproduktive Wert bezieht sich auf die Anzahl der Kinder, die eine Person bestimmten Alters und Geschlechts in Zukunft haben könnte. [...] Der Schlüssel liegt darin, dass der reproduktive Wert sich auf die durchschnittlich zu erwartende Reproduktion einer Person bestimmten Alters und Geschlechts bezieht.“

Davon zu unterscheiden ist die „[...] Fruchtbarkeit, die als tatsächliche Reproduktionsleistung definiert wird [...]. In menschlichen Populationen gebären Frauen Mitte Zwanzig die meisten lebensfähigen Kinder und somit erreicht die Fruchtbarkeit bei Frauen ihren Höhepunkt auch Mitte Zwanzig.“ (ebd., S. 193-194).

Die daraus resultierenden, potentiell beobachtbaren Hinweise auf reproduktives Potential oder Fruchtbarkeit sind demnach Jugend und Gesundheit. In verschiedenen Studien wurde über verschiedenste Kulturkreise hinweg durchweg eine Präferenz von erwachsenen Männern für jüngere Frauen festgestellt. Darüber hinaus

bevorzugen Männer offenbar mit steigendem Alter zunehmend jüngere Partnerinnen. Interessanterweise bevorzugen jugendliche Männer eher Frauen, die etwas älter als sie selbst sind. Dieses Phänomen wird ebenfalls mit der Präferenz für Fruchtbarkeit begründet, da Frauen die größte Fruchtbarkeit, wie beschrieben, Mitte Zwanzig erreichen (ebd., S. 195-198).

### **3.2.2. Gesundheit**

Nach außen sichtbare Anzeichen für Gesundheit und damit Hinweise auf den reproduktiven Wert einer Frau sind offenbar universell in allen Kulturen die physischen Anzeichen Symmetrie, volle Lippen, glänzendes Haar, glatte, straffe Haut, klare Augen, weiße Zähne, Abwesenheit von Wunden und Verletzungen, guter Muskeltonus und eine günstige Körperfettverteilung, sowie die Verhaltensmerkmale federnder, jugendlicher Gang, bewegter Gesichtsausdruck und ein hohes Energieniveau (ebd., S. 199-202).

### **3.2.3. Das Verhältnis von Taille zur Hüfte**

Ein in weiten Teilen der Welt universelles Attraktivitätskriterium, welches ein genaues Anzeichen für den reproduktiven Status einer Frau zu sein scheint, ist das Verhältnis des Umfangs von Taille zur Hüfte (waist-to-hip-ratio, WHR). Dieses Verhältnis scheint in den meisten Kulturen eindeutig attraktiv zu sein, wenn es unterhalb eines Wertes von etwa 0,8 liegt, obwohl die Vorliebe für den Körperfettanteil sehr wohl unterschiedlich ist (Buss & Hoffrage, 2004, S. 202–205).

Eine direkte Sichtbarkeit der Ovulation einer Frau ist nicht gegeben, obwohl diese den Paarungserfolg deutlich erhöhen würde. Ein interessanter Punkt ist in diesem Zusammenhang die Beschreibung, dass bestimmte Aspekte der körperlichen Konstitution von Frauen sich während der Ovulation verändern, sodass in der Ovulationsphase Frauen möglicherweise attraktiver auf Männer wirken als sonst. Die genannten Aspekte sind bessere Durchblutung der Haut („Glühen der Wangen“), eine insgesamt etwas hellere Haut sowie die östrogenbedingte Abnahme des WHR.

Darüber hinaus wurden ovulierende Frauen in Single-Bars häufiger berührt als sonst (Buss & Hoffrage, 2004, S. 207-208).

#### **3.2.4. Sexuelle Treue**

Da die Ovulation von Frauen verborgen oder „verschlüsselt“ ist, besteht für Männer grundsätzlich eine Unsicherheit, ob sie tatsächlich der Vater des geborenen Nachwuchses sind. Die Heirat bot eine vermeintliche Sicherheit bzgl. dieses Problems. Da die „Aufzucht“ des Nachwuchses viel Energie kostet, ist es für den Mann von Bedeutung, diese Energie nicht für den Nachwuchs eines fremden Mannes aufzubringen. Dieser Wunsch scheint weltweit Gültigkeit zu haben, denn „Keuschheit“ oder „Jungfräulichkeit“ hat in weiten Teilen der Welt einen hohen Wert. „Untreue ist für Männer das Schlimmste – ein Ergebnis, für das ausgezeichnete kulturübergreifende Befunde vorliegen [...]“ (Buss & Hoffrage, 2004, S. 209-212)

#### **3.2.5. Männer in Machtpositionen**

Männer mit hohem Ansehen und Einkommen haben lt. Buss bessere Chancen, die Frauen anzuziehen, die sie sich wünschen. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass Männer mit geringem Status und wenig Ressourcen sich u.U. mit weniger als ihrem Ideal begnügen müssen (Buss & Hoffrage, 2004, S. 214).

#### **3.2.6. Einfluss von Medien**

Durch die täglich auf uns eindringende Flut von elektronisch verbesserten Bildern ausgesprochen attraktiver Menschen wird offenbar die Bewertung der Attraktivität der eigenen Partnerin herabgesetzt. (Buss & Hoffrage, 2004, S. 215-216) und Abschnitt 2.2.3.

### **3.2.7. Reproduktionsvorteile**

Männer können rein theoretisch jeden Tag mit einer oder sogar mehreren Frauen ein Kind zeugen. Da die Evolution die Lebewesen darauf geprägt hat, das eigene Erbgut weiter zu geben, wäre dies ein enormer evolutionärer Vorteil. Allerdings müssen dagegen die Kosten für solche kurzfristigen Beziehungen gerechnet werden: Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten, die Minderung der Chancen, als „Frauenheld“ eine langfristige Partnerin zu finden, fehlender Schutz und damit geringere Überlebenschancen der gezeugten Kinder, Gewalt durch eifersüchtige Ehemänner, Partner, Väter oder Brüder der Frauen und schlussendlich die Gefahr der Trennung/Scheidung von einer möglicherweise vorhandenen Ehefrau. Hinzu kommen die sogenannten adaptiven Probleme wie das sexuelle Verlangen nach einer Vielzahl Frauen, eine Verminderung der Ansprüche (um eine entsprechend hohe Anzahl Frauen für sexuelle Kontakte zu finden), das Auffinden sexuell zugänglicher Frauen (um „keine Zeit für das sexuelle Werben zu verschwenden“), das Auffinden fruchtbarer Frauen sowie die Vermeidung von Bindung (Buss & Hoffrage, 2004, S. 224-228).

### **3.3. Evolutionspsychologie und sexuelle Lustlosigkeit**

Die Evolutionspsychologie beinhaltet viele Modelle für die sexuelle Partnerselektion und beschreibt darin Faktoren, die für sexuelle Attraktion verantwortlich sind. Sexuelle Lustlosigkeit hingegen wird wenig beachtet. Die Evolutionspsychologie fokussiert eindeutig auf die Zeugung von Nachkommen, nicht auf Einflüsse, die sich negativ auf die Vermehrung auswirken. Das macht natürlich Sinn, denn Menschen, die nicht oder wenig sexuell aktiv sind, vermehren sich mit großer Wahrscheinlichkeit weniger als sexuell sehr aktive Menschen. Buss beschränkt sich in einem sehr kurzen Abschnitt auf die Erklärung, abnehmendes sexuelles Interesse innerhalb einer längeren Partnerschaft sei in erster Linie auf die altersbedingten Veränderungen der physischen Erscheinung der Partnerin zurückzuführen (Buss, 2016, S. 298-300). Da ich mich in meiner Forschung mit sexuell lustlosen Männern beschäftige, halte ich es für sinnvoll, angrenzende Theorien in die Überlegungen einzubeziehen, die die

evolutionspsychologischen Ansätze sinnvoll ergänzen. Diese Theorien beschreibe ich in den folgenden Unterkapiteln kurz.

### **3.3.1. Das Duale Kontrollmodell**

Das von Janssen und Bancroft entwickelte Duale Kontrollmodell beschreibt die Faktoren, die sich lustfördernd oder lusthemmend auswirken.

Das Duale Kontrollmodell postuliert das Vorliegen zweier voneinander relativ unabhängiger neurophysiologischer Systeme, deren jeweilige Ausprägung für die interindividuelle Variabilität im menschlichen sexuellen Erleben und Verhalten von zentraler Bedeutung ist: ein System der sexuellen Erregung (orig.: Sexual Excitation) und ein System sexueller Hemmung (orig.: Sexual Inhibition). (Rettenberger & Briken, 2013, S. 211).

Das Modell kann gut für die Einteilung der lustfördernden und lusthemmenden Faktoren genutzt werden und möglicherweise eine Gewichtung der beiden Seiten ermöglichen. Innerhalb einer Studie haben Janssen u.a. das System sexueller Hemmung (sexual inhibition system, SIS) in zwei Faktoren zerlegt:

Ein Inhibitionsfaktor im Hinblick auf die Gefahr von Performanzversagen (SIS1; orig.: Inhibition Due to Threat of Performance Failure) und der zweite Inhibitionsfaktor im Hinblick auf die Gefahr von Performanzkonsequenzen (SIS2; orig.: Inhibition Due to Threat of Performance Consequences) [...] Während SIS1 Situationen umfasst, bei denen aus Sicht des Probanden die Gefahr besteht, aufgrund von bestimmten inneren (z. B. eigenen Gedanken und Sorgen) oder äußeren (z. B. durch Ablenkung) Einflüssen einen unwillkürlichen Verlust der sexuellen Erregung zu erfahren, erfasst SIS2 eine Inhibitionskomponente, bei der potentielle Konsequenzen, die sich aus der sexuellen Aktivität ergeben könnten, im Vordergrund stehen. Beispiele hierfür wären die Gefahr einer ungewollten Schwangerschaft oder die Ansteckung mit einer sexuell übertragbaren Krankheit, die zu einer Hemmung der sexuellen Aktivität führen können. (zitiert nach Rettenberger & Briken, 2013, S. 216).

Die Evolutionspsychologie fokussiert primär auf das SES. Faktoren für Inhibierung (SIS) werden vergleichsweise wenig betrachtet. Da das duale Kontrollmodell auf neurophysiologischen Wirkmechanismen basiert, die sich über die Evolution des Menschen herausgebildet haben, erscheint es geeignet, um die evolutionspsychologische Sicht um inhibierende Faktoren zu erweitern.



### 3.3.2. Die Bedeutung der Angst als archaisches Reaktionsmuster

Da Angst, wie in den Kapiteln 2.1.1. und 2.1.2. beschrieben, zu den Erzfeinden der sexuellen Lust zählt, und auch im dualen Kontrollmodell eine bedeutende Rolle bei der sexuellen Hemmung spielt, betrachte ich dieses Phänomen als zentral in der Betrachtung von sexueller Lustlosigkeit.

Angst ist ein evolutionär entwickelter Schutzmechanismus, ohne den ein Mensch nicht lange überleben würde. Der Mensch hat im Laufe der Evolution verschiedene Reaktionsmuster entwickelt, um mit Angst umzugehen. Der Psychologe Isaac Marks (1987, S. 3) beschreibt die Funktion der Angst sinngemäß folgendermaßen:

Angst ist ein lebenswichtiges evolutionäres Erbe, das einen Organismus dazu bringt, Bedrohungen zu vermeiden. Sie hat einen offensichtlichen Überlebenswert. Angst ist eine Emotion, die durch die Wahrnehmung einer gegenwärtigen oder drohenden Gefahr erzeugt wird und in angemessenen Situationen normal ist. Ohne Angst würden unter natürlichen Bedingungen nur wenige lange überleben. Angst macht uns bereit, angesichts der Gefahr schnell handeln zu können, und versetzt uns in die Lage, unter Stress gute Leistungen zu erbringen. Es hilft uns, den Feind zu bekämpfen, vorsichtig zu fahren, sicher mit einem Fallschirm zu springen, Prüfungen abzulegen, gut vor einem kritischen Publikum zu sprechen und beim Bergsteigen sicher die Füße zu setzen.

Marks (1987, S. 53-82) beschreibt vier Reaktionsmuster, die durch Angst ausgelöst werden können und mit denen auf Gefahr reagiert werden kann:

- a) Rückzug, Flucht, Vermeidung (flight)
- b) Erstarrung, Unbeweglichkeit (freeze)
- c) Aggressive Verteidigung, Drohgebärden (fight)
- d) Beschwichtigung, Unterwerfung (fawn)

Die nach meinem Empfinden etwas „griffigeren“ Bezeichnungen fight, flight, freeze und fawn (die 4 F) stammen vom Psychologen Pete Walker. In (*Die vier Trauma-Typ nach Pete Walker, 2017*) sind den vier Begriffen sehr übersichtlich verschiedene Handlungsmöglichkeiten zugeordnet. Die dort genannten Handlungsmöglichkeiten sind hilfreich, um mögliche Reaktionen innerhalb des inhibitorischen Systems (SIS) zu erklären.

### 3.3.3. Die Polyvagal-Theorie

Da sowohl Sexualität als auch menschliche Beziehungen sehr stark durch neurophysiologische Prozesse beeinflusst werden, halte ich es für wichtig, eine Theorie zu nutzen, die diese Prozesse erklären kann. Die Polyvagal-Theorie fungiert als Brückenschlag zwischen evolutionsbiologischer Entwicklung und psychologischem und sozialem (Bindungs-)Verhalten. Sowohl sexuelle als auch psychosoziale Interaktionen zwischen zwei Individuen werden durch das autonome Nervensystem (ANS) maßgeblich beeinflusst. Insofern liefert die Polyvagal-Theorie Erklärungen für die Wechselwirkung von Stressoren wie Angst oder Scham und der sexuellen Reaktionsfähigkeit (siehe SIS in Kapitel 3.3.1.).

„Die polyvagale Perspektive macht uns klar, dass Handlungen automatisch erfolgen, adaptiv zu verstehen sind und vom ANS tief unter dem Radar des Bewusstseins initiiert werden. Nicht das Gehirn trifft eine kognitiv fundierte Entscheidung, sondern autonome Energien bewegen sich in auf Schutz zielenden Mustern“ (Dana & Porges, 2018, S. 21).

Dana & Porges (2018, S. 20) beschreiben drei wesentliche Organisationsprinzipien der Polyvagal-Theorie, nämlich Hierarchie, Neurozeption und Co-Regulation:

Im Rahmen der Hierarchie reagiert das ANS auf Körperempfindungen und Signale aus der Umgebung auf drei Pfaden, die in einer bestimmten Reihenfolge aktiviert werden. Die drei Pfade und die zugehörigen Reaktionsmuster sind in der Reihenfolge ihrer Entwicklung vom ältesten zum neuesten: der dorsale Vagus (leitet eine Immobilisierung ein), das Sympathische Nervensystem (wirkt mobilisierend) und der ventrale Vagus (wirkt verbindend und fördert soziale Interaktion).

Ein wichtiges Instrument zur Wahrnehmung ist der von Porges geprägte Begriff Neurozeption. Dieser bezeichnet ein „Erkennen ohne Gewährsein“, ein subkortikales Erleben, das tief unterhalb des bewussten Denkens stattfindet.

Unter Co-Regulation versteht die Polyvagal-Theorie ein zwingend zu erfüllendes Bedürfnis, um das Leben zu erhalten. Die wechselseitige Regulation ermöglicht den Aufbau vertrauensvoller Beziehungen (Dana & Porges, 2018, S. 20).

Das ANS besteht aus zwei Hauptzweigen, dem sympathischen und dem parasympathischen Zweig, und es reagiert auf Signale und Empfindungen auf drei Arten, die jeweils charakteristische Reaktionsmuster nutzen. In jedem dieser drei Fälle reagieren wir im

„Dienst des Überlebens“. Der sympathische Zweig [...] reagiert auf Gefahrensignale und initiiert [...] Energie für die Kampf-oder-Flucht-Reaktion [...]. Im parasympathischen Zweig des ANS sind die beiden anderen Reaktionsweisen lokalisiert. [...] Der Vagus ist in zwei Teile, den ventralen und den dorsalen Vaguspfad, gegliedert. Der ventrale Vaguspfad reagiert auf Signale für Sicherheit [...]. Der dorsale Vaguspfad hingegen reagiert auf Signale, die extreme Gefahr ankündigen. (Dana & Porges, 2018, S. 24).

Damit lassen sich die vier Reaktionsmuster auf Stressoren, nämlich Kampf, Flucht, Unterwerfung und Erstarren, den ANS-Pfaden zuordnen: Die ersten zwei entsprechen der sympathischen Aktivierung, Unterwerfung und Erstarrung sind dem dorsalen Vagus zugeordnet. Die Unterwerfung ist der letzte Schritt vor der Erstarrung (Peichl & Sachsse, 2013, S. 45-46).

Die Polyvagal-Theorie beschreibt drei Hauptzustände, die häufig als Leiter dargestellt werden. Auf dieser Leiter kann sich ein Individuum in der Interaktion mit anderen bewegen, wobei verschiedene Gemütszustände und Interaktionsmöglichkeiten herrschen. Das obere Ende der Leiter bildet der ventral-vagale Zustand.

„Unser System für soziale Verbundenheit ist im ventralen Vaguspfad des parasympathischen ANS-Zweigs aktiv. [...] In dieser Position [...] bin ich [...] in der Lage, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten.“ (Dana & Porges, S. 25).

Die Mitte der Leiter bildet der sympathische Zustand, wobei es in diesem Fall besser „sympathisch aktiviert“ heißen sollte. Dieser Zustand wird aktiviert, „wenn irgendetwas eine Neurozeption von Gefahr stimuliert. Dann [...] kommt (es) zu einem Kampf oder zur Flucht.“ (Dana & Porges, S. 26). Das untere Ende der Leiter bildet der dorsal-vagale Zustand. „Unsere älteste Reaktionsmöglichkeit, der dorsale Vaguspfad [...], ist unser letzter Ausweg. Wenn alles andere scheitert, [...] versetzt uns der ‚primitive Vagus‘ in den *Shutdown* genannten Zustand, eine Art Notabschaltung, die auch Dissoziation genannt wird.“ (ebd., S. 27).

Die Polyvagal-Theorie erscheint hilfreich, um Phänomene der Inhibierung sexueller Lust im Zusammenhang von auf Homöostase zielenden Regulationsmechanismen im menschlichen Zusammenleben zu erklären. Durch die phylogenetische Entwicklung des ANS über 400 Millionen Jahre wird die enge Verknüpfung zwischen unseren Vorfahren mit dem „modernen Menschen“ sichtbar. Viele unserer Entscheidungen werden nicht im bewussten Teil unseres Großhirns entschieden, sondern basieren auf uralten, auf das Überleben gerichteten Strukturen des zentralen Nervensystems.

## **4. Der Forschungsprozess**

Przyborski und Wohlrab-Sahr schreiben *„Es scheint auf den ersten Blick banal, darauf hinzuweisen, dass am Anfang jeder Forschung die Formulierung des Erkenntnisinteresses und einer präzisen Fragestellung stehen muss. Dennoch handelt es sich dabei um den entscheidenden ersten Schritt. Wenn hier nachlässig verfahren wird, wird sich dies im späteren Verlauf der Forschung unweigerlich rächen.“* (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2014, S. 1).

In diesem Kapitel werde ich dieser Grundvoraussetzung nachkommen und mein Erkenntnisinteresse und meine Forschungsfrage formulieren sowie die Forschungsmethode vorstellen

### **4.1. Theorie der qualitativen Forschung**

#### **4.1.1. Warum dieses Thema? – Mein Erkenntnisinteresse**

Sowohl in meiner eigenen Praxis als auch in den Praxen befreundeter Paar- und Sexualtherapeut\*Innen taucht regelmäßig das Thema sexuelle Lustlosigkeit von Männern in Paarbeziehungen auf. Insofern hat das Thema dieser Arbeit bedeutende Praxisrelevanz und ich habe ein großes persönliches Interesse, mehr darüber zu erfahren. Im Internet gibt es reihenweise Ratgeber, die insbesondere mögliche medizinische oder ernährungsbedingte Ursachen beschreiben und Tipps zum Umgang mit der Thematik geben. Zu männlicher Lustlosigkeit, die nicht auf somatischen Gründen basiert, ist, wie bereits erwähnt, sehr wenig Fachliteratur zu finden. Nun ist der Begriff „sexuelle Lustlosigkeit“ nicht besonders präzise formuliert. Wie kann man sich also dem Thema nähern? Eine umfassende Betrachtung sexueller Lustlosigkeit von heterosexuellen Männern ist im Rahmen einer Masterarbeit nicht zu leisten, entsprechend musste ich mich thematisch auf einen kleinen Teilbereich fokussieren. Eine ganze Reihe Ursachen sind sehr gut erforscht, die meisten davon sind im Kapitel 2.2. „Ursachen für sexuelle Lustlosigkeit“ kurz beschrieben. Mein Studienleiter brachte mich auf die Idee, das Thema aus evolutionspsychologischer Sicht zu untersuchen. Eine erste Beschäftigung mit den evolutionspsychologischen Theorien bescherte mir die Erkenntnis, dass ich einige Ansätze dieser Theorien sehr

ansprechend und überzeugend finde, anderen wiederum stehe ich eher skeptisch gegenüber, und auch die Evolutionspsychologie kann selbstverständlich nicht alle Fragen beantworten. Genau diese Ambivalenz empfand ich als Herausforderung, eine qualitative Studie mit betroffenen Männern durchzuführen. Könnte es Erklärungen in der Evolutionspsychologie geben, die bestimmte Aspekte männlicher sexueller Lustlosigkeit erklären, die ansonsten nicht erklärbar sind? Welche Theorien lassen sich im Forschungsprozess bestätigen, welche widerlegen und welche Aspekte tauchen überhaupt nicht auf? Welche neuen Erkenntnisse lassen sich gewinnen, die sich erst induktiv aus den geführten Interviews ergeben?

#### **4.1.2. Forschungsfrage**

Aus meinem Erkenntnisinteresse entstand die folgende Forschungsfrage:

Welche Ursachen für sexuelle Lustlosigkeit bei Männern lassen sich durch evolutionspsychologische Ansätze erklären? Diese Frage möchte ich für heterosexuelle Männer in Paarbeziehungen untersuchen.

#### **4.1.3. Warum qualitativ forschen?**

Qualitativ forschen heißt, den Menschen im Ganzen zu verstehen, mit seiner Biographie, seinem Denken und Handeln, seinen Erfahrungen und Deutungen. In diesem Kontext sind Methoden, die den Menschen vermessen, skalieren und kategorisieren, nicht geeignet. Da ich grundlegend erforschen möchte, ob sexuelle Lustlosigkeit bei heterosexuellen Männern überhaupt evolutionspsychologische Gründe haben kann und sich bestimmte Fragestellungen erst induktiv aus der Forschung heraus ergeben können, ist nur eine qualitative Analyse sinnvoll. Quantitativ ließen sich z.B. Vergleiche zwischen verschiedenen Gründen für sexuelle Lustlosigkeit anstellen oder die anteilige Häufigkeit der genannten Thematik „Lustlosigkeit“ in Beratungsstellen vermessen. Darüber hinaus ist eine quantitative Analyse im Rahmen einer Masterarbeit und dem dafür zur Verfügung stehenden zeitlichen Rahmen kaum leistbar. Für mein Erkenntnisinteresse eignet sich deshalb die qualitative Forschung.

#### **4.1.4. Das Forschungsfeld**

Sexuelle Lustlosigkeit ist in den Fällen, in denen sich betroffene Personen in eine Beratung oder Therapie begeben, nach meiner Erfahrung durchgängig mit einem Leidensdruck verbunden. Wenn jemand sexuelle Lustlosigkeit empfindet, darunter aber nicht leidet, besteht auch kein Anlass, daran etwas zu ändern. Dieser Leidensdruck entsteht in einem Prozess, der sich meistens schleichend über einen längeren Zeitraum entwickelt. Und fast immer entwickelt sich auch die sexuelle Lustlosigkeit über einen längeren Zeitraum, insbesondere in längerfristigen Paarbeziehungen. Entsprechend ergibt es Sinn, die Forschung direkt mit betroffenen Personen durchzuführen, im vorliegenden Fall mit sexuell lustlosen Männern in langfristigen Paarbeziehungen. Aufgrund des evolutionspsychologischen Ansatzes scheint mir die Einschränkung auf heterosexuelle Paare erfolgversprechender, wenngleich eine Überprüfung der in der Evolutionspsychologie formulierten Theorien bezüglich der sexuellen Partnerselektion bei homosexuellen Paaren als Feldforschung sicher auch interessant wäre.

#### **4.1.5. Methodenwahl**

Da sich – wie beschrieben – sexuelle Lustlosigkeit in den allermeisten Fällen in einem schleichenden Prozess entwickelt, muss die Forschung möglichst diesen Prozess betrachten, d.h. der Kontext, in dem diese Entwicklung stattgefunden hat, muss betrachtet werden. Nur so können Gründe für die Entwicklung der sexuellen Lustlosigkeit in Erscheinung treten. Um dieser prozessualen Entwicklung gerecht zu werden, ergeben nach meinem Empfinden narrative Interviews den meisten Sinn, da die Menschen dann die Gelegenheit haben, ihre ganz eigene Geschichte zu erzählen, wie sie den Prozess erlebt haben. Ich möchte ja möglichst nicht das erforschen, was ich den Interviewpartnern per Frage suggeriere. Entsprechend müssen die Fragen sehr offen gestellt sein und dem jeweiligen Interviewpartner muss der Raum für die möglichst umfassende Erzählung des Prozesses aus seinem Verständnis heraus gegeben werden.

## **4.2. Durchführung der Studie**

### **4.2.1. Gewinnung geeigneter Interviewpartner**

Der erste Versuch, geeignete Kandidaten für meine Interviews zu gewinnen, war ein Aufruf auf einer Social Media Plattform, auf den sich nicht eine einzige Person meldete. Der zweite Versuch war ein Aufruf auf unserer Praxis-Website, mit demselben ernüchternden Ergebnis. Einen dritten Versuch startete ich, in dem ich befreundete Therapeuten und Berater ansprach, aber auch aus diesem Ansatz resultierte kein einziges Interview, was mich langsam etwas verunsicherte.

Meine Frau empfängt in ihrer paartherapeutischen Praxis recht häufig heterosexuelle Paare, bei denen sich im therapeutischen Prozess zeigt, dass der Mann in der Beziehung unter sexueller Lustlosigkeit leidet. Durch direkte Ansprache dieser Männer konnte ich endlich sechs Interviewpartner gewinnen. Interessant ist, dass fünf der sechs Kandidaten jeweils von ihrer Partnerin überzeugt wurden, eine Paartherapie in Anspruch zu nehmen. Nur bei einem Kandidaten war es eine gemeinsame Entscheidung. Die sexuelle Lustlosigkeit wurde in allen Fällen erst im Laufe des Therapieprozesses offenbar. Dennoch erklärten sich alle Kandidaten ohne Zögern bereit, an einem Interview teilzunehmen.

Im Rahmen eines ersten Vorgesprächs konnte ich sowohl die Rahmenbedingungen wie Audioaufzeichnung, Transkription, Anonymisierung und Datenschutz klären, als auch einen ersten Eindruck davon gewinnen, ob es sich möglicherweise um eine formulierte Lustlosigkeit handelt, die eigentlich eine sexuelle Funktionsstörung verdeckt, oder eine – subjektiv – rein psychologisch begründete Lustlosigkeit. Somatisch bedingte Lustlosigkeit (wie z.B. medizinisch oder ernährungsbedingt) wollte ich gern ausschließen, da diese keinen unmittelbaren Bezug zur Partnerin und auch nicht zur Evolutionspsychologie aufweist.

### **4.2.2. Interviewdurchführung**

Die Interviews folgten alle dem gleichen Ablauf. Alle Interviews wurden in meiner Praxis in Hamburg unter vier Augen durchgeführt. Außer mir und meinem Interviewpartner war keine weitere Person anwesend. Nach der Begrüßung und einer Aufwärmphase habe ich meinen Interviewpartner ausführlich über den Ablauf des

Interviews, die Datenschutzmaßnahmen, die Anonymisierung der Daten sowie das jederzeitige, folgenlose Widerrufsrecht aufgeklärt. Nach Unterzeichnung der Einwilligungserklärung durch den Interviewpartner und seiner Zustimmung habe ich die Tonaufzeichnung gestartet. Zunächst stellte ich die Eingangsfrage zur Stimulierung des Erzählflusses. Daran schloss sich die Prozessbeschreibung des Interviewten an, während der ich durch Nicken und Laute der Zustimmung und des Interesses meine Aufmerksamkeit signalisierte. Nachdem der Interviewte seine Erzählung abgeschlossen hatte, stellte ich immanente Fragen, die sich aus dem Erzählfluss ergaben, die mir zu einem tieferen Verständnis des Berichts verhelfen sollten. Als dritter Block schloss sich ein Teil mit exmanenten Fragen an, die für mein Erkenntnisinteresse von Bedeutung sein könnten, die aber noch nicht implizit oder explizit beantwortet wurden. Den Abschluss der Sitzung bildete die einvernehmliche Feststellung, dass alle relevanten Dinge besprochen worden waren sowie das Abschalten der Tonaufzeichnung. Im Anschluss fragte ich meinen Gesprächspartner, ob er sich wohl gefühlt und ob er noch Fragen zum Interview habe. In einigen Fällen ergaben sich in diesen Abschlussgesprächen noch interessante Kontextinformationen, die ich – soweit relevant – im Kapitel 5.2. in den Summaries eingearbeitet habe. Danach verabschiedete ich meinen Gesprächspartner. Der Interviewleitfaden befindet sich im Anhang A.1.

#### **4.2.3. Datenschutz und Datensicherung**

Die Interviews wurden mit einem elektronischen Diktiergerät aufgezeichnet und die erzeugten Aufzeichnungen wurden in einer verschlüsselten Datei auf einer externen Festplatte gesichert. Die aufgezeichneten Interviews wurden vollständig transkribiert, es wurden allerdings nur von mir als relevant erachtete Passagen in diese Arbeit übernommen. Die vollständigen Transkripte befinden sich in einem gesonderten Dokument, das zusammen mit dieser Arbeit angefertigt wurde. Die Transkripte wurden anonymisiert, damit Rückschlüsse auf die realen Personen weitestmöglich erschwert sind. Die Namen der Interviewpartner wurden in chronologischer Reihenfolge der Interviews durch alphabetisch fortlaufende Vornamen ersetzt, ebenso die Namen der Partnerinnen. Namentlich erwähnte Dritte wurden ebenfalls durch erfundene Namen ersetzt. Den Zusammenhang zwischen



den fiktiven Vornamen und den realen Interviewpartnern kenne nur ich selbst. Nach Freigabe durch die Hochschule Merseburg werden die aufgezeichneten Interviews gelöscht.

#### 4.2.4. Transkription

Die Transkription wurde mit Hilfe des Programms f4transkript durchgeführt. Während der Transkription war der Netzwerkzugriff des genutzten Personal Computers deaktiviert. Die Transkription erfolgte nach den Regeln in (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2014, S. 168-170). Demgemäß wurden Satzzeichen nicht zur Interpunktion, sondern zur Auszeichnung der Intonation benutzt. Der Interviewer wurde in allen Interviews mit Y gekennzeichnet, die Interviewpartner mit dem Anfangsbuchstaben ihres erfundenen Vornamens.

Zeichenerläuterung:

- (.) Kurzes Absetzen, Zeiteinheiten bis knapp unter eine Sekunde
- (3) Anzahl Sekunden, die eine Pause dauert
- nein Betonung
- Nein Laut in Relation zur üblichen Lautstärke der sprechenden Person
- °nein° Sehr leise in Relation zur üblichen Lautstärke der sprechenden Person
- . Stark sinkende Intonation
- ; Schwach sinkende Intonation
- ? Deutliche Frageintonation bzw. stark steigende Intonation
- , Schwach steigende Intonation
- brau/ Abbruch eines Wortes/Satzes
- ä:hja::: Dehnung von Lauten. Die Anzahl der Doppelpunkte entspricht der Länge der Dehnung
- (doch) Unsicherheit bei der Transkription und schwer verständliche Äußerungen
- (unv.) Unverständliche Äußerungen
- ((lacht)) Kommentar bzw. Anmerkungen zu parasprachlichen, nonverbalen oder nicht zum Gespräch gehörenden Ereignissen
- // hm // überlappende Äußerung, während der andere spricht

Die in der Auswertung wiedergegebenen Abschnitte aus den Transkripten sind stark geglättet, um die Lesbarkeit zu vereinfachen.

### 4.3. Die Kandidaten

Im Folgenden stelle ich die Interviewpartner kurz vor. Wie im Kapitel 4.2.3. Datenschutz und Datensicherung ausgeführt, tragen die Interviewpartner frei erfundene Namen, die in der chronologischen Reihenfolge der Interviews mit dem nächsten Buchstaben des Alphabets beginnen, d.h. der erste Kandidat wurde Alex getauft, der zweite Benni usw. Die jeweiligen Partnerinnen erhielten einen erfundenen Vornamen, der mit demselben Buchstaben beginnt. Dritte, die im Interview genannt werden, erhielten einen beliebigen, frei erfundenen Vornamen.

Der erste Interviewkandidat hat leider die Freigabe zur Verwendung des Interviews zurückgezogen, so dass ich dieses Interview nicht auswerten darf. Das finde ich insofern sehr schade, weil der Kandidat im Interview in einigen Punkten Eigenheiten preisgab, die bei den übrigen Kandidaten nicht oder nicht in dieser Deutlichkeit zu Tage traten. Insbesondere hatte er deutliche Indizien dafür genannt, die man im Sinne der Hypothese der Promiskuität deuten kann. Aufgrund dieser Umstände beginnen die Interviews nicht beim Interviewpartner A, sondern erst bei B und es sind, anders als im Fragebogen angegeben, nicht sechs, sondern nur fünf Interviews.

Tabelle 1 enthält die grundlegenden Informationen zu den Interviewpartnern.

<b>Interviewpartner</b>	<b>Partnerin</b>	<b>Bildungsstand</b>	<b>Gemeinsame Zeit</b>	<b>Bemerkungen</b>
Alex				Zustimmung zurückgezogen
Benni, 31 Jahre	Bea, 30 Jahre	Mittlere Reife	5 Jahre	Unverheiratet, keine Kinder
Christian, 37 Jahre	Christina, 30 Jahre	Hochschulreife, Studium	9 Jahre	Unverheiratet, keine Kinder
Dennis, 33 Jahre	Daniela, 38 Jahre	Hochschulreife, Studium	3,5 Jahre	Verheiratet, ein Kind, zum zweiten Mal schwanger
Erik, 51 Jahre	Eva, 48 Jahre	Mittlere Reife	9,5 Jahre	Verheiratet, keine Kinder
Frank, 54 Jahre	Franziska, 42 Jahre	Hochschulreife, Studium	6 Jahre	Getrennt, keine Kinder

*Tabelle 1: Interviewpartner*

## 5. Auswertung

Die Auswertung wurde nach dem in (Zepke, 2016, S. 99-128) beschriebenen „eklektischen Vorgehen“ durchgeführt. Diese Methode bedient sich verschiedener Ansätze, vor allem der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring sowie weiterer, erprobter Methoden. „Primär geht es darum, eine thematische Ordnung aus dem Datenmaterial herauszudestillieren und Gemeinsamkeiten und Unterschiede herauszuarbeiten.“ (ebd., S. 100). Mich haben insbesondere die pragmatische Herangehensweise und die Flexibilität des Ansatzes überzeugt.

Zepke schildert den „idealtypischen Ablauf der eklektischen Auswertung“ wie folgt:

1. Vorhypothesen explizit machen
2. Erstes Erkunden des Materials
3. Grobkatgorien erstellen
4. Bilden von Feinkategorien
5. Vergleichende Analyse und Typenbildung
6. Interpretation und Deutung
7. Verdichten und generalisieren

In Anlehnung an den beschriebenen Ablauf möchte ich im ersten Schritt vor der Auswertung des Materials entsprechend einer „Explizierung meiner Vorhypothesen“ meine Erwartungen, Hypothesen und Anschauungen darlegen. Dieser Schritt ist in Kapitel 5.1. dargelegt.

Der gesamte Prozess der Auswertung vom ersten Abhören des Tonmaterials über die Codierung, die Bildung von Grob- und Feinkategorien und Typen bis zu den letzten Schritten wurde ohne elektronische Hilfsmittel mit Textmarkern, farbigen Stiften, den Transkripten sowie einem Flipchart durchgeführt. Der Ursprüngliche Ansatz, deduktiv Hypothesen zu bilden und zu überprüfen, stellte sich – zumindest für mein Sample - als wenig fruchtbar heraus. Bei der Überprüfung der zunächst deduktiv gebildeten Hypothesen stellte sich relativ schnell heraus, dass die „Umkehr“ der evolutionspsychologischen Attraktivitätsmerkmale (z.B. was passiert bei Veränderungen der Partnerin bzgl. des reproduktiven Potentials) als mögliche Erklärung für männliche sexuelle Lustlosigkeit zu kurz greift. Für die Hypothesen aus

Kapitel 5.3.1. konnte ich sehr wenig Evidenzen finden. Induktiv ergaben sich jedoch sehr viele Aspekte, die insbesondere als unangenehm empfundene Emotionen wie Angst, Schuld und Scham sowie die teilweise archaischen Reaktionsmuster und Adaptationsstrategien betreffen. Aus diesem Grund schließt sich an den eher kurz gehaltenen deduktiven Teil ein ausführlicher induktiver Teil an. Im induktiven Teil habe ich verschiedene zusätzliche Theorien hinzugezogen, die zwar nicht unmittelbar der Evolutionspsychologie zuzuordnen sind, die aber dennoch gut in den Rahmen passen, da sie evolutionär entwickelte Wahrnehmungs- und Reaktionspfade betrachten. Damit sind diese Theorien kein Widerspruch zur Evolutionspsychologie, sondern können als Bestandteil dieser angenommen werden.

### **5.1. Explizieren von Vorhypothesen und Annahmen**

Aufgrund der Erfahrungen in meiner Praxis und vieler Gespräche mit Kolleg\*Innen hatte ich ein großes Interesse am Thema „sexuell lustlose Männer“, da ich der Meinung bin, dass es große Praxisrelevanz hat. Evolutionspsychologie war mir bis zu dem Zeitpunkt, als mein Studienleiter mir vorschlug, mein Thema aus dieser Sicht zu erforschen, höchstens vom Hörensagen bekannt. Entsprechend neutral bin ich zunächst an die Arbeit gegangen. Dennoch war ich sehr neugierig, ob ich Themen in den Interviews finden würde, die sich mit Hilfe der Evolutionspsychologie erklären lassen. Ich selbst kenne sexuelle Lustlosigkeit nicht, dementsprechend hatte ich diesbezüglich keine Erwartungen, sondern war im Gegenteil sehr neugierig, was ich finden würde. Was mich sehr fasziniert, ist die in Kapitel 3.2. beschriebene These von Miller, der menschliche Geist sei eine „Maschine für die Partnerwerbung“, was sich mit der Floskel „Intelligenz macht sexy“ deckt. Auf meinen Forschungsprozess hatte ich diesbezüglich aber auch keine Erwartung, da sich der Intellekt im Laufe einer Beziehung sicher nicht signifikant verändert (höchstens durch eine neurologische oder psychische Erkrankung). Bezüglich der in Kapitel 5.3.1. dargestellten deduktiven Hypothesen hatte ich eher die Vermutung als die Erwartung, dass ich diesbezüglich Hinweise finden würde. Darüber hinaus stellte ich im Laufe meiner Literaturrecherche fest, dass in der evolutionspsychologischen Literatur relativ wenig zu sexueller Lustlosigkeit zu finden ist, sondern sich diese eher mit Faktoren

beschäftigt, die die Partnerwahl positiv beeinflussen und sich damit eher auf die Aktivierung der Lust als auf deren Verhinderung konzentrieren. Deshalb sah ich die Notwendigkeit, „über den Tellerrand“ zu schauen und weitere Denkansätze in meine Forschung einzubeziehen.

Was mich im Laufe des Forschungsprozesses beschäftigt hat, ist die Frage, wie stark sich das „Sampling“ auf die Ergebnisse auswirkt. Da die befragten Männer sich alle aus einem therapeutischen Prozess heraus rekrutierten, habe ich mich gefragt, inwieweit sich die Kandidatenauswahl auf die Ergebnisse auswirkt. Immerhin waren die Männer bereit, sich auf den Forschungsprozess einzulassen, denn meine vorhergehenden Versuche, Kandidaten zu gewinnen, schlugen allesamt fehl. Das lässt darauf schließen, dass es Männern sehr schwerfällt, über ihre sexuelle Lustlosigkeit zu sprechen.

Was mir tatsächlich lange Zeit Sorge bereitete, war die Frage, wie und mit welchen Methoden ich denn aus der Flut von Informationen Ergebnisse destillieren könnte, zumal ich fachlich aus einer völlig anderen Welt komme. Deshalb war ich sehr froh, mit der „eklektischen Auswertung“ eine Methode gefunden zu haben, die sich mir erschloss.

## **5.2. Summarys der geführten Interviews**

Für ein besseres Verständnis folgt zunächst ein kurzes Summary der geführten Interviews, um einen groben Überblick über die zentralen Inhalte zu bekommen. Darüber hinaus möchte ich gern wichtige Kontext-Informationen formulieren, die z.T. den Blick auf die Äußerungen der betreffenden Person beeinflussen bzw. erklären, warum ich Äußerungen in einer bestimmten Weise deute. Zu guter Letzt möchte ich auf Besonderheiten eingehen, die ich im Zuge der Interviews wahrgenommen habe. Diese Wahrnehmungen sind natürlich rein subjektiv.

### 5.2.1. Benni

**„Man geht dann in 's Bad, und dann wird sich gleich versteckt, das ist ja dann doch irgendwie so 'n abtörnen.“**

Kontext: Benni depressive Mutter und sein gewalttätiger Vater haben sich getrennt, als Benni noch Kleinkind war, d.h. er wuchs größtenteils ohne Vater auf und hat vermutlich eine tiefsitzende Angst vor männlicher Aggression. Er hat wie seine Partnerin Bea nach der mittleren Reife einen Lehrberuf ergriffen. Benni ist zum Zeitpunkt des Interviews 31 Jahre alt, unverheiratet, Angestellter in einem Unternehmen für Klimatechnik und lebt seit fünf Jahren in einer Beziehung mit Bea, 30 Jahre alt und ebenfalls depressiv wie seine Mutter. Bea hat im Laufe der Beziehung an Körpergewicht zugenommen und scheint sehr darunter zu leiden. Die beiden leben zu diesem Zeitpunkt in einer gemeinsamen Wohnung im Großraum Hamburg. Das Interview fand am 08.10.2020 statt.

Gesprächsinhalt: Benni empfindet eine große Verantwortung, sowohl im privaten Umfeld als auch im Beruf. Seine Partnerin versuchte von Anfang an, ihn zu erobern. Das tut sie auch heute noch, nur dass er nicht auf ihr (sexuelles) Werben eingeht. Als Meilenstein bzgl. der Entwicklung der Lustlosigkeit benennt Benni das Zusammenziehen in eine gemeinsame Wohnung. Der wichtigste Punkt erschien mir, dass seine Partnerin aufgrund eines geringen Selbstwertgefühls ihren Körper vor ihm verbirgt, d.h. er muss auf optische sexuelle Reize verzichten, was er vermisst. Er benennt z.B. die Brüste als Attraktionskriterium. Er würde sich wünschen, dass seine Partnerin sich ihm auch einmal nackt präsentiert. Da sie ihm nicht beantwortet, warum sie sich vor ihm versteckt, empfindet er Ärger, den er nicht direkt verbalisiert, der aber unterschwellig deutlich wahrnehmbar war.

Mein Eindruck: Benni wirkte im Interview auf mich insgesamt sehr unruhig, wie gehetzt, was mit seiner sehr schlanken Figur harmonierte. Im Gespräch war sein gesamter Körper in Bewegung. Er sprach extrem schnell und mit viel Druck, was bei mir den Eindruck hinterließ, als wolle er das Interview möglichst schnell hinter sich bringen. Darüber hinaus antwortete er auf manche Fragen ziemlich vage bis ausweichend. Interessanterweise machte er das so geschickt, dass ich in einzelnen

Fällen vergaß, dass mich eigentlich noch ein Detail interessiert hätte, was mir leider erst beim erneuten Abhören des Interviews auffiel. Seine ausweichenden Antworten erweckten den Anschein, als wären ihm bestimmte Themen ausgesprochen peinlich und als würde er sozial angepasst antworten. Dieser Eindruck wurde noch dadurch verstärkt, dass er den Blickkontakt nicht gut halten konnte. Wenn ich ihn mit einem Bild aus der Tierwelt beschreiben sollte, würde ich sagen: er wirkte auf mich, wie ein „nervöses Eichhörnchen, das den Wintervorrat an Nüssen noch nicht zusammen hat“.

### **5.2.2. Christian**

#### **„Ich find‘ sie objektiv hübsch, aber nicht sexy.“**

Kontext: Christian ist zum Zeitpunkt des Interviews 37 Jahre alt, im Vertrieb tätig und lebt mit seiner 30 Jahre alten Partnerin Christina in einer gemeinsamen Wohnung in Hamburg. Beide haben studiert. Die beiden sind seit neun Jahren ein Paar, wollen heiraten und hatten kurz vor dem Interview eine Wohnung gekauft. Grund für das Aufsuchen der Paartherapie war der von Christina empfundene Mangel an emotionaler und sexueller Intimität, was bei ihr zu einer Außenbeziehung geführt hatte. Das Interview führte ich am 05.11.2020 durch.

Gesprächsinhalt: Christian fehlt das Begehren, weil seine Partnerin seine „Trigger“ nicht bedient. Er benennt insbesondere die kleinen Brüste und die wenig feminine Kleidung als sexuell unattraktiv. Insbesondere die weiten Schlafanzüge und kindlich anmutenden Shirts sind für ihn ein „Abtörner“. Er nennt sich selbst sehr körperorientiert und benennt ganz klar die „Trigger“, die ihn anmachen. Alle genannten Punkte passen in die evolutionspsychologische Theorie zum hohen reproduktiven Potential: Brüste, lange Beine, schöner Po, schöne Haut, „die Proportionen müssen passen“. Insbesondere die letzte Formulierung könnte auf die WHR hinweisen. Weil seine Partnerin seine „Trigger“ nicht bedient, wird er selten selbst sexuell aktiv. Stattdessen wirbt sie um ihn, indem sie ihn direkt stimuliert, worauf er dann leidenschaftslos eingeht.

Mein Eindruck: Christian wirkte sehr gelassen auf mich, teilweise sogar etwas träge, wie ein „Bär im Winterschlaf“. Sowohl im körperlichen Habitus als auch in der Sprache schlug sich seine Bedächtigkeit nieder. Diese Trägheit schien irgendwie stimmig in Bezug auf seine sexuelle Lustlosigkeit, da es in seinem Fall tatsächlich in erster Linie darum ging, sich aufzuraffen. Er schien sich seine Antworten sehr gut zu überlegen, bevor er sie aussprach, da er sich teilweise viel Zeit für die Beantwortung meiner Fragen ließ. Die Antworten erschienen mir sehr authentisch.

### **5.2.3. Dennis**

**„Dann kam unsere Tochter auf die Welt, und damit hat sich natürlich von den Lebensumständen wirklich alles auf Links gedreht.“**

Kontext: Zur Zeit des Interviews ist Dennis 33 Jahre alt und Projektmanager, verheiratet mit Daniela, 38 Jahre. Sie sind seit etwa dreieinhalb Jahren ein Paar. Beide wohnen zusammen in Hamburg und Daniela ist zum zweiten Mal schwanger. Nach der ersten Geburt litt Daniela an einer postpartalen Depression und leidet unter Verlustängsten. Beide haben studiert und sind begeisterte Sportler. Bemerkenswert ist, dass die beiden bereits ein halbes Jahr nach dem Kennenlernen das erste Kind erwarteten. Ich führte das Interview am 09.11.2020 durch.

Gesprächsinhalt: Dennis formuliert eine große Verunsicherung durch seine eigene körperliche Veränderung. Er hatte während der ersten Schwangerschaft seiner Partnerin Gewicht zugenommen und dann einen Kreuzbandriss erlitten, was er als großen Einschnitt und starke Beeinträchtigung erlebt hat. Diese beiden Themen ziehen sich durch einen großen Teil des Interviews, was die Bedeutung dieser Themen für ihn unterstreicht. Finanziell fühlte er sich teilweise sehr unsicher, weil er in einem Start-Up arbeitete, dort war die finanzielle Situation oft unklar. Seine Rolle als Vater schränkt ihn deutlich ein, er kann nicht mehr so stark seinem Sport nachgehen, der ihm sehr wichtig war. Die Kombination Mutter / Kind beschreibt er als „heilig“, weswegen er während der Schwangerschaft nicht mit seiner Partnerin schlafen wollte / will. Möglicherweise ist für ihn die reproduktive Phase abgeschlossen, er



hatte sich zwei Kinder gewünscht, das zweite Kind ist unterwegs. Die Verantwortung, die er trägt, empfindet er als Druck. Seine Frau spricht regelmäßig die verminderte Paarsexualität an, was ihn zusätzlich belastet. Er selbst vermisst Partnersexualität nicht.

Mein Eindruck: Dennis wirkte im Interview auf mich sehr lebhaft, offen, freundlich und zugewandt. Er hatte in optischer Hinsicht etwas Jungenhaftes. Außerdem nahm ich bei ihm ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein sowie eine beachtliche Ernsthaftigkeit wahr, mit der er seine neue Rolle annahm. Auf mich machte es den Eindruck, als wäre die körperliche Verletzung gleichzeitig eine Kränkung seines Selbstwertgefühls gewesen. Offenbar findet er sich durch die körperlichen Veränderungen weniger attraktiv. Er wirkte auf mich wie ein „Pfau mit gebrochener Schwanzfeder“.

#### **5.2.4. Erik**

**„Leichte Konflikte, die man in der Partnerschaft auch hat, ich glaube, das ist auch ein Thema, was mir die Lust verleidet.“**

Kontext: Erik, zur Zeit des Interviews 51 Jahre alt, ist Finanzberater und lebt mit seiner 48 Jahre alten Ehefrau Eva zusammen in Hamburg. Die beiden tanzen gern, worüber sie sich auch vor knapp zehn Jahren kennengelernt haben. Sie sind kinderlos, was ein wiederkehrender Konfliktpunkt ist. Auch Erik beschreibt den Zeitpunkt des Zusammenziehens als bedeutsam für seine Lustlosigkeit. Erik erlangte die mittlere Reife und nahm dann einen Lehrberuf auf und arbeitete sich erfolgreich auf der Karriereleiter nach oben. Seine Frau Eva arbeitet als Ingenieurin.

Gesprächsinhalt: Die gemeinsame Wohnung, der Hausbau und der Beruf bewirkten viel Stress. Erik fühlte sich zeitweise wirtschaftlich sehr unsicher, weshalb er den Kinderwunsch seiner Partnerin nicht mittragen konnte. Das führt nach wie vor zu Konflikten. Möglicherweise bewirkte der Kinderwunsch seiner Partnerin einen unbewussten Rückzug. Insgesamt scheint er Konflikte zu scheuen. Er benennt die Abstimmung bzgl. der Einrichtung beim Zusammenziehen und viele weitere Punkte

im Zusammenleben als konfliktbehaftet. Erik leidet bei Stress unter Erektionsproblemen, weshalb er sich zurückzieht. Er geht nicht auf seine Partnerin zu, was bei ihm Schuldgefühle auslöst. Seine Frau wirbt sexuell sehr subtil um ihn, worauf er aus Angst selten eingeht. Als körperliche Attraktionsmerkmale benennt er als Erstes die Brüste.

Mein Eindruck: Erik machte auf mich im Interview einen extrem kontrollierten und zurückhaltenden Eindruck, sehr höflich, korrekt und etwas schüchtern. Mir fiel seine sehr artikuliert Sprechweise auf, die irgendwie steif auf mich wirkte. Auch die Körperhaltung war steif. Und er schien sich seiner Partnerin nicht gewachsen zu fühlen. Möglicherweise fühlt er sich als Mann sexuell nicht wettbewerbsfähig. Er wirkte auf mich wie ein „Kaninchen vor der Schlange“.

### **5.2.5. Frank**

#### **„Ich konnte sie nicht mehr anfassen.“**

Kontext: Der letzte Interviewpartner in der Reihe ist zum Zeitpunkt des Interviews 54 Jahre alt und Unternehmensberater. Er hatte sich gerade frisch nach sechs Jahren von seiner 42-jährigen Partnerin getrennt. Die beiden hatten bis kurz zuvor gemeinsam in Hamburg gelebt und hatten ursprünglich beide einen ausgeprägten Kinderwunsch. Kennengelernt hatten sich beide über ein Datingportal. Beide haben studiert und beide litten seit Jahren unter einer Angststörung.

Gesprächsinhalt: Frank hatte sich kurz vor dem Interview von seiner Partnerin getrennt, obwohl sie voll seinem „Beuteschema“ entsprach. Er benennt viele körperliche Merkmale, die voll in die evolutionspsychologischen Attraktionsmerkmale passen. Stress und Angst bereiteten ihm die Ausbrüche körperlicher Gewalt seiner Partnerin im Zusammenhang mit Alkoholgenuß. Aufgrund dessen konnte er sich nicht vorstellen, mit seiner Partnerin Kinder zu zeugen. Hinzu kam, dass seine Partnerin ihn sowohl in der Kommunikation als auch durch ihr Verhalten beschämte: sie besprach die intimsten Details ihres (BDSM-) Sexlebens mit ihrer Mutter und ihrer besten Freundin. Darüber hinaus verhielt sie

sich im Zusammensein mit ihm oft sehr kindlich. Er formulierte sehr plakativ: „Ich kann doch kein zwölfjähriges Mädchen vögeln!“. Mit jedem eskalierenden Konflikt ging er immer mehr in den sexuellen Rückzug und er litt zunehmend unter Erektionsproblemen. Partnerschaftliche Sexualität kam vollständig zum Erliegen.

Mein Eindruck: Frank war ein sehr lebhafter Interviewpartner, der schon mit der Erzählung seiner Geschichte loslegte, bevor ich überhaupt die erste Frage gestellt hatte und bevor die Aufnahme lief. Er hatte es offenbar sehr eilig, seine Geschichte loszuwerden. Die Erzählweise war sehr lebendig, mit viel Gestik untermalt und mit kraftvoller Stimme erzählt. Er machte auf mich den Eindruck eines „geschlagenen Hundes“.

### **5.3. Deduktiver Prozess**

#### **5.3.1. Hypothesenformulierung**

Hypothetisch lassen sich aus der evolutionspsychologischen Theorie unter anderem folgende Ursachen für sexuelle Lustlosigkeit bei heterosexuellen Männern in Partnerschaften ableiten:

- Durch den Alterungsprozess der Partnerin könnte die sexuelle Anziehungskraft und der reproduktive Wert abnehmen, wodurch Geschlechtsverkehr weniger attraktiv wird („Jugend-These“).
- Abnahme oder Fehlen des reproduktiven Werts der Partnerin durch Krankheit, Unfruchtbarkeit oder bewusste Entscheidung gegen Kinder könnte die Partnerin unattraktiv für Geschlechtsverkehr machen („unsichtbarer“ Einfluss auf das reproduktive Potential). Das Gleiche gilt für sichtbare körperliche Veränderungen der Partnerin, insbesondere der „Waist-to-Hip-Ratio“, durch Gewichtsveränderung, Krankheit oder Unfall, die zu sexueller Unattraktivität der Partnerin führen könnten, weil der reproduktive Wert sinkt oder verschwindet (sichtbarer Einfluss auf das reproduktive Potential).
- Männer sind grundsätzlich leichter zur breiten Streuung ihres Erbguts in der Lage (permanente Neubildung von Spermien, während die Anzahl der Eizellen begrenzt ist), so dass man eine Neigung zur Promiskuität unterstellen könnte. Unter diesem Aspekt könnte eine langjährige Beziehung zu sexueller Lustlosigkeit innerhalb der Beziehung führen.
- Durch die permanente Überflutung mit Bildern sehr attraktiver Frauen in den Medien könnte die Einschätzung der Attraktivität der eigenen Partnerin negativ beeinflusst werden.

#### **5.3.2. Kategorienbildung**

Im Anhang A.1. findet sich der Interview-Fragebogen. Aus den Fragen lassen sich in Kombination mit den im vorigen Abschnitt gebildeten Hypothesen deduktiv Kategorien abbilden, nach denen die Interviews im ersten Schritt ausgewertet

werden können. Tabelle 2 enthält die Zuordnung der gestellten Fragen zu den Kategorien.

Frage	Kategorie
War das (die Lustlosigkeit) von Anfang an so, oder hat sich das entwickelt? Bitte erzählen Sie, wie die Entwicklung war, was hat sich geändert, was haben Sie wahrgenommen?	Genetische Vielfalt, Promiskuität, Jugend, reproduktives Potential
Wie alt sind Sie und Ihre Partnerin?	Jugend, reproduktives Potential
Was finden Sie attraktiv an Ihrer Partnerin?	Jugend, reproduktives Potential, Attraktionsmerkmale
Auf einer Skala von 1 (=sexuell unattraktiv) bis 10 (=sexuell höchst attraktiv): wie würden Sie Ihre Partnerin einordnen? Wie war das am Anfang Ihrer Beziehung?	Jugend, reproduktives Potential, Attraktionsmerkmale
Hat sich Ihre Partnerin (körperlich) verändert, und falls ja: was hat sich verändert?	Jugend, reproduktives Potential
Angenommen, Sie könnten sich aus einem Baukasten Ihre Traumfrau zusammenstellen. Wie wäre diese Frau, was würde sie auszeichnen, welche (körperlichen) Attribute hätte sie?	Jugend, reproduktives Potential, Attraktionsmerkmale
Wünscht sich Ihre Partnerin (weitere) Kinder?	Reproduktives Potential
Wünschen Sie sich (weitere) Kinder?	Genetische Vielfalt, Promiskuität, reproduktives Potential
Bezieht sich die Lustlosigkeit ausschließlich auf GV, oder auch auf SB?	Genetische Vielfalt, Promiskuität
Bezieht sich die Lustlosigkeit auf eine oder mehrere bestimmte Personen (Partnerin vs. Geliebte)?	Genetische Vielfalt, Promiskuität, Attraktionsmerkmale

*Tabelle 2: deduktive Kategorien*

### 5.3.3. Überprüfung der deduktiven Hypothesen

Zunächst möchte ich die Interviews auf Hinweise untersuchen, die die in Kapitel 5.3.1. aufgestellten deduktiven Hypothesen im Sinne der Evolutionspsychologie untermauern.

#### 5.3.3.1. Hypothese 1: Jugend

Da die Partnerin im Laufe einer längeren Beziehung älter wird, ändert sich das reproduktive Potential der Partnerin. Dadurch könnte die sexuelle Anziehungskraft abnehmen, wodurch Geschlechtsverkehr weniger attraktiv wird.

Für diese Hypothese konnte ich in keinem der Interviews Hinweise finden. Zwar dauerten die Partnerschaften der Interviewpartner zwischen dreieinhalb und zehn Jahren, so dass die jeweiligen Partnerinnen durchaus um einen gewissen Faktor gealtert waren, und in allen Fällen befanden sich die jeweiligen Partnerinnen zum Zeitpunkt des Kennenlernens im reproduktionsfähigen Alter. Außerdem berichteten alle Interviewpartner gleichermaßen, dass die Lust auf Sex sich im Laufe der Beziehung abgeschwächt hatte. Dennoch wurde das steigende Alter von keinem der Interviewpartner als Grund für das abnehmende Interesse an Partnersex genannt. Einzig das Alter der gewählten Partnerin (Wahl einer jüngeren Partnerin) passte in zwei der fünf Fälle in die evolutionspsychologische Sicht: Christians Partnerin ist sieben Jahre jünger als er, Franks Partnerin sogar zwölf Jahre jünger. In zwei Fällen (Benni und Erik) waren die Partnerinnen etwa gleichaltrig und in einem Fall (Dennis) fünf Jahre älter.

Auf die Frage, ob sich die Attraktivität der Partnerin im Laufe der Partnerschaft durch den Alterungsprozess verändert habe, antwortete **Christian**:

*„Nee. [...] Sie ist natürlich auch acht Jahre älter geworden, aber sie [...] ist schlank und straff im Rahmen des Alters.“*

**Franks** (Ex-)Partnerin ist zwölf Jahre jünger als er, damit entspricht sie sehr gut der evolutionspsychologischen Jugend-Theorie. Laut seiner Aussage wäre seine Partnerin

von den körperlichen Attributen her seine Traumfrau. Er beschreibt die Attribute sehr klar, die ihm gefallen und die seine Partnerin mitbringt:

*„Es [...] fängt an mit der Beschaffenheit der Haut, ich mag die blonden Haare, die blauen Augen, sie ist mit dem Mund, sie ist genau der Typ Frau, auf den ich [...] abfahre. Großer Mund, blonde Haare, helle Haut, blaue Augen. Also sie ist ein bisschen klein und gedrungen, ich mag sonst eigentlich eher so diese einzweiundsiebzig und sechsfünfzig Kilo Frauen, aber hat auch Kleidergröße vierunddreißig/sechsfunddreißig, ich mag schlanke Frauen, schon immer, [...] das fängt mit der Beschaffenheit (klatscht in die Hände) der Haut an, Geruch und so, wir konnten uns beispielsweise beide perfekt riechen.“*

### **5.3.3.2. Hypothese 2: Körperliche Veränderungen**

Verändert sich das reproduktive Potenzial der Partnerin durch Krankheit, Unfruchtbarkeit oder bewusste Entscheidung gegen Kinder bzw. fehlt dieses ganz, könnte das die Partnerin unattraktiv für Geschlechtsverkehr machen. Das Gleiche gilt für sichtbare körperliche Veränderungen der Partnerin, insbesondere der "Waist-to-Hip-Ratio", durch Gewichtsveränderung, Krankheit oder Unfall, die auf eine Abnahme des reproduktiven Werts hinweisen könnten.

Für diese Hypothese konnte ich einige Hinweise finden.

**Benni** beschreibt nach einigem Nachbohren durchaus Attribute, die ihm gefallen und die in das evolutionspsychologische Schema passen:

*„[...] Also ich finde sie schon attraktiv, [...] es ist aber nicht so, es ist ein spezieller Punkt, der mich anmacht. [...] Das Gesamtbild muss halt irgendwie stimmen.“*

Benni beantwortete die Frage nach seinem Kinderwunsch ganz klar mit „ja“. Seine Partnerin hat offenbar momentan (noch?) keinen Kinderwunsch, was ihr reproduktives Potential verringert. Auf die Frage nach dem Kinderwunsch seiner Partnerin antwortete Benni: *„Ich würde sagen, ja, nur nicht jetzt (lacht). [...] Muss gerade noch (an) Karriere denken, weil sie macht gerade die Ausbildung fertig. Ich würd sagen in ein paar Jahren auf jeden Fall, aber jetzt halt gerade nicht.“*

Für Benni ist möglicherweise das reproduktive Kapital seiner Partnerin gar nicht erkennbar, da seine Partnerin ihren Körper möglichst vor ihm verbirgt: „*Beim Körper ist (es) halt nur ein bisschen schwer, weil meine Freundin sehr viel versteckt vor mir. [...] Zum Beispiel sie kommt aus der Dusche und ich komme in 's Bad rein, ist sie ganz schnell unter 'm Handtuch und schnell verstecken. [...] Man geht dann in 's Bad und dann wird sich gleich versteckt, das ist ja dann doch irgendwie so 'n Abtörnen. [...] Schon schade.“*

Für **Christian** fehlten offenbar von Anfang an bestimmte Reize, die er attraktiv findet. Er spricht von „Triggern“. Er beschreibt seine Partnerin als für ihn sexuell wenig attraktiv. Und auch seine Partnerin scheint ihre weiblichen Attribute vor ihm zu verbergen: „*Meine Freundin hat sehr kleine Brüste, ich glaub schon, dass das auch ein Trigger ist, der mir so 'n bisschen fehlt auf Dauer. [...] Ich find sie objektiv hübsch, aber nicht sexy. [...] Ich zeig sie auch gerne, und bin gern mit ihr unterwegs, aber der sexuelle Reiz war nie so ganz von Anfang an auch nicht vorhanden. [...] Tatsächlich fällt mir da auf das bezogen (Anm.: sexuelle Reize) erschreckenderweise nicht viel ein, was mich so antörnt.“*

Dennoch beschreibt er Attribute, die für Gesundheit und damit für reproduktives Potenzial sprechen: „*Also sie hat auch n' schönen Po, und auch 'ne schöne Haut, 'n schönen Rücken und Gesicht, das ist natürlich schon was Schönes. Aber es ist auch nichts, was mich jetzt antörnt.“*

Seine Partnerin hat scheinbar keinen ausgeprägten Kinderwunsch, was ihr reproduktives Potential verringert: „*Damals wollte sie gar keine Kinder, jetzt möchte sie auch eins, aber trotzdem hat sie noch zwei drei Jahre Zeit. Ich kann im Grunde genommen seit ein, zwei Jahren Kinder haben, wär ich bereit zu, ich warte jetzt eigentlich nur darauf, dass sie auch mal welche will. ((lacht))“*

Darüber hinaus scheint Christians Partnerin neben der Figur (klein, zierlich, kleine Brüste) auch im Verhalten tendenziell nicht besonders feminin zu wirken: „*Wenn da jemand so 'n Schlafanzug anhat oder ein Snoopy-T-Shirt, was so über den Körper hängt, [...] das ist natürlich auch nicht der Trigger Nummer eins wo man dann gleich loslegen will.“*



**Dennis:** In diesem Fall gab es durch die Schwangerschaft zwangsläufig körperliche Veränderungen, die sich aber nach Dennis' Angaben wieder komplett zurückgebildet haben, sodass er in Bezug auf körperliche Attraktivität keine Veränderung der sexuellen Lust bemerkt hat: *„Verändert, also ich glaub Gewichtszunahme im Rahmen, das, was normal ist. Nach der Schwangerschaft ist auch alles wieder wie vorher geworden.“*

**Erik** hat ebenfalls keine körperliche Veränderung bemerkt: *„Nö. Eigentlich überhaupt nicht. Nö.“*

In **Franks** Fall gibt es tatsächlich eine Veränderung oder vielleicht ein „offenbar werden“ von (psychischen) Eigenschaften seiner Partnerin, die aus seiner Sicht trotz körperlicher Attraktivität und eines deutlichen Kinderwunsches ganz erheblich das reproduktive Potential gesenkt haben. An erster Stelle steht der Alkoholkonsum und die daraus resultierenden, heftigen Ausbrüche körperlicher Gewalt: *„[...] relativ schnell stellte sich heraus, dass sie, immer wenn sie betrunken ist, mich körperlich angreift. [...] hat mich richtig körperlich überfallen. Und das hat sich fortgesetzt über die ganzen Jahre. Es [...] wurde auch nie besser. [...] Mindestens ein halbes Jahr ohne Alkohol, vorher heirate ich Dich nicht, weil wir können ja auch kein Kind kriegen. Wir können doch einem Kind keine Mutter zumuten, die regelmäßig ausrastet. [...] und dann ist Lust irgendwann komplett weg. [...] und ich glaube, sie (hat) wahrscheinlich auch erhebliche psychische Probleme.“*

Hinzu kommt eine deutlich kindliche Verhaltensweise: *„Meine Partnerin sagte damals irgendwann so nebenbei, dass sie das ja alles mit ihrer Mutter auch bespricht. Du erzählst Deiner Mutter, was wir im Bett machen? [...] Ich würd Dich bitten lass das. Nee, leb damit. Leb damit einfach. Und das war so ihre einzige Antwort darauf. [...] Sie hat sich nicht damit auseinandergesetzt, sondern sie fand sich immer im Recht. [...] Sie hat immer so einen auf kleines Mädchen gemacht. Ich möcht' ja an Deiner Schulter liegen, geschützt sein. Wenn sie was wollte, kuckte sie auch so, wo ich immer sag: ich bin nicht Dein Vater. Das hat mich zum Teil sexuell auch sehr abgeschreckt, weil sie immer so einen auf kleines Mädchen machte, nimm mich in den Arm, schaukel*

*mich, halt mich fest, die Welt da draußen ist so böse, wo ich sage: ja, ich kann doch kein zwölfjähriges Mädchen vögeln. [...] und dann bleibt Lust auf der Strecke."*

### **5.3.3.3. Hypothese 3: Genetische Vielfalt, Streuung des Erbguts**

Männer sind grundsätzlich leichter zur breiten Streuung ihres Erbguts in der Lage: Spermien werden permanent in großer Zahl neu gebildet, während die Anzahl der Eizellen sowie Schwangerschaften begrenzt ist. Unter diesen Voraussetzungen wird häufig eine männliche Neigung zur Promiskuität unterstellt. Unter diesem Aspekt könnte eine langjährige Beziehung zu sexueller Lustlosigkeit innerhalb der Beziehung führen, weil das mit einer Beziehung verbundenen Treuegebot die Streuung des Erbguts verhindert.

**Benni** beschreibt sich selbst in einer Weise, aus der man schließen kann, dass (Partner-)Sexualität für ihn noch nie eine besonders große Rolle gespielt hat. Er hat zwar einen deutlichen Kinderwunsch, scheint aber großen Wert auf sexuelle Treue zu legen: *„Es war bei mir noch nie so, dass ich jemand war, der immer allgemein auch in der Jugendzeit immer dieses Verlangen hatte, abends wegzugehen und abends auf jeden Fall diese Lust sozusagen zu befriedigen.“*

Auf die Frage, ob er auch bei Frauen, die er zufällig trifft, sexuelle Lust verspürt, antwortete er: *„Nee selten. Also eigentlich eher gar nicht“*.

**Christian** nimmt nach eigener Aussage fremde Frauen wahr, begehrt sie aber nicht ernsthaft:

*„Nee also es fällt mir auf, und ich denk schon [...] die würde ich gerne mal. Dann hab ich sie auch schnell wieder vergessen. Das beschäftigt mich nicht wirklich. Ich nehm dann schon mal was wahr, attraktive Frauen aus meiner Sicht, aber das ist nichts, was mich langanhaltend beschäftigt [...] und dann hab ich das noch nicht zu Ende gedacht, und dann bin ich schon wieder mit anderen Sachen beschäftigt.“*

Eine Aussage lässt sich im Sinne der genetischen Vielfalt als Hindernis deuten: *„[...] hat da so 'n bisschen die Anziehung, die körperliche sozusagen, gefehlt. Halt von*

*Anfang an, da war dann natürlich noch viel mehr neu und aufregend. [...] wir sind uns halt sehr ähnlich. Auch vom Verhalten her“.*

Im Sinne der Promiskuität sagt Christian: „Grundsätzlich glaub ich schon, dass ich das (Anm.: sexuelle Lust), wenn es sich um eine Person handelt, si/ das grundsätzlich bei mir schon auf Dauer nachlässt. [...] nehm ich wahr und dann denk ich: ach wie schön wär es manchmal, doch mal wieder Single zu sein.“.

**Dennis** scheint kein Interesse an Frauen außerhalb seiner Beziehung zu haben: „Als ich Single war, dann war das klar häufig so: ja, könnte man sich was vorstellen, häufig hat das dann aber auch tatsächlich irgendwie funktioniert. Und mittlerweile ist das so, dass - äh - ich nehme das wahr, dass es da attraktive Frauen gibt. Aber bei mir spielen sich dann keine Gedankengänge ab wie früher. [...] Also ich nehme das wahr, kuck mir auch nach wie vor gern schöne Frauen an, hab aber dann kein direktes Kopfkino.“

**Erik** gibt keinen eindeutigen Hinweis auf Interesse an anderen Frauen. Er beschreibt höchstens eine Schwärmerei für prominente Schönheiten, die im besten Licht dargestellt werden: „So 'ne Helene Fischer. Das sieht ja immer richtig superchic im Lack aus [...] Ich sag mal hier so 'ne Baywatch Pamela Anderson oder so, die sah natürlich vor dreißig Jahren auch superhübsch aus [...]“.

**Frank** war bei der ersten Begegnung mit seiner Partnerin gar nicht auf eine Beziehung aus. Seine Aussage spricht deutlich für Promiskuität: „Ich suchte generell Frauen für Sex. [...] Feste Beziehung wollte ich nicht.“.

In früheren Partnerschaften war Frank laut eigener Angabe immer treu. Auch in seiner letzten Beziehung war er treu, hat sich aber offenbar sehr wohl andere Frauen angesehen: „Es hat Partnerschaften gegeben bei mir, da hab ich keine andere Frau angekuckt, und war froh nach Hause zu kommen, weil mich nichts anderes interessierte. Das war in diesem Fall nicht so. Ich hab sie nicht betrogen, aber ich hab schon anderen Frauen hinterher gekuckt. [...] Ich hab vor zwei Jahren 'ne Kollegin gehabt, die fand ich auch total süß, [...] das hat auch so 'n bisschen gefunkt, die war

*auch deutlich jünger als ich, und wir unterhielten uns abends, war aber nichts passiert.“*

Auch das gegenseitige Geruchsempfinden war positiv, was für genetische Vielfalt spricht (Wedekind, Furi, 1997): *„Sie ist genau der Typ Frau, auf den ich [...] abfahre. [...] Das fängt mit der Beschaffenheit der Haut an, Geruch und [...] wir konnten uns beispielsweise beide perfekt riechen.“*

#### **5.3.3.4. Hypothese 4: Einfluss von Medien**

Durch die permanente Überflutung mit Bildern sehr attraktiver Frauen in den Medien könnte die Einschätzung der Attraktivität der eigenen Partnerin negativ beeinflusst werden.

Interessanterweise konnte ich zu dieser Hypothese so gut wie keinen Hinweis finden. Zwar bestätigten **Christian** und **Erik**, dass sie sich vorstellen könnten, dass die Bilder „etwas machen“.

**Eriks** Beschreibungen deuten allerdings auf einen entsprechenden Vergleich hin: *„So 'ne Helene Fischer. Das sieht ja immer richtig superchic im Lack aus [...] Ich sag mal hier so 'ne Baywatch Pamela Anderson oder so, die sah natürlich vor dreißig Jahren auch superhübsch aus [...]“*.

Die übrigen Interviewpartner lieferten keine Hinweise, dass sie ihre Partnerin oder sich selbst vergleichen. Ob die vermuteten Vergleiche nicht stattfinden oder ob dieser Umstand den Interviewpartnern nicht bewusst ist, kann entsprechend nicht beantwortet werden.

#### **5.3.4. Zwischenergebnis**

Für die Hypothese 1 (Jugend bzw. abnehmende sexuelle Attraktivität durch den Alterungsprozess der Partnerin) konnte ich keinerlei Hinweise in den Interviews entdecken. Nur bei zwei Teilnehmern fiel die Wahl auf eine deutlich jüngere Partnerin, eine Abnahme der sexuellen Attraktivität ihrer Partnerinnen durch den Alterungsprozess haben aber beide Partner nicht bestätigt.

Für die zweite Hypothese (körperliche Veränderungen oder bewusste Entscheidung gegen Kinder) habe ich bei mehreren Teilnehmern Hinweise gefunden. So gaben Benni und Christian an, dass ihre Partnerinnen keinen bzw. noch keinen Kinderwunsch haben. Benni und Christian gaben ebenfalls beide an, dass ihre Partnerinnen den eigenen Körper „verstecken“, wodurch die körperlichen Attribute nicht sichtbar sind. Christian sprach vom Fehlen der „notwendigen Trigger“, insbesondere die Brüste seiner Partnerin seien „sehr klein“.

Die Brüste scheinen bei allen Interviewpartnern überhaupt einen relativ großen Einfluss auf die sexuelle Attraktivität der Partnerin zu haben. Diesen Punkt beschreibe ich deshalb unter der Rubrik „induktiver Prozess“ in Kapitel 5.4.

Frank schließlich gab als größtes Problem in Bezug auf das reproduktive Potential die Gewaltausbrüche und das infantile Verhalten an.

Für die dritte Hypothese (genetische Vielfalt durch Promiskuität) konnte ich einige Hinweise finden, dennoch hatte keiner der Teilnehmer innerhalb der Partnerschaft eine ausgeprägte Neigung zur Promiskuität. Ob die Hypothese tatsächlich nicht zutrifft, die Interviewpartner aufgrund ihrer partnerschaftlichen Bindung „sozialkompatibel“ geantwortet haben oder keine Wahrnehmung für den unterstellten Hang zur Promiskuität haben, kann aus den Interviews nicht beantwortet werden.

Zur vierten Hypothese (Einfluss von Medien auf die Selbstwahrnehmung und die Wahrnehmung der Partnerin) ließen sich kaum Hinweise finden.

Zu den deduktiven Hypothesen habe ich verhältnismäßig wenig Evidenz gefunden. Hier kann man sich die Frage stellen, ob die Hypothesen für den deduktiven Prozess nicht geeignet waren oder ob die Kandidaten nicht zu den Hypothesen passten. Aufgrund der geringen Zahl an Interviewpartnern kann diese Frage nicht eindeutig beantwortet werden.

## 5.4. Induktiver Prozess

Um zu ermitteln, was die befragten Männer lustlos macht, halte ich es für wichtig, ebenfalls zu ermitteln, was Lust macht. Demzufolge habe ich die zwei obersten Kategorien „Gaspedal“ und „Bremse“ der sexuellen Lust genannt. Mit den Begrifflichkeiten lehne ich mich an die Formulierungen aus (Nagoski, 2017, S. 74) an, die die Autorin zur Erklärung des am Kinsey-Institut von Janssen und Bancroft entwickelten Dualen Kontrollmodells benutzt, welches ich im Kapitel 3.3.1. vorgestellt habe. Die Faktoren, die sich unter dem „Gaspedal“ einordnen lassen, werde ich nur relativ kurz beschreiben, da es ja in dieser Arbeit um Lustlosigkeit geht. Dennoch spielen diese Attribute natürlich eine durchaus bedeutende Rolle. Insbesondere das positive (Körper-)Kapital der Partnerin (also das, was die befragten Männer als sexuell attraktiv und damit lustfördernd beschreiben) deckt sich in weiten Teilen mit den im Kapitel 3.2. beschriebenen evolutionspsychologisch formulierten sexuellen Attraktionsmerkmalen. Darüber hinaus scheint die eigene „Grundlibido“ der Männer eine Rolle zu spielen. Im Lexikon der Psychologie wird Libido folgendermaßen beschrieben:

„Libido, Begierde, Sinneslust, wird in der Psychoanalyse als energetischer Gesamtbegriff für die physische und psychische Sexualität verstanden. Der Begriff umfaßt auch ihre Objektbesetzungen, Handlungen und Modifizierungen sowie die Quellen der sexuellen Erregung.“ (Libido, o.J.).

Den zweiten großen Block bilden die Faktoren, die sich hemmend auf die sexuelle Lust auswirken (bremsen). Diese beschreibe ich detailliert nach Kategorien und führe Belege in Form von Zitaten an. Die nach meinem Empfinden bedeutsamen Passagen in den Zitaten sind durch Unterstreichung hervorgehoben. Die Bedeutsamkeit der zitierten Passagen wurde nicht allein durch die gewählte Formulierung, sondern auch durch die Intonation unterstrichen.

Abbildung 1 zeigt schematisch die gefundenen induktiven Kategorien.

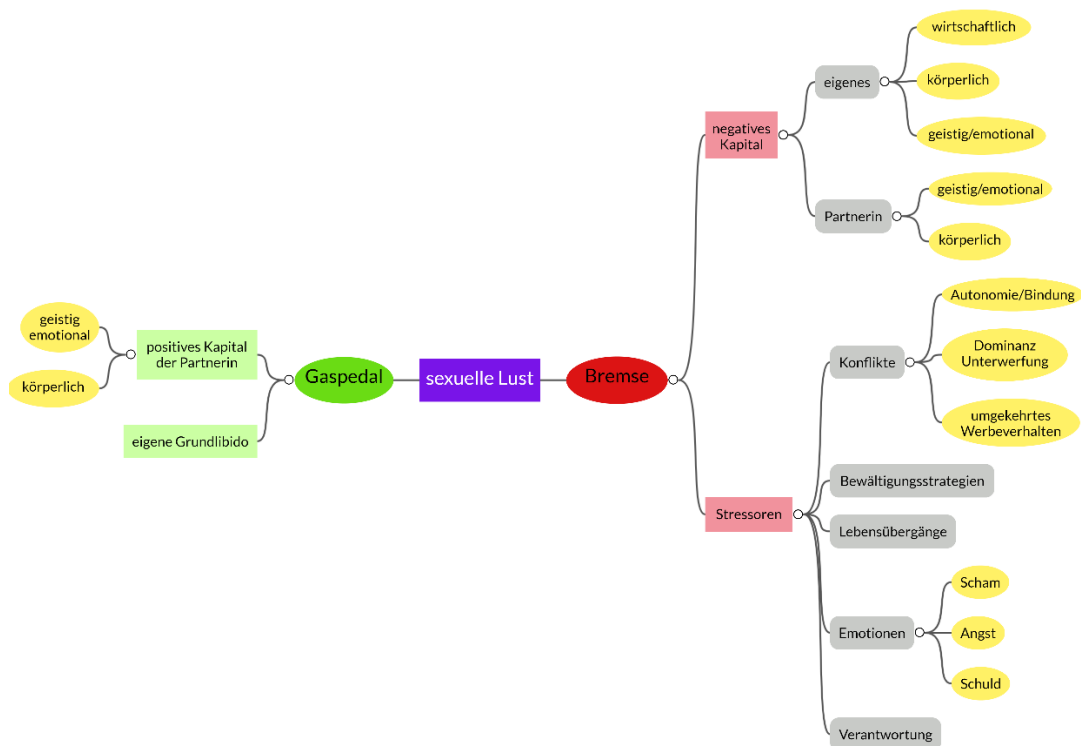


Abbildung 1

## 5.4.1. „Das Gaspedal“ - Einflüsse, die Lust fördern können

### 5.4.1.1. Fünfmal pro Woche und mehrmals hintereinander? - Die eigene Grundlibido

Wie bereits erwähnt, spielt der eigene Antrieb zur Sexualität eine Rolle. Dieser scheint bei den Kandidaten unterschiedlich ausgeprägt zu sein.

So berichtet **Benni**: „[...] es war bei mir noch nie so, dass ich [...] immer dieses Verlangen hatte, abends [...] auf jeden Fall diese Lust [...] zu befriedigen.“.

**Christian** scheint eine variable Libido mit zu bringen, die sich mit seiner jetzigen Partnerin offenbar schon seit Beginn der Beziehung gering zeigte. Zudem beschreibt er sich selbst als passiv: „Von Anfang an war das nicht so [...], wie man es vorher halt erlebt hatte, dass wir [...] im ersten Jahr drei vier fünfmal die Woche Sex hatten, oder mehrmals hintereinander. [...] da [hat] [...] die Anziehung, die körperliche, [...] gefehlt. Von Anfang an. [...] bin jetzt kein Sexmuffel [...], aber ich bin auch keiner der sagt, das

*ist jetzt für mich lebenswichtig und das ist wichtig, dass ich das immer regelmäßig hab. [...], dass das [...] eher von meinem Partner angeschoben werden müsste.“*

**Dennis** beschreibt seine Libido bis zur Schwangerschaft seiner Partnerin als sehr hoch: „*Bis zu dem Zeitpunkt (Anm.: Schwangerschaft) war unser Sexualleben [...] sehr intensiv [...] bestimmt fünf, sechs Mal die Woche hatten wir Geschlechtsverkehr. Beide auch sehr viel Spaß dran gehabt.“*

**Erik** drückt sich eher ausweichend aus: „*Zu Anfang hatten wir eben auch Sex und ich hätt' jetzt fast gesagt mehr oder weniger normal.“*

**Frank** beschreibt zu Beginn seiner Beziehung ein großes Verlangen nach Sex: „*Wir haben uns damals kennengelernt auf einem Erotikmarktplatz. [...] ich suchte generell Frauen für Sex.“*

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass alle interviewten Männer ein grundsätzliches Interesse an Sex formulierten, welches sich bezüglich der anfänglichen Häufigkeit variabel darstellte. Keiner der Männer beschrieb sich als sexuell desinteressiert.

#### **5.4.1.2. „Eine Handvoll wäre das Passende“ - das positive Körperkapital der Partnerin**

Der zweite bedeutende Faktor scheint das zu sein, was ich als „positives Kapital der Partnerin“ bezeichne (vgl. Abbildung 1). Das positive Körperkapital der Partnerin, welches die befragten Männer als sexuell attraktiv schildern, setzt sich letztlich in verschiedenen Konstellationen aus allen körperlichen Attributen zusammen, die für Jugend und hohes reproduktives Potential sprechen: schöne Haut, ein schlanker, sportlicher Körper, schönes Haar, schöne Augen, ein fester Po etc. Eine zentrale Rolle scheinen für die befragten Männer die Brüste ihrer Partnerin zu spielen.

**Benni** beschreibt es so: „*Es ist jetzt [kein] spezieller Punkt, was mich [...] anmacht. [...] Ich mag Brüste zum Beispiel. [...] Lieber 'n bisschen kleiner, ich sag mal 'ne Handvoll wäre natürlich schon das Passende. [...] das Gesamtbild muss halt irgendwie stimmen.“*



**Christian** spricht sich ebenfalls für eher kleinere Brüste aus: „*Ich bin jetzt auch kein Fan von großen Brüsten. Ich war schon immer kleine normale Fan davon.“.*

Ebenso **Dennis**: „*Brüste, muss ich sagen, sind mir nicht so wichtig, beziehungsweise lieber klein und fein als übermäßig groß. Sie hat [...] einen sehr sportlichen Körper, ich mag ihre Ausstrahlung, wie sie sich bewegt. [...] einen sehr straffen Hintern [...]“.*

**Frank** passt ebenfalls in diese Gruppe: „*Ich mag [...] sehr schlanke Frauen mit kleinen Brüsten*.“.

**Erik** stellt die Ausnahme dar: „*Ich mag eigentlich sportlich schlank und mit eher größeren Brüsten. [...] so 'ne Baywatch Pamela Anderson oder so, die sah natürlich vor dreißig Jahren auch superhübsch aus [...]“.*

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass alle fünf Interviewpartner neben den verschiedensten körperlichen Attributen gleichermaßen die Brüste als attraktives Merkmal nannten. Interessanterweise empfanden vier Kandidaten „eher kleinere Brüste“ anziehend, nur ein Kandidat drückte eine Vorliebe für größere Brüste aus.

#### **5.4.1.3. „Licht hinter den Augen“ das positive geistige / emotionale Kapital der Partnerin**

Weitere „positive Kapitalwerte“ der Partnerin, die von einigen Interviewpartnern genannt wurden, sind kognitive und emotionale Fähigkeiten und Eigenschaften. Diese Beobachtung spricht für Millers Hypothese, der menschliche Geist sei ein Werkzeug zur Partnerwerbung (vgl. Kapitel 3.2.).

Für **Benni** zählen insbesondere soziale Faktoren, aber auch Humor, Spontaneität und Ehrgeiz: „*Dieses charakterliche, also das macht mich eher an. Meine Freundin ist halt wirklich sehr sozial, sehr liebevoll. [...] Humor [...] Spontanität ist für mich sehr wichtig. [...] vielleicht auch so ein bisschen Ehrgeiz.“.*

Auch **Dennis** beschreibt Lockerheit und Humor als sexuell anziehend: „*Sexuell anziehend finde ich auch ihre Art. Sie hat einen sehr lockeren Umgang, immer sehr humorvoll, auch irgendwie leichtgängig, [...] sehr optimistisch.“.*

**Erik** empfindet den emotionalen Ausdruck seiner Partnerin in der Sexualität als attraktiv: „Dass sie [...] beim Sex [...] so 'ne Lockerheit hat und sich da so gehen lassen kann, das finde ich auch gleichzeitig attraktiv.“

**Frank** benennt explizit Phantasie und Intelligenz als wichtige Faktoren: „Wir stimmen [...] von der Phantasiebandbreite extremst übereinander. [...] sie hat die gleichen Phantasien. [...] Ich muss Augen sehen, wo ich sage, [...] dahinter brennt Licht. [...] Sie müsste intelligent sein, also mir ist wichtig, dass ich einen Austausch habe, auf Augenhöhe. [...] Intelligenz fickt viel besser.“

Zusammenfassend gesagt spielen bei vier der fünf befragten Männer geistige und emotionale Merkmale eine Rolle bezüglich der Attraktion. Allerdings kann man sich fragen, inwieweit diese Faktoren tatsächlich einen Einfluss auf die sexuelle Attraktion haben oder eher für die dauerhafte emotionale Bindung attraktiv sind.

#### **5.4.1.4. Teilergebnis**

Versucht man, die bisherigen Erkenntnisse unter evolutionspsychologischen Gesichtspunkten auf eine einfache Formel zu reduzieren, könnte man es so formulieren: je mehr Antrieb ein Mann aus sich selbst heraus empfindet, und je mehr körperliches und geistig-emotionales sexuelles Kapital der Frau für die Stimulation der Libido zur Verfügung steht, desto wahrscheinlicher ist, dass die sexuelle Lust des Mannes gleichmäßig hoch bleibt, sofern sie nicht durch andere Faktoren gebremst wird.

#### **5.4.2. „Die Bremse“ - lusthemmende Einflüsse**

Unter den Faktoren, die sich hemmend auf die sexuelle Lust auswirken, konnte ich zwei große Blöcke identifizieren. Auf der einen Seite sind hier alle Faktoren zu nennen, die Stress erzeugen: Konflikte mit der Partnerin, Lebensübergänge, negativ empfundene Emotionen und hohe Verantwortung. Ein wichtiger Aspekt scheint auch zu sein, in welcher Art und Weise die Männer versuchen, diese Stressoren zu bewältigen.

Auf der anderen Seite stehen wie beim Gaspedal auch bei der „Bremse“ verschiedene Formen von Kapital, in diesem Fall jedoch „negatives“ Kapital. Allerdings besteht das negative Kapital nicht nur aus dem der Partnerin, sondern es kommt eigenes negatives Kapital hinzu. Was heißt „negatives Kapital“? Damit meine ich die Dinge, die ein Individuum bei sich selbst oder einer Partnerin als fehlend oder mangelnd empfindet. Dazu zählen z.B. wirtschaftliche Unsicherheit, empfundene körperliche, intellektuelle oder emotionale Defizite. Die Differenzierung der einzelnen Kategorien, die auch aus Abbildung 1 hervorgehen, beschreibe ich im Folgenden detailliert.

#### **5.4.2.1. „Eigenes negative Kapital“ - wirtschaftlich, körperlich und geistig / emotional**

Für mehrere Interviewpartner spielt der Selbstwert eine entscheidende Rolle, den sie zum Teil aus dem Körperkapital, zum Teil aus der wirtschaftlichen Sicherheit ziehen. Verbunden mit der empfundenen (Un-)Sicherheit entsteht Druck oder Stress, der sich auf die sexuelle Lust auswirkt.

Bei **Dennis** spielt die wirtschaftliche Sicherheit eine entscheidende Rolle: *„[...] ich hatte in der Zeit [...] relativ unstete Arbeitsverhältnisse. [...] dann gab's auch mal zwei Monate keine Gehälter, und das war [...] schon 'ne Belastung. Einerseits [...] Verantwortung Familie und dann auf der beruflichen Seite [...] nicht diese Sicherheit. [...] beruflich am schwimmen, unsicher, sind ja alles Einschnitte im Leben, die ich vorher nicht hatte. [...]“.*

Darüber hinaus ist bei Dennis deutlich, dass ihm das eigene Körperkapital sehr wichtig ist: *„[...] in der Schwangerschaft ich das erste Mal in meinem Leben nennenswert Gewicht zugenommen hab, was mich sehr, sehr gestört hat, [...] fünf oder sechs Kilo. Und ich war früher einfach immer sehr sportlich. [...] Das hat dann während der Schwangerschaft enorm nachgelassen, [so] dass ich [...] dann sehr deutlich zugelegt habe und im ersten Training dann direkt in einem Kreuzbandriss gemündet ist. [...] Es war natürlich 'ne enorme Einschränkung und das erste Mal für mich, auch vom Kopf her. [...] Der Körper macht's nicht mehr so mit.“.*

**Erik** ist wirtschaftliche Sicherheit sehr wichtig, daraus bezieht er großen Selbstwert. Entsprechend belastend ist für ihn wirtschaftliche Unsicherheit: *„Damals hatte ich*

*[...] viel Druck in dem Betrieb [...] weil's da eben auch wirtschaftlich schwierig war für mich [...] das ist natürlich wichtig, dass [...] ich [...] auf sicheren Beinen stehe, was das Finanzielle angeht. Und das hab' ich damals als sehr wacklig [...] empfunden.“*

In Bezug auf sein Körperkapital scheint Erik eher unsicher zu sein: „So 'ne Helene Fischer sieht ja richtig superchic im Lack aus, aber da gebe ich mich keinen Hoffnungen hin.“

Darüber hinaus leidet Erik unter Versagensängsten: „Ich hab' [...] unterschwellig die Sorge, dass es dann eben mit dem Geschlechtsverkehr nicht [...] normal klappt. Das macht mir [...] so viel Druck, dass ich [...] diese Versuche auch gleich sein lasse.“

**Frank** benennt zwar auch eine gewisse wirtschaftliche Unsicherheit, diese scheint aber für ihn im sexuellen Kontext nicht so einflussreich zu sein: „[...] es ging uns beiden eigentlich nicht gut zu der Zeit, angefangen vom Finanziellen [...] es war dann doch alles sehr anstrengend, beruflich sehr herausfordernd.“

Darüber hinaus schätzt Frank auch sein psychisches Kapital als gering ein und leidet offenbar unter Versagensangst: „[...] bis hin zum Psychischen. [...] ich bin ehemaliger Angstpatient [...] Im Grunde ist mein Körper sowieso immer schon erregt, und dann kommt Sexualität dazu, dann sagt der auch, sag mal, willst du mich verarschen. [...] Und dann passiert halt nichts zwischen den Beinen.“

In der Zusammenfassung sieht es so aus, dass Männer sich durch negatives eigenes Kapital im Ausdruck ihrer Libido eingeschränkt sehen. Dabei scheint es irrelevant, ob es sich um wirtschaftliche, körperliche oder geistige / emotionale Faktoren handelt. Unklar ist, ob die einzelnen „Kapitalwerte“ unterschiedlich stark wirken und ob sie sich kumulativ verstärken.

#### **5.4.2.2. „Negatives Kapital der Partnerin“ - körperlich, geistig / emotional**

Ein interessanter Aspekt ist aus meiner Sicht, dass der vom Partner wahrgenommene Selbstwert der Partnerin einen großen Einfluss auf die sexuelle Attraktivität hat, da die betroffenen Männer auf die „Präsentation des Körperkapitals“ ihrer Partnerin reagieren. Oder anders ausgedrückt: wenn die Partnerin mit ihren „Reizen geizt“, fehlen dem Mann die sexuellen Anreize. Aber auch das Fehlen gewisser körperlicher

Attribute kann sich erheblich lusthemmend auswirken, insbesondere, wenn der Körper oder das Verhalten der Partnerin kindlich / infantil wirkt.

**Benni** beklagt sich darüber, dass seine Partnerin ihren Körper vor ihm verbirgt, obwohl er zuvor behauptet, körperliche Merkmale seien ihm nicht so wichtig: „[...] beim Körper ist halt nur ein bisschen schwer, weil meine Freundin sehr viel versteckt vor mir. [...] sie kommt aus der Dusche, und ich komm in 's Bad rein, ist sie ganz schnell unter 'm Handtuch und schnell verstecken. [...] Sie ist da nicht [...] stolz auf ihren Körper. [...] Wenn dann doch mal so ein bisschen Lust da ist, man geht dann in 's Bad, und dann wird sich gleich versteckt, das ist ja dann doch irgendwie so 'n abtörnen. [...] ich glaub, sie fühlt sich halt einfach unwohl, weil sie hat halt 'n bisschen zugelegt in der Beziehung, deswegen macht sie das so.“

**Christian** spricht ganz klar aus, dass seine Partnerin ihn bereits seit Beginn der Beziehung sexuell nicht anspricht: „Hat da so'n bisschen die Anziehung, die körperliche sozusagen, gefehlt, von Anfang an. [...] so dass da irgendwie so die Trigger fehlen, um da selber aktiv zu werden. [...] Meine Freundin hat sehr kleine Brüste, [...] ich glaub schon, dass das auch'n Trigger ist, der mir [...] fehlt auf Dauer. [...] Ich find sie objektiv hübsch, aber nicht sexy. [...] Ich bin gern mit ihr unterwegs, [...] aber der sexuelle Reiz war nie so ganz, von Anfang an auch nicht, vorhanden. [...] Obenrum ist es natürlich auch schwierig zu triggern, wenn wenig Brust vorhanden ist.“

Außerdem bemerkt er, dass seine Partnerin ihr „Körperkapital“ unter weiter Kleidung verbirgt: „Es kann auch kleidungsmäßig sein, wenn man immer 'n Schlafanzug anhat, meine Freundin ist nicht besonders kreativ in der Kleidungswahl [...] ich mag auch gerne mal Röcke, meine Freundin ist eher sportlich, mit Jeans. [...] Das hat alles [...] dazu beigetragen, dass [...] die Trigger [...] verschwunden sind, damit ich Lust hatte, da proaktiv zu werden.“

Er würde sich wünschen, dass seine Partnerin ihr Körperkapital in Form von femininer Kleidung präsentiert: „Man wird ja vielleicht auch schon ein bisschen erregt im Alltag [...] Rock trägt sie nicht so, das mag ich ganz gerne mit Strümpfen, [...] bin jetzt kein Unterwäsche-Nerd oder was, aber das finde ich schon irgendwie sexy. [...] Sie hat 'n guten Kleidungsstil, [...] aber es ist eben nichts, was mich antörnt. [...] warme

*Schlafanzüge [...] da kannte ich vorher auch [...] mal 'n Seidennachthemd [...] ein bisschen mehr Haut.*“.

Es finden sich darüber hinaus eher subtile Hinweise darauf, dass er seine Partnerin möglicherweise körperlich zu kindlich wahrnimmt (Anmerkung: sie ist sieben Jahre jünger als er): „[...] wenn da jemand so 'n Schlafanzug anhat oder n' Snoopy-T-Shirt, [...] das ist natürlich auch nicht der Trigger Nummer eins, wo man dann gleich loslegen will. [...] Tatsächlich fällt mir da erschreckenderweise nicht viel ein, was mich so antörnt. [...] Meine Freundin hat sehr kleine Brüste [...]“.

**Frank** benennt das infantile Verhalten seiner Partnerin als „sexuell abschreckend“, weil seine (Ex-) Partnerin sich – trotz sehr weiblicher Figur – unangemessen kindlich verhielt, sowohl im verbalen Ausdruck als auch im Verhalten: „[...] dass sie das ja alles mit ihrer Mutter auch bespricht. [...] Sie hat immer so einen auf kleines Mädchen gemacht, ich möcht' ja an deiner Schulter liegen, beschützt sein. [...] Wenn sie was wollte, kuckte sie auch so, wo ich immer sag: Ich bin nicht Dein Vater. [...] Das hat mich zum Teil sexuell auch sehr abgeschreckt, weil sie immer so einen auf kleines Mädchen machte, nimm mich in den Arm, schaukel mich, halt mich fest, die Welt da draußen ist so böse, wo ich sage, ja, ich kann doch kein zwölfjähriges Mädchen vögeln. [...] dieses kleine-Mädchen-Getue (hat mich) immer sexuell sehr gestört [...]“.

Zudem benennt Frank explizit den Alkoholkonsum und den damit verbundenen Kontrollverlust seiner Partnerin und insbesondere die damit verbundene Gewalt als problematisch. Den Alkoholkonsum nennt er sehr häufig. Diese Faktoren beschreibe ich ausführlich im Kapitel 5.4.2.3. Stressoren.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass sich fehlendes oder nicht präsentiertes (Körper-)Kapital der Partnerin negativ auf die sexuelle Lust der befragten Männer auswirkt. In einem Fall wirkte der Alkoholkonsum und der Kontrollverlust der Partnerin förmlich „lustvernichtend“. Zudem scheint infantiles Verhalten oder kindliche Erscheinung der Partnerin explizit bei Frank und implizit bei Christian die sexuelle Lust stark zu hemmen.

### 5.4.2.3. Stressoren

Stress ist ein vergleichsweise junges Wort für eine sehr alte Erscheinung, nämlich für physische und psychische Aktivierung. Laut Online-Wörterbuch Wiktionary wurde der Begriff Stress 1936 durch den Biochemiker H. Seyle geprägt und kommt vom englischen „stress“, was Anspannung, Druck, Belastung oder Beanspruchung bedeutet. Diese Begriffe finden sich mehrfach in den Interviews, insbesondere im Zusammenhang mit Verantwortung und Konflikten. Aus evolutionärer Sicht kann Stress ein Treiber für adaptive Prozesse sein, sofern der Stress zu bewältigen ist:

Aus biologischer Sicht sind Stressreaktionen entwicklungsgeschichtlich alte, stereotyp im Körper ablaufende Aktivierungsmuster, die ein Optimum an Energie für unmittelbare Kampf- und Fluchtreaktionen zur Verfügung stellen sollen. Stressoren sind hier alle von außen auf den Organismus einwirkenden Reize: Diese können nicht nur physischer, sondern auch psychosozialer Natur sein. Über die vermehrte Ausschüttung bestimmter Hormone und über die Aktivierung des autonomen Nervensystems wird der Kreislauf beschleunigt. Durchblutung und Stoffwechsel werden gesteigert, der gesamte Organismus ist in Alarmbereitschaft. (Franzkowiak & Franke, 2018).

Das Wahrnehmen von Stressoren wird von den verschiedensten, teils unangenehm empfundenen Emotionen begleitet. Auf die Emotionen gehe ich im Kapitel 5.4.2.4. noch genauer ein.

#### 5.4.2.3.1. Verantwortung - „Fühlt sich an wie müde“

Die empfundene Verantwortung ist offenbar für viele Männer in Beziehungen ein Auslöser von Stress.

**Benni** spricht klar seine Verantwortung im Beruf und für das Haustier an und benennt den daraus resultierenden Druck: *„[...] 's hat sich wie so 'n Alltag angefühlt [...] Wir hatten auch noch 'ne Katze geholt, das war viel Verantwortung [...] ich hab auch in meinem Job viel Verantwortung, und da ist es, [...] langsam weggegangen, [...] immer mehr. [...] Es fühlt sich halt manchmal an wie müde. [...] 's fühlt sich dann wie Druck“*

an, [...] und das macht dann [...] müde, dass man dann gar nicht so dieses Verlangen hat.“.

**Dennis** benennt die Verantwortung für seine Familie als Grund für seine Lustlosigkeit: „Für mich war der Grund, wir sind in einer extremen Lebenssituation, alles ändert sich bei uns, wir tragen mehr Verantwortung, und das war für mich dann so'n bisschen Begründung. [...] das war [...] schon 'ne Belastung, einerseits man hat Verantwortung Familie, und dann auf der beruflichen Seite, sieht eigentlich gut aus, aber man hat nicht diese Sicherheit.“.

Bei **Frank** stellt sich die Situation anders dar. Er kennt das Gefühl des Drucks aus früheren Beziehungen, in der letzten Beziehung hat ihm das aber im Gegenteil sogar Kraft gegeben. Das wäre ein Beispiel für einen gelungenen Adaptationsprozess: „Der Gedanke, dass wir jetzt heiraten und ein Kind kriegen, und ich dafür verantwortlich bin, hat mir sehr viel Kraft gegeben. Etwas, was mich früher immer abgeschreckt hat, weil ich mich vor dieser Verantwortung gescheut habe. Aber in dem Fall hat mir das extreme Kraft gegeben, diese schlechten Zeiten durch zu stehen, weil dann nach dem Motto: Du bist jetzt dafür verantwortlich, wenn wir jetzt schwanger werden, und jetzt reiß dich zusammen, mach.“.

#### **5.4.2.3.2. Konflikte - „Die gemeinsamen Höhle“**

Vier der fünf Kandidaten beschreiben den Zeitpunkt des Zusammenziehens oder das Zusammenleben in einer gemeinsamen Wohnung als bedeutsam bzw. konflikthaft. In einer festen Partnerschaft und noch stärker beim Zusammenziehen in ein gemeinsames Zuhause muss das „Wir“ ausgehandelt werden. Wieviel „Ich“ darf bleiben, wieviel „Wir“ soll es geben? Die Kandidaten beschreiben unterschiedliche Aspekte des Zusammenlebens. Das Zusammenleben kann Sicherheit vermitteln, die Beziehung ist gefestigt, man kann es sich bequem einrichten. Andererseits kann sich, wie zuvor beschrieben, auch ein Gefühl der Verantwortung einstellen: Wirtschaftliche Verantwortung, Verantwortung für Mitbewohner\*Innen (menschlich wie tierisch). Im evolutionspsychologischen Sinn ist es wichtig, den eigenen Nachwuchs erfolgreich groß zu ziehen. Dafür ist ein sicheres Zuhause wichtig. Das sichere Zuhause ist nur bei ausreichender wirtschaftlicher Sicherheit und körperlicher



Unversehrtheit, insbesondere des Kindes, gewährleistet. In einer gemeinsamen Wohnung müssen Dinge wie das persönliche Nähe- und Autonomiebestreben neu austariert werden, es kann Abstimmungsbedarf bezüglich der Einrichtung geben. Möglicherweise fühlt sich einer der Partner\*Innen in der persönlichen Freiheit eingeengt, dominiert oder gar domestiziert. Und es können sich Erwartungshaltungen deutlicher zeigen, da man sich nicht mehr so leicht entziehen kann.

**Benni** beschreibt den Zeitpunkt des Zusammenziehens als einschneidendes Erlebnis, das aus seiner Sicht deutlichen Einfluss auf sein sexuelles Verlangen hatte: „*Es ging [...] los, wo wir dann zusammengezogen sind, nach einem Jahr ungefähr. Da war [...] ein Punkt [...], wo ich einfach kein Bedürfnis mehr verspürt hatte.“.*

Außerdem hat er offenbar der Beziehung zuliebe den Sport aufgegeben, den er zuvor intensiv betrieben hat. Möglicherweise empfindet Benni das als Einschränkung seiner Autonomie oder als Zugeständnis an die Beziehung: „*Ich hab fast zwanzig Jahre extrem viel Fußball gespielt. Jetzt halt auf einmal gar nicht mehr seit fünf Jahren, dass da vielleicht irgendwo innerlich 'n Cut war, wo ich dann vielleicht auch schon gesagt hab, so jetzt fehlt dir hier dieser sportliche Ausgleich, und vielleicht bin ich deswegen jetzt irgendwie so lustlos.“.*

Das Fehlen der sexuellen Reize seiner Partnerin störte **Christian** erst mit der Zeit und zunehmender Sicherheit. Bei ihm scheint die Lustlosigkeit eher aus einer Bequemlichkeit, aus einer Trägheit heraus zu resultieren. Wenn seine Partnerin „anfängt“, lässt er sich durchaus zu Sex animieren: „*Grundsätzlich glaub' ich schon, dass [...] das grundsätzlich bei mir schon auf Dauer nachlässt. [...] Da muss schon der Partner anfangen. [...] Am Anfang bin ich auch natürlich [...] proaktiv, aber es dreht sich so 'n bisschen, dass das ganze Thema dann doch tendenziell eher von meinem Partner angeschoben werden müsste.“.*

Die Sicherheit von Partnerschaft und gemeinsamer Wohnung kann zu Bequemlichkeit führen. Im negativen Sinne kann Bequemlichkeit auch Nachlässigkeit bedeuten. Man bemüht sich nicht mehr um sein Gegenüber, nimmt den oder die Partner\*In als selbstverständlich: „*Wenn da jemand so 'n Schlafanzug anhat oder n'*

Snoopy-T-Shirt, [...] das ist natürlich auch nicht der Trigger Nummer eins, wo man dann gleich loslegen will.“.

Für Erik spielte das Zusammenziehen in eine gemeinsame Wohnung eine sehr große Rolle: „Ein größerer Punkt [...] der Zeitpunkt so um das Jahr Zweitausenddreizehn, [...] da sind wir zusammengezogen. Das hat auch gut funktioniert, aber es hat doch auch Stress mit sich gebracht. Also einmal dieses Zusammenziehen selbst, [...] ab dem Zusammenziehen, da wurde es dann irgendwie also spürbar weniger. [...] natürlich auch was das Zusammenziehen mit sich bringt. 'Ne Fülle kleinerer Themen, wie wohin stell ich dies? Und wohin stell ich das? Und was behalten wir? Was kommt weg?“.

Erik scheint sich durch Konflikte und kleine „Machtkämpfe“ stark beeinträchtigt zu fühlen: „Leichte Konflikte, die man in der Partnerschaft auch hat, ich glaube, das ist auch ein Thema, was mir die Lust verleidet. [...] [Es] kommt natürlich deutlicher raus, wenn man dann auch zusammenwohnt, und je länger man zusammen ist, [...] dann entstehen ja eher Konflikte. Und ich glaub, das ist für mich auch ein großes Thema.“

Außerdem fühlte sich Erik durch den plötzlich deutlich ausgedrückten Kinderwunsch seiner Partnerin überfordert und unter Druck gesetzt: „Das war für mich tatsächlich kein Thema mit Kindern, und wir hatten da vorher auch gar nicht drüber gesprochen, dass das irgendwie 'ne Zielrichtung wäre für Eva [...] Weil's da eben auch wirtschaftlich schwierig war für mich im Betrieb, war das auch ein Thema, was ich mir gar nicht vorstellen konnte. Und [...] das ist schon natürlich ein Punkt, der auch einen Konflikt mit sich gebracht hat.“.

**Frank** empfand zwar die Sexualität mit seiner Partnerin von Anfang an schwierig, dennoch war auch für ihn der Zeitpunkt des Zusammenziehens ein Wendepunkt: „Und dann wurde es langsam schwierig. Und sie ist dann nach 'nem Jahr bei mir eingezogen, sie ist nach Hamburg gekommen.“.

Denn erst da offenbarte sich das Gewaltpotential seiner Partnerin, welches durch Alkoholkonsum freigesetzt wurde: „Und relativ schnell stellte sich heraus, dass sie, immer wenn sie betrunken ist, mich körperlich angreift.“.

Da Frank zusätzlich zur realen Bedrohung durch seine Partnerin unter einer Angststörung leidet, wurde das Zusammenwohnen für ihn zur ständigen Angstquelle:

*„[...] hat mich richtig körperlich überfallen. Und das hat sich fortgesetzt über die ganzen Jahre. Es wurde auch nie besser. [...] Ich hatte einfach im Frühjahr mal aufgeschrieben, wann sie betrunken ist. Das war mindestens einmal oder zweimal in der Woche, und jedes Mal hatte ich Terror zu Hause.“*

Sein Zuhause war also kein sicherer Ort, weder für ihn noch für potentielle Kinder. Obwohl er seine Partnerin sehr attraktiv findet und es zwischen den Gewaltausbrüchen viel Zärtlichkeit gab, verletzten die Gewaltausbrüche sein Sicherheitsbedürfnis so stark, dass er sich dem (starken!) gemeinsamen Kinderwunsch widersetzte: *„Mindestens ein halbes Jahr ohne Alkohol, vorher heirate ich Dich nicht, weil wir können ja auch kein Kind kriegen. Wir können doch einem Kind keine Mutter zumuten, die regelmäßig ausrastet.“*

#### **5.4.2.3.3. Konflikt - „Die Frau will, der Mann nicht“**

Miller formulierte Darwins Erkenntnisse zur sexuellen Selektion in dem plakativen Satz „Männchen buhlen, Weibchen wählen“. Darwin zufolge scheint dieses Verhalten in der Tierwelt mehr oder weniger durchgängig beobachtbar zu sein und auch Menschen verhalten sich häufig dementsprechend: ein Mann versucht, eine Frau zu „erobern“, die Frau entscheidet, ob sie dem Werben nachgibt oder nicht. (Miller & Wissmann, 2010, S. 52-53). In allen geführten Interviews stellte sich die Situation so dar, dass das Verhalten in den betrachteten Fällen komplett umgekehrt war. Es findet sozusagen ein invertiertes Werbungsverhalten statt: die Frau buhlt, sie versucht ihren Partner zu verführen. Allerdings gehen die Interviewpartner auf dieses Werben nicht ein. Sie wählen sozusagen nicht.

**Benni** berichtet von Versuchen seiner Partnerin, ihn immer wieder zu erobern: *„Am Anfang hab ich [...] gemerkt, dass meine Partnerin extrem auf mich zu gekommen ist, [...] wie erobern wollte sie mich [...] wo ich das auch ein bisschen abgeblockt habe. [...] Es ist auch immer noch so, [...] dass meine Freundin mich immer noch versucht, zu erobern.“*

Häufig „wählt“ Benni nicht, er geht selten auf ihr Werben ein, wirbt aber auch selbst nicht, sondern zieht sich zurück: *„[...] man weiß sozusagen, es (Anm.: Sex) [...] wird jetzt gleich noch passieren, so dass ich mir innerlich selber diesen Druck mache und*

*dadurch wie 'ne Blockade aufbaue. [...] Es ist [...] traurig, dass ich dann [...] so zu mache“.*

**Christian** wirbt selbst nicht. Seine Partnerin wirbt zwar, aber nicht so, dass er darauf anspringt, höchstens, wenn sie direkt sein Genital stimuliert: *„Ich bin [...] zurückhaltender und mag es, wenn da jemand [...] das Heft in die Hand nimmt. [...] die Trigger [...] fehlen, um da selber aktiv zu werden. [...] funktionieren tut das [...] immer, also sobald da ihre Hand aktiv wird. [...] sehr sehr offensichtliche Aktionen, vielleicht eben der Griff in den Schritt. [...] Ich kann das dann machen (Anm.: Geschlechtsverkehr), und hab da auch irgendwie so Lust zu, aber es entwickelt sich trotzdem jetzt keine leidenschaftliche Lust. [...] es entsteht auch keine wilde Lust“.*

Christian sagt, seine Partnerin bietet körperlich nicht die optischen Stimulanzen, die er „braucht“: *„Ich find sie objektiv hübsch, aber nicht sexy. [...] sie hat auch n' schönen Po, und auch 'ne schöne Haut, 'n schönen Rücken und Gesicht, [...] aber es ist auch nichts, was mich jetzt antörnt. [...] ich weiß auch, dass sie mich attraktiv findet, [...] und mir das eben schwerfällt, da leidenschaftlich mit einzusteigen.“.*

Auch **Dennis'** Partnerin wirbt, versucht, ihn zu verführen: *„[...] ich hab das nicht so wirklich hinterfragt, bis meine Frau dann wirklich gesagt hat: so, was ist denn jetzt eigentlich. [...] weil ich [...] auf partnerschaftlichen Sex wirklich sehr wenig [...] bis gar keine (Anm.: Lust habe) würd' ich sogar fast behaupten. [...] Selbst wenn sich dann Situationen ergeben, [...] merk ich ja schon, dass meine Frau [...] sehr positiv gestimmt ((lacht)) wäre, und [...] das kommt dann einfach nicht. [...] ich lass dann das Streicheln über mich ergehen [...]“.*

Nur selten steigt Dennis auf die erotischen Angebote seiner Partnerin ein: *„[...] meistens kommt dann der Gedanke: ach nee, jetzt nicht. [...] es ist eher: oh jetzt kommt sie schon wieder. [...] man weiß ja dann die Avancen einzuordnen, und dann denk ich bei mir: och, muss jetzt nicht sein.“.*

**Erik** wirbt selbst aus Angst vor dem Versagen nicht: *„Ich hab' [...] die Sorge, dass es [...] mit dem Geschlechtsverkehr nicht [...] normal klappt. [...] Das macht mir [...] so viel Druck, dass ich [...] diese Versuche auch gleich sein lasse.“.*

Erik hat sehr selten Geschlechtsverkehr mit seiner Frau: „Im Moment ist das [...] sehr selten [...] dass wir Sex haben. [...] sicherlich zu wenig. [...] Ich [...] hab immer so das Gefühl, dass ich dann nicht ausreichend auf meine Frau zugehe, [...] ich denke, dass das an mir liegt, dass da so der Antrieb irgendwie fehlt.“.

**Frank** zog sich vollkommen zurück, d.h. er warb überhaupt nicht mehr, zumal er zunehmend unter erektiler Dysfunktion litt: „Sex fand dann irgendwie nicht mehr statt. Ich hatte auch keine Lust mehr darauf. [...] Ich konnte sie nicht mehr anfassen. [...] da ((pfeift, macht eine Geste, die den Erektionsverlust verdeutlicht)). [...] und dann passiert halt nichts zwischen den Beinen“.

Seine Partnerin gab allerdings nicht auf und warb immer wieder um ihn: „Sie hat mir auch immer sexuelle Avancen gemacht.“.

#### **5.4.2.3.4. Vaterschaft - „Alles auf Links gedreht“**

Große Übergänge im Leben sind naturgemäß stressbehaftet. Nur ein einziger befragter Mann berichtete vom Übergang vom autonomen Single zum Familienvater, und das innerhalb sehr kurzer Zeit. Er schildert die Ereignisse zwischen dem Beginn seiner Partnerschaft und der Geburt seines ersten Kindes als einschneidend. Er berichtet gleich zu Beginn des Interviews, dass seine Partnerin bereits nach einem halben Jahr schwanger wurde, was nach meinem Empfinden die Bedeutung dieser Veränderung für ihn unterstreicht:

**Dennis:** „Dann kam unsere Tochter auf die Welt, und damit hat sich natürlich von den Lebensumständen wirklich alles auf Links gedreht. [...] dass die Aufgaben sich ändern, dass natürlich für einen selbst, und auch für einen als Paar, deutlich weniger Zeit da ist. [...] nach der Schwangerschaft [...] war es [...] so, [...] dass die Sexualität einfach deutlich abgenommen hat. [...] Ich hab' irgendwie so 'ne Transformation, von Junggeselle, sehr aktiv, dann ja auch mit meiner Frau, und dann Vater und hab das irgendwie so als Teil der neuen Rolle wahrgenommen, dass [...] ich einfach ruhiger geworden bin. [...] Wir sind in einer extremen Lebenssituation, alles ändert sich bei uns, wir tragen mehr Verantwortung“.

#### 5.4.2.4. Negativ empfundene Emotionen

Während im letzten Kapitel ausführlich von den Interviewpartnern genannte Stressoren untersucht wurden, beschäftigt sich dieses Kapitel mit Emotionen, die Stressoren begleiten. Dies geschieht der Übersichtlichkeit halber, denn einerseits erzeugen Stressoren in der Regel Emotionen, andererseits können insbesondere als unangenehm empfundene Emotionen ihrerseits als Stressoren wirken und auf diese Weise einen Kreislauf anstoßen. Abbildung 2 verdeutlicht einen solchen Kreislauf am Beispiel der Emotion Angst.

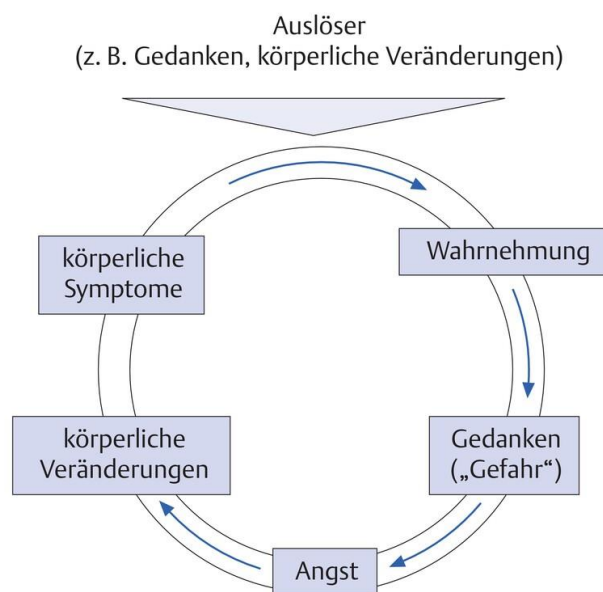


Abbildung 2: „Teufelskreis der Angst“ aus (Media Viewer, o.J.)

Besonderes Augenmerk soll auf diejenigen Emotionen gelegt werden, die von den Männern oft implizit als unangenehm beschrieben wurden. In der Auswertung der Interviews ergaben sich die folgenden Emotionen, die ich in Komplexen von ähnlichen bzw. verwandten Gefühlen gruppiert habe:

- a) Unsicherheit, Druck, Furcht, Angst
- b) Scham, Beschämung, Gefühl von Schuld
- c) Ärger, genervt sein
- d) Traurigkeit, Bedauern

Auffällig war, dass fast alle Interviewpartner wenig explizit über Stressoren begleitende Emotionen sprachen. Sie erzählten weitgehend „neutral“ im Berichtsstil, Emotionen wurden in erster Linie durch Intonation und Habitus deutlich. Einzige Ausnahme war Frank, der sich kurz vor dem Interview von seiner Partnerin getrennt hatte und sich zurzeit in Therapie befindet. Er erzählte ausgesprochen emotional und lebendig.

Im Folgenden möchte ich zunächst auf die einzelnen Emotionskomplexe eingehen und diese durch Zitate belegen. Daran schließt sich die Betrachtung möglicher Adaptationsstrategien unangenehmer Emotionen an.

#### **5.4.2.4.1. Unsicherheit, Druck, Furcht, Angst**

##### **„'s fühlt sich dann so 'n bisschen wie Druck an“**

Zu diesem Emotionskomplex wurden mit Abstand die meisten Aussagen getroffen, und zwar von vier der fünf Männer.

So beschreibt **Benni** indirekt die Furcht vor der sexuellen Intimität, er formuliert den Druck, den er dadurch verspürt: „[...] dass man 'n Filmabend macht, und 's fühlt sich dann [...] wie Druck an, [...] das macht dann [...] müde, also dass man dann gar nicht dieses Verlangen hat [...] komm' wir in die intime Phase. Man weiß, [...] es könnte [...] gleich noch passieren, so dass ich mir innerlich selber diesen Druck mache [...]“.

**Dennis** nennt mehrere Faktoren, die Druck oder Furcht bei ihm auslösen. An erster Stelle sind die körperliche Einschränkungen durch seine Verletzung und die Gewichtszunahme: „[...] der Gedanke, dass der Körper das eventuell nicht mehr so mitmacht. [...] Das war für mich schon sehr einschneidend“.

Auf der wirtschaftlichen Seite fehlte Dennis längere Zeit die Sicherheit: „[...] ich hatte in der Zeit [...] relativ unstete Arbeitsverhältnisse [...] auch mal zwei Monate keine Gehälter und das war auch so 'ne [...] Belastung, [...] man hat nicht diese Sicherheit“.

Außerdem fühlt sich Dennis durch das wiederkehrende Nachfragen seiner Partnerin unter Druck: „das (Anm.: die Lust) kommt dann einfach nicht. [...] und meine Frau spricht das [...] im Drei-Wochen Turnus an. [...] ich werd' dann relativ starr [...] ich lass dann das Streicheln und so über mich ergehen, und meistens kommt dann der

*Gedanke: Ach nee, jetzt nicht. [...] Jetzt kommt sie schon wieder. [...] Druck trifft es wahrscheinlich“.*

**Erik** beschreibt ebenfalls Druck, den er im Rahmen von sexueller Intimität verspürt: *„Diese Leichtigkeit, wie sie vorher da war, die ist da eigentlich weg und das bringt eben Druck auch mit sich.“*

Außerdem hat Erik offenbar Angst vor Konflikten: *„wenn man dann auch zusammen wohnt [...] entstehen ja eher Konflikte, und ich glaub, das ist für mich auch ein großes Thema“.*

Erik hat zusätzlich Angst vor Erektionsschwierigkeiten, ihn plagt Versagensangst: *„Ich hab' [...] unterschwellig die Sorge, dass es [...] mit dem Geschlechtsverkehr nicht [...] normal klappt“.* Indirekt beschreibt Erik den Angstkreislauf: *„Das macht mir einfach [...] so viel Druck, dass ich [...] diese Versuche auch gleich sein lasse“.*

**Frank** spricht von seiner Angst vor „Terror“: *„was dann auch dazu führte, dass ich [...] nicht mehr mit ihr zu [...] Veranstaltungen gegangen bin, weil sie immer sofort schwerst betrunken war, und ich hinterher dann immer Terror zu Hause hatte“.*

Offenbar leidet Frank unter Verlustangst, obwohl er sie nicht direkt benennt: *„Ich merkte aber, ich brauch sie, damit 's mir gut geht“.*

Franks Hilflosigkeit wuchs mit der Zeit immer weiter an: *„Solche Sprüche wie mit dieser Mutter, dann die Attacken, es wurde immer schwieriger und komplizierter“.*

Darüber hinaus belastet Frank seine Angststörung stark: *„Ich bin ehemaliger Angstpatient, schon immer, eigentlich seit meiner Kindheit, [...] immer Angst. [...] Hinzu kommt, dass [...] meine Angst sich in den letzten zwanzig Jahren sehr manifestiert hat“.*

Auch Frank leidet unter Erektionsstörungen: *„[...] dann passiert halt nichts zwischen den Beinen“.*



#### 5.4.2.4.2. Scham, Beschämung, Gefühl von Schuld

##### „Weil dann schon so 'n schlechtes Gewissen da ist“

Auch zum Themenkomplex Scham und Schuldgefühle finden sich bei vier der fünf befragten Männer Aussagen:

**Benni** drückt es nicht direkt aus, dennoch kann man aus seiner Frage ein gewisses Schuldgefühl heraushören: *„Wir haben natürlich [...] versucht, das selber [...] rauszufinden, also vielleicht liegt's ja auch an dir ((lacht)). [...] dass sie sich so versteckt, man fragt sich dann so hä, was; hab ich dir (irgend)was getan?“*.

**Dennis** scheint sich von seiner Partnerin beschuldigt zu fühlen: *„Ich will jetzt wieder Frau sein, und wir kriegen 's nicht hin. Natürlich haben wir mehr zu tun, aber trotzdem hat man ja irgendwie Zeit für sich“*.

Dennis hätte Schuldgefühle gegenüber seinem ungeborenen Kind, wenn er sexuelle Lust verspürte: *„Ich komm dann quasi mit meinen [...] verwegenen Gedanken. Aber allein der Gedanke, [...] mit der Mutter meines Kindes zu schlafen [...] also ich will [...] gar nicht da drin vordringen. [...] unser Kind [...] ist dann immer dabei“*.

**Erik** plagt ein schlechtes Gewissen, weil ihm der Antrieb fehlt: *„Immer, wenn Eva mich dann so komisch ankuckt, dann ist da schon so 'n Stress automatisch da, der dann entsteht, weil dann schon so 'n schlechtes Gewissen da ist [...] Ich [...] hab immer so das Gefühl, [...] dass da so der Antrieb irgendwie fehlt. [...] hab immer so das Gefühl, dass ich dann nicht ausreichend auf meine Frau zugehe, dass ich da schon denke, dass das so an mir liegt, dass da so der Antrieb irgendwie fehlt“*.

Erik scheint Beschämung zu verspüren, wenn er sich mit anderen vergleicht: *„Andere kriegen das ja auch alles hin, und vielleicht auch noch irgendwie in schwierigeren Situationen. [...] ich [...] kann da denn auch nicht aus meiner Haut“*.

**Frank** empfindet große Scham, weil seine Partnerin ihrer Mutter detailliert über das gemeinsame Sexleben berichtete: *„Du erzählst Deiner Mutter, was wir im Bett machen? [...] Ich muss Deiner Mutter noch in die Augen kucken können. Das kannst du doch nicht machen. [...] Genau, persönliche Schamgrenze“*.

Frank drückt Schuldgefühle aus: *„Sie wollte noch Händchen halten, in den Arm genommen werden, und ich hab das nicht mehr geschafft. Ich konnte sie nicht mehr anfassen“*. Die Schuldgefühle sind in diesem Fall beinahe ausschließlich durch die Intonation wahrnehmbar. Ansonsten könnte man dieses Zitat auch als ärgerlich auffassen.

Er fühlte sich beschämt, weil seine Partnerin ihm häufig die Schuld gegeben hat: *„Sie fand sich immer im Recht. [...] Ich bin auch immer an allem schuld gewesen. Ich bin ja auch schuld daran, dass sie so ausgerastet ist, weil ich ihren Erwartungen nicht entsprach“*.

Dazu kamen noch Angriffe durch seine Partnerin auf sein Selbstwertgefühl: *„Dann sagte sie, ja wenn ich nüchtern bin bist ja noch schlimmer, weil sie immer mich befand so schlimm irgendwie. Und dann ist Lust irgendwann komplett weg“*.

#### **5.4.2.4.3. Ärger, genervt sein**

##### **„Man kriegt halt auch keine richtige Antwort drauf“**

Ihren Ärger formulieren nur drei der fünf Kandidaten sehr subtil. Das ist insofern verwunderlich, weil diese Emotionen im Interview unterschwellig durchaus zu spüren waren.

**Benni** drückt seinen Ärger am deutlichsten aus. Er fühlt sich offenbar z.T. abgelehnt. Es ist spürbar, dass ihn das Verhalten seiner Partnerin ärgert: *„Man geht dann in 's Bad, und dann wird sich gleich versteckt, das ist ja dann doch irgendwie so 'n abtörnen. [...] Sie versteckt sich und wie so: ja nee, jetzt lass ich dich grad nicht ran. [...] es kommt einem halt so vor. [...] Auf der einen Seite ärgert das ja einen natürlich auch ein bisschen, dass sie sich so versteckt. [...] man kriegt halt auch keine richtige Antwort drauf“*.

**Dennis** verbalisiert seinen Ärger nur sehr verdeckt. Er formuliert sozusagen in Gedanken ein freundliches „lass mich in Ruhe“: *„Meistens kommt dann der Gedanke: ach nee, jetzt nicht. [...] dass ich denke: oh jetzt kommt die [...] schon wieder so. [...] dann denk ich bei mir: och muss jetzt nicht sein“*.

Auch **Frank** spricht den Ärger nicht direkt an, er war nur im Gespräch deutlicher spürbar: *„Was mich am meisten gestört hat, dass nur kam: ja leb damit. Also sie hat sich nicht damit auseinandergesetzt, sondern sie fand sich immer im Recht“*.

#### **5.4.2.4.4. Traurigkeit, Bedauern**

##### **„Das hätte es früher einfach nicht gegeben“**

Traurigkeit oder Bedauern wurde selten angesprochen, am deutlichsten von **Benni**. Er bedauert sein eigenes Verhalten und das seiner Partnerin: *„dass meine Freundin mich wirklich immer noch versucht zu erobern. [...] Es ist natürlich [...] traurig, dass ich [...] dann so zu mache. [...] kommt dann doch schon ein bisschen die Phantasie [...] und auch die Lust halt vor allem [...] hoch. Ist halt nur leider selten“*.

Bedauern ist die einzige Emotion, die **Christian** ausdrückt, ansonsten konnte ich bei ihm keinerlei Hinweise auf negativ bzw. unangenehm empfundene Emotionen finden: *„Ach, wie schön wär es manchmal, doch mal wieder Single zu sein“*.

**Dennis** drückt sein Bedauern darüber aus, dass die Sexualität bei ihm so nachgelassen hat: *„Also, dass wir drei Wochen irgendwie abends zusammen essen und dann auf dem Sofa uns unterhalten oder auch Fernsehen kucken zusammen und dann im Bett liegen und uns nicht anfassen, das hätte es früher einfach nicht gegeben“*.

#### **5.4.2.5. Adaptationsstrategien der Interviewpartner**

Zentrale Themen bei den befragten Männern sind Angst und Scham, obwohl sie diese Gefühle häufig nicht explizit ausdrückten. In diesem Kapitel werden die gefundenen Bewältigungsversuche geschildert.

**Benni** bedient sich verschiedener Strategien, je nach Art der „Bedrohung“. Er spricht selbst von einer Blockade: *„so dass ich mir innerlich selber diesen Druck, mache und dadurch [...] wie so 'ne Blockade aufbau“*.

Auch Rationalisieren, Nachdenken und Gründe suchen zählen zu Bennis Strategien: *„Ich hab jetzt natürlich viel schon gedacht, ich hab [...] wo ich dann vielleicht auch schon gesagt hab, so jetzt fehlt dir hier dieser sportliche Ausgleich, und vielleicht bin ich deswegen jetzt irgendwie so lustlos geworden; weil ich vielleicht gar nicht mehr*

*diesen Adrenalin innen drinne vielleicht habe oder sowas. Das hab ich schon paar Mal überlegt, [...] da hab ich dann doch ma' Sport gemacht und hab gemerkt, ja irgendwie isses genau noch so wie vorher“.*

Benni scheint seine Bedürfnisse an die Realität anzupassen und sich selbst herunter zu regulieren. Er relativiert viele seiner spontanen Äußerungen sofort: *„'s ist halt nur schwer zu sagen, wenn man das so gar nicht [...] als wichtig empfindet [...] das is natürlich so schwer auszudrücken [...] handlich sollt es sein, is halt [...] besser, aber sonst bin ich da relativ offen. [...] Genau sowas ist/ also was heißt wichtig. Wichtig nicht, aber die haben schon 'ne höhere Priorität“.*

Benni beschreibt eine große innere Unruhe. Er beschreibt, dass er Stress früher durch viel Bewegung kompensiert hat. Auf diese Strategie greift er in seiner aktuellen Beziehung nicht zurück: *„Man sagt immer zu mir, ich bin 'n Zappelphilip. Aber das bin ich schon seit [...] Kindheit. [...] wo ich manchmal extrem hoch pushe, holt sie mich dann eher wieder runter, und macht den guten Ausgleich“.*

Er begegnet der Thematik des „sich Versteckens“ seiner Partnerin mit Humor. Möglicherweise verpackt er auf diese Weise Kritik in humorvollem Gewand: *„Wir reden ja auch echt oft drüber und ich mach ja mittlerweile auch meine Späßchen so'n bisschen, [...] macht man ja so auch oft“.*

Er zeigt auch Verständnis für das Verhalten seiner Partnerin: *„Ist aber auch schwer, also ich glaub, sie fühlt sich halt einfach unwohl, weil sie hat halt 'n bisschen zugelegt in der Beziehung, deswegen macht sie das so“.*

**Christian** arrangiert sich mit der Situation: *„bin jetzt kein Sexmuffel [...] aber [...] ich bin auch keiner, der sagt, das ist jetzt für mich lebenswichtig und das ist wichtig, dass ich das immer regelmäßig hab, ich kann damit leben sozusagen, mich arrangieren, dass das so läuft, wenn die ganzen anderen Themen stimmen“.*

**Dennis** nimmt die Situation bewusst an, obwohl ihn die Veränderungen sehr verunsichert haben: *„[...] das hab ich immer so einfach angenommen und dachte, gut, das ist jetzt eben 'ne Phase. [...] hab das irgendwie so als Teil der neuen Rolle wahrgenommen, dass [...] ich auch selbst gemerkt einfach ruhiger geworden bin“.*

Auch Dennis neigt zum Rationalisieren: *„für mich war der Grund, wir sind in einer extremen Lebenssituation, alles ändert sich bei uns, wir tragen mehr Verantwortung, und das war für mich dann so 'n bisschen Begründung [...] ich hab mich im Nachhinein immer gefragt, weil auch Geburtstermin im August war, auch diese Gewichtszunahme, ich hab vorher einfach so gut wie keinen Sport gemacht und das hab ich mich manchmal gefragt, als Erklärung einfach, warum das nicht zustande kam. [...] Rolle als Vater, körperlich, beruflich so 'n bisschen am Schwimmen, unsicher sag ich mal, [...] sind ja alles Einschnitte im Leben, die ich vorher nicht hatte. [...] vorher Student, auf sich alleine gestellt, Unterstützung der Eltern, Sport lief auch immer, nie verletzt, Partnerschaften hatte ich, aber auch nie extrem lange Beziehungen, kannte auch dieses Problem nicht, also mit dem Sexualleben in anderen Partnerschaften“.*

Dennis spricht selbst von Erstarrung: *„Ich werd' dann relativ starr, also ich lass dann das Streicheln und so über mich ergehen“.*

**Erik** versucht, seine Haltung zu erklären, entschuldigt sich regelrecht: *„Ich mein' andere kriegen das ja auch alles hin. Und vielleicht auch noch irgendwie in schwierigeren Situationen, aber da bin ich auch eher so 'n Kopfmensch und kann da denn auch nicht aus meiner Haut“.*

Er bagatellisiert die Themen, die ihn belasten: *„Ja natürlich, das war so ein Konflikt, der sich dann mit dem Zusammenz/ oder nicht natürlich, aber der sich in der Zeit auch so gezeigt hat. Und natürlich auch, was das Zusammenziehen mit sich bringt, 'ne Fülle kleinerer Themen“.*

Erik bremst sich im Ausdruck und relativiert sofort das Gesagte: *„Klar, wenn man sich jetzt mal so Leute im Film und in der Fernsehwelt mal anschaut, die dann natürlich im besten Licht sich in dem Moment präsentieren ((lacht)), dann sagt man schon: ui, so hoppla. Aber das ist ja nix, wo [...] ich mir ernsthaft Gedanken mach und sag, oh die find ich aber sexuell superattraktiv [...] so 'n Typ wie so 'ne Helene Fischer, das sieht ja immer richtig superchic im Lack aus ((lacht)) [...] aber da geb' ich mich keinen Hoffnungen hin“.*

Auch Erik rationalisiert häufig Themen: *„Dass diese Bilder [...] uns ansprechen, das ist natürlich erwiesenermaßen ja so. Sonst würde man sich ja viele Millionen im Jahr*

*sparen [...] seitens der Hersteller. [...] ich kann mir schon gut vorstellen, dass das natürlich auch einen Druck aufbaut“.*

Erik formuliert deutlich seine Vermeidungsstrategie: *„Ich hab' ja [...] unterschwellig die Sorge, dass es dann eben mit dem Geschlechtsverkehr nicht [...] normal klappt. [...] das macht mir [...] so viel Druck, dass ich dann da diese Versuche auch gleich sein lasse“.*

Gefühle und sexuelle Lust abstrahiert Erik: *„Vielleicht auf so 'ne abstrakte Art. Also nicht so unmittelbar sexuelle Lust spüren, so dass da 'ne Erektion wäre [...] aber vielleicht mal, wenn da jetzt eine superattraktive Frau ist, dass man dann: ach ja, also die sieht ja wirklich hübsch aus“.*

**Frank** ist der einzige Mann, der seinen Emotionen deutlich Ausdruck verleiht. Er hat auf einen Machtkampf zumindest innerlich mit einem Gegenangriff reagiert: *„Leb damit einfach. Und das war so ihre einzige Antwort darauf. Und das war schon, wo ich [...] im Kopf sag: ja, dann lebst du damit, dass ich dich nicht mehr anfasse“.*

Frank entschuldigt seine Partnerin damit, dass er selbst früher viel getrunken hat: *„Mir ist das nie klar geworden. Weil, als wir uns kennengelernt haben, hab ich selber noch relativ viel getrunken, allerdings nur in Gesellschaft“.*

Er führte teilweise Buch, um sich einen Überblick zu verschaffen: *„Ich hatte einfach im Frühjahr mal aufgeschrieben, wann sie betrunken ist. Das war mindestens einmal oder zweimal in der Woche, und jedes Mal hatte ich Terror zu Hause“.*

Frank hat auch Regeln aufgestellt, er versuchte, sich zu positionieren: *„Dann hab ich gesagt: Du, mindestens ein halbes Jahr ohne Alkohol, vorher heirate ich dich nicht, weil, wir können ja auch kein Kind kriegen. Wir können doch einem Kind keine Mutter zumuten, die regelmäßig ausrastet“.*

Er rechtfertigt sich über seine Angsterkrankung: *„Ich bin ehemaliger Angstpatient, schon immer, eigentlich seit meiner Kindheit“.*

Der Verantwortung für ein Kind hat Frank sich gestellt, obwohl er ausdrückt, dass ihn diese Verantwortung früher abgeschreckt hat: *„Die ersten zwei Jahre hat der Gedanke, dass wir jetzt heiraten und ein Kind kriegen und ich dafür verantwortlich*

*bin, hat mir sehr viel Kraft gegeben. [...] Etwas, was mich früher immer abgeschreckt hat. Weil ich mich vor dieser Verantwortung gescheut habe. Aber in dem Fall hat mir das extreme Kraft gegeben, diese schlechten Zeiten durch zu stehen [...] du bist jetzt dafür verantwortlich, wenn wir jetzt schwanger werden, und jetzt rei dich zusammen, mach“.*

Letztlich führten die Umstände bei Frank zu einem vollständigen Rückzug, er fror regelrecht ein, auch körperlich: *„Vorher gab's das eigentlich nicht. [...] man hat mal Lust auf 'ne Frau, aber mal auch nicht, aber dieses komplette Thema Lustlosigkeit [...] als wenn dieser ganze Bereich ((macht eine Geste, als würde er den Unterleib mit der Hand abtrennen)) abgeschnitten ist vom Rest des Körpers“.*

Er war offenbar zwischen Gewalt, Sex, Zärtlichkeit und Nähe so sehr hin- und hergerissen, dass er letztlich die Beziehung beendete: *„Das ist dann bis jetzt im August, September eskaliert [...], weil sie nachts betrunken komplett randaliert hat, ich dann alles beendet habe“.*

## 6. Zusammenfassung der Ergebnisse und Diskussion

Im Kapitel 5.3.4. wurde bereits herausgearbeitet, dass unter den deduktiven Hypothesen einzig die bewusste Entscheidung der Frauen gegen Kinder und die nicht gezeigten bzw. fehlenden körperlichen Attribute einen Einfluss auf die sexuelle Lust einiger befragter Männer hatte. Für die übrigen Hypothesen konnten keine eindeutigen Hinweise gefunden werden.

Die folgenden Kapitel widmen sich den Ergebnissen des induktiven Prozesses.

### 6.1. Das Gaspedal

Im Zuge des Forschungsprozesses stellte sich heraus, dass die Evolutionspsychologie insbesondere lustfördernde Aspekte gut beschreibt, also das, was im dualen Kontrollmodell unter SES subsumiert wird. Nagoski (2017) beschreibt diese Aspekte als „Gaspedal“.

Die Grundlibido der Männer, also der eigene sexuelle Antrieb, findet in der Evolutionspsychologie wenig Beachtung. Er hat aber offenbar auf der Seite des „Gaspedals“ durchaus Bedeutung. Die befragten Männer beschrieben eine unterschiedliche Libido, die sich in allen fünf Fällen im Laufe der Beziehung abgeschwächt hat.

Die körperlichen Attribute von Frauen, die von den Interviewpartnern als sexuell attraktiv benannt wurden, stimmen mit der evolutionspsychologischen Theorie überein: schöne (große) Augen, volle Lippen, schöne (gesunde) Haut, schöne Haare, schlanker Körper, ein straffer Po, Beweglichkeit. Insbesondere scheint in diesem Kontext die Größe der Brüste eine zentrale Rolle zu spielen. Interessanterweise hat die Mehrheit der befragten Männer angegeben, dass die Brüste nicht zu groß sein sollten, sondern lieber etwas kleiner. Dies widerspricht der von Miller formulierten Präferenz von Männern nach „großen, straffen Brüsten“. Er schreibt dazu:

Es ist wahrscheinlicher, dass die männliche Auswahl die Brüste nicht gestaltete, um Mädchen von Frauen, sondern um junge von älteren Frauen zu unterscheiden. Der Informationswert der Brüste besteht in ihrem Erschlaffen mit fortschreitendem Alter und



durch die Schwerkraft. [...] Jeder Indikator für Jugend wie etwa große, straffe Brüste wird von Männern eher favorisiert. (Miller & Wissmann, 2010, S. 276).

Im Sinne der Evolutionspsychologie könnte man die formulierte Vorliebe für kleinere Brüste gemäß dem in Kapitel 3.2.4. beschriebenen Wunsch nach Jungfräulichkeit so interpretieren, dass die Wunschpartnerin noch nicht geboren haben soll, da die Brüste durch die hormonellen Veränderungen während und nach einer Schwangerschaft deutlich größer werden können. Ein weiterer denkbarer Ansatz wäre, dass sich durch den Einfluss plastischer Chirurgie und Pornographie der Maßstab für das verschoben hat, was als groß oder klein angesehen wird.

Weitere Attraktivitätskriterien stellen die Intelligenz sowie bestimmte Wesenszüge dar. Das deckt sich mit der in Kapitel 3.2.2. beschriebenen Theorie von Miller, dass der menschliche Intellekt ein wichtiges Instrument für die sexuelle Werbung ist. In drei der fünf Interviews finden sich Belege, die diese Hypothese untermauern. Fraglich ist allerdings, ob die kognitiven und emotionalen Faktoren einen Einfluss auf die sexuelle Attraktivität haben, oder ob sie eher für eine dauerhafte Bindung attraktiv sind.

Interessant ist die Frage, wie stark die einzelnen genannten lustfördernden Aspekte (also Bestandteile des Gaspedals) sich auswirken, und ob sie kumulativ oder unabhängig voneinander wirken.

## **6.2. Die Bremse**

Auf der lusthemmenden Seite wurden von den Männern viele Faktoren genannt. Diese Faktoren entsprechen im Sinne des in Kapitel 3.3.1. beschriebenen dualen Kontrollmodells allesamt dem SIS1, also Situationen, in denen durch innere oder äußere Einflüsse die Angst entsteht, die sexuelle Erregung zu verlieren.

Das „negative eigene Kapital“, also Schwächen des eigenen Körpers und insbesondere wirtschaftliche Unsicherheit wurden von mehreren Männern als problematisch angegeben. Interessant finde ich in diesem Zusammenhang, dass zwar Defizite des eigenen Körpers lusthemmend wirken, ein positives (Körper-)Selbstbild

aber scheinbar keinen lustfördernden Einfluss hat. Zumindest wurde nichts in den Interviews genannt, was sich in dieser Hinsicht deuten ließe. Eine interessante Frage ist, ob Männer, die aus ihrer eigenen Sicht ein hohes (Körper-)Kapital mitbringen, signifikant mehr Libido und / oder Geschlechtsverkehr haben und ob sie entsprechend seltener unter sexueller Lustlosigkeit leiden.

Im Bereich des „negativen Kapitals“ der Partnerin wurden insbesondere fehlende oder nicht zur Schau gestellte körperliche Attribute sowie bestimmte Verhaltensweisen genannt. In der Evolutionspsychologie wird postuliert, dass Männer am stärksten von Frauen mit großem reproduktivem Potential bzw. großer Fruchtbarkeit angezogen werden. Der deutlichste Indikator dafür ist das Alter der Frau. Wie in Kapitel 3.2.1. beschrieben liegt die höchste Fruchtbarkeit bei Frauen statistisch im Alter zwischen 20 und 30 Jahren. Aus evolutionspsychologischer Sicht ist eine nicht erwachsene Frau oder ein Kind nicht geeignet, selbst Kinder zu gebären und großzuziehen. Dementsprechend ist ein kindlich anmutender Körper oder infantiles Verhalten sexuell nicht attraktiv und scheint sich lusthemmend auszuwirken. Das wirtschaftliche Kapital der Partnerin scheint keinen Einfluss zu haben, es wurde von keinem der interviewten Männer genannt, weder als lustfördernd noch als lusthemmend. Möglicherweise herrscht in den Köpfen der Männer nach wie vor die Überzeugung, dass der Mann die Familie ernähren muss. Dafür würde auch sprechen, dass mehrere der befragten Männer das eigene wirtschaftliche Kapital als wichtig einschätzen und bereitwillig Verantwortung übernehmen.

Einen großen lusthemmenden Einfluss haben Stressoren. Zwei Interviewpartner nannten Verantwortung als Stressor mit lusthemmendem Effekt. Die Verantwortung wurde von den beiden als Druck empfunden. Druck bewirkt, ähnlich wie Angst, eine sympathische Aktivierung, was lusthemmend wirken kann.

Die gemeinsame Wohnung wurde von mehreren Kandidaten als Meilenstein genannt. Das Zusammenziehen bietet Konfliktpotenzial. Die Nähe in einer gemeinsamen Wohnung führt unter Umständen zu Einschränkungen in der persönlichen Freiheit, weil die Verantwortung für Kinder, den gemeinsamen Haushalt und Haustiere größer ist, Kompromisse bei der Einrichtung gefunden werden

müssen, Abstimmungsbedarf bzgl. der Freizeitverfügung besteht und auch Erwartungen durch die sexuelle Verfügbarkeit entstehen können. Die empfundene Verantwortung und die konfliktbehaftete Herausforderung, gute Kompromisse des Zusammenlebens zu finden, scheint Druck zu erzeugen und Druck hemmt in den betrachteten Fällen die Lust. Auf der anderen Seite kann eine gemeinsame Wohnung Sicherheit geben, und diese Sicherheit macht zumindest in einem Fall bequem. In diesem Fall ist die Bequemlichkeit zwar kein Stressor, sorgt aber offenbar dennoch für ein vermindertes Interesse an sexueller Interaktion mit der Partnerin. Das Begehren scheint zu verschwinden.

Ein besonderer Fall ist das Phänomen der „umgekehrten Werbung“. Die befragten Männer ziehen sich zurück, während die jeweilige Partnerin versucht, ihren Partner zu verführen. Sie buhlt um die (sexuelle) Gunst ihres Partners, der jedoch auf das Werben nicht oder nur selten eingeht. Durch die sexuelle Erwartungshaltung der Partnerin fühlen sich mehrere der befragten Männer unter Druck gesetzt.

Ein zentrales Thema in den Interviews ist Furcht, die selten direkt verbalisiert wird, aber doch in Ausdrücken wie Druck oder Sorge formuliert wird und unterschwellig mitschwingt. Die von einigen Kandidaten (direkt oder indirekt) angesprochene Furcht bezieht sich in erster Linie darauf, nicht gut genug, attraktiv genug oder wirtschaftlich sicher genug zu sein oder den Erwartungen nicht zu genügen. Erwartungen der Partnerin nicht zu erfüllen führte bei einigen Interviewpartnern zu Schuldgefühlen. In einem Fall kam es zur direkten Schuldzuweisung durch die Partnerin. Bezogen auf die Lustlosigkeit fällt mir dazu die folgende Frage ein: Wie kann ich wollen, wovor ich mich fürchte?

In einem Fall gibt es noch eine Besonderheit: die Verknüpfung von Furcht, Scham und Schuld. Jede dieser Emotionen ist für sich genommen nicht einfach zu bewältigen, in Kombination scheinen sie sich jedoch noch zu verstärken.

Nur zwei der Interviewpartner haben ihren Ärger vorsichtig verbalisiert, was ich erstaunlich finde. Wurde der Ärger in den anderen Fällen nicht wahrgenommen, ist es nicht sozialverträglich, Ärger auszudrücken, oder ist dieses Phänomen Ausdruck des emotionalen Rückzugs oder der Unterwerfung?

Auffällig ist, dass die Mehrzahl der Interviewpartner unangenehme Emotionen eher sachlich beschreiben, als sie emotional auszudrücken. Das ist deshalb überraschend, weil sich in den Interviews Emotionen als Schlüsselement zur Deutung sexueller Lustlosigkeit präsentieren, diese Emotionen aber im Gespräch von den Interviewpartnern selbst wenig ausgedrückt wurden. Im Gespräch schienen die interviewten Männer ihre Emotionen durch Relativieren, Rationalisieren und Bagatellisieren herunter zu regulieren. Das spiegelt sich auch darin wider, dass die Interviews verhältnismäßig kurz waren. Als Interviewer habe ich diese Emotionen nonverbal sehr wohl wahrgenommen.

Die gefundenen Adaptationsstrategien der befragten Männer sind vielfältig. Sie lassen sich mehr oder weniger den vier Grundmustern Kampf, Flucht, Unterwerfung und Erstarrung zuordnen. In abgeschwächter Form konnte ich alle Reaktionsmuster in den Interviews finden.

Sehr auffällig ist die Tatsache, dass keiner der befragten Männer seinen Ärger deutlich ausgedrückt hat und mit seiner Partnerin in den offenen Konflikt gegangen ist. Um dieses Phänomen zu verstehen und die Funktion der von den befragten Männern im Konfliktfall genutzten Strategien zu deuten, bietet sich die in Kapitel 3.3.3. vorgestellte Polyvagal-Theorie an.

In Tabelle 3 auf der folgenden Seite sind die in den Interviews gefundenen unangenehmen Emotionen und die zugehörigen Adaptationsstrategien der befragten Männer den in der Polyvagal-Theorie beschriebenen Zuständen des ANS (siehe Kapitel 3.3.3.) sowie den archaischen (unwillkürlichen) Reaktionsmustern („4 F“, siehe Kapitel 3.3.2.) zugeordnet. Diese Zuordnung ist sicherlich nur eine von vielen Deutungsmöglichkeiten. Die Einträge sind nicht nach Häufigkeit oder Bedeutung geordnet. Für die Zustände des ANS wurden die folgenden Abkürzungen verwendet: VVK steht für „ventraler Vaguskomplex“, SNS für „sympathisches Nervensystem“, DVK für „dorsaler Vaguskomplex“. Da der Begriff Unterwerfung tendenziell eine negative Konnotation hat, könnte er durch Begriffe wie „Kompromiss-Suche“ oder „Frieden stiften“ ersetzt werden.

<b>Emotion</b>	<b>Adaptationsversuch</b>	<b>ANS-Zustand</b>	<b>4 F</b>
Müdigkeit	Rückzug	SNS	Flucht
Druck	Blockade	DVK	Einfrieren
Gefühl der Freiheitseinschränkung	Rationalisieren, sich arrangieren, relativieren	Versuch, im VVK zu bleiben?	Flucht oder Unterwerfung?
Sicherheit, Gewohnheit	Sich arrangieren	VVK	-
Bedrohung	Rückzug, Vermeidung	SNS	Flucht
	Erstarrung	DVK	Einfrieren
Ambivalenz	Kompromisse eingehen	VVK	-
	sich arrangieren, rationalisieren	SNS	Flucht
Angst vor Erwartungen	vermeiden, ausweichen	SNS	Flucht
	Blockieren	DVK	Einfrieren
Angst vor Gewalt	Sich verteidigen	SNS	Kampf
	Bewegungslos sein	DVK	Einfrieren
Versagensangst	Rückzug	SNS	Flucht
	Starr werden, taub werden	DVK	Einfrieren
Scham	Rückzug	SNS	Flucht
	nicht handeln	DVK	Einfrieren
Beschämung	Schuld auf sich nehmen, Verständnis zeigen, sich einfühlen	DVK	Unterwerfung
Verlustangst	Nähe suchen	DVK	Unterwerfung
Hilflosigkeit	Regeln erstellen, Buch führen, sich verteidigen	SNS	Kampf
Ohnmacht, Überwältigung	Starr werden	DVK	Einfrieren
Ärger	Humor	SNS	Kampf oder Flucht?
	Konfrontation	SNS	Kampf

*Tabelle 3: Zuordnung Emotion/Adaptation/ANS/4F*

Sicherlich lassen sich bestimmte Adaptationsversuche der Interviewpartner in Teilen anders interpretieren als es hier erfolgt ist. Dennoch ist auffällig, dass die befragten Männer weder intensiv in den Kampf, also in die Konfrontation gegangen sind, noch ist es ihnen gelungen, in einen ventral-vagalen Zustand (Leichtigkeit, Verbundenheit, Freude, Entspannung) zu kommen. Das würde eine Co-Regulation in einem vertrauensvollen Austausch mit der Partnerin bedeuten. In Bezug auf den Kampf scheint es so zu sein, als würden die Männer die Aggression herunterregulieren und stattdessen in der sympathischen Aktivierung den Fluchtmodus „wählen“ oder in die Unterwerfung oder gar die Erstarrung geraten, was einem dorsal-vagalen Zustand entspricht.

Es scheint, als ob die Partnerin sowohl sichere Bindungsperson als auch zu fürchten ist, weil sie ihre Ansprüche und Erwartungen deutlich artikuliert. Möglicherweise wird die Partnerin sogar als sexuell bedrohlich empfunden. Vermutlich bleiben die Männer dadurch in ihren Regulationsversuchen ambivalent. Einerseits suchen sie Nähe, andererseits müssen sie flüchten. Das könnte zu einem Mangel an Intimität führen und Konfliktlösungen verhindern. Das Aufsuchen einer Paartherapie könnte dann als Versuch gedeutet werden, durch Co-Regulation mit Hilfe einer dritten Person einen ventral-vagalen Zustand herzustellen. Damit wäre ein Ausstieg aus der Ambivalenz und den Konflikten möglich.

Ein anderer Deutungsansatz wäre, dass die Männer sich tendenziell ihren Partnerinnen unterlegen fühlen und durch Rückzug und Blockade ihre Aggression passiv ausdrücken, ohne offen in den Konflikt gehen zu müssen. Auf diese Weise könnte das Gleichgewicht in der Partnerschaft wiederhergestellt werden, ohne dass sich der Mann freiwillig in die Domestikation begibt. Damit kämen sie aus der Unterwerfung heraus, bleiben aber im Machtkampf gefangen und opfern ihre sexuelle Lust.

## 7. Fazit und Ausblick

Männer tun viel dafür, mit ihren Partnerinnen in Harmonie zu leben. Dennoch sind Konflikte in Verbindung mit Paarbeziehung und gemeinsamem Leben nicht zu vermeiden. Alle befragten Männer wählten innerhalb ihrer Paarbeziehung Adaptationsmechanismen, die darauf abzielten, entweder die Harmonie zu erhalten oder sie gingen vermehrt in den Rückzug. Aggression und Ärger wurden weitgehend vermieden. Nur in einem Fall wurden der Ärger und der Versuch, sich Konflikten zu stellen, ausgedrückt. Dieser Mann hatte sich kurz vor dem Interview von seiner Partnerin getrennt. Dies könnte dafürsprechen, dass die Selbstregulation unangenehm empfundener und die Beziehung potenziell bedrohender Emotionen im Dienste von Liebe und Bindung steht und Männern hilft, Beziehung und Partnerschaft aufrecht zu erhalten (archaisches Bedürfnis nach Bindung und Sicherheit). Das ist im Sinne der Evolution absolut sinnvoll, denn in Zeiten, als unsere Vorfahren noch in Stammes- oder Familienverbänden lebten, glich ein Ausstoß aus der Gemeinschaft einem Todesurteil. Gleichzeitig kann angenommen werden, dass die Regulation von Aggression lebendige Libido (Bedürfnis nach Exploration und Autonomie) bremst und Männer in der Partnerschaft ihre sexuelle Lust dem „Frieden“ opfern. So ohnmächtig sich der Mann im Konflikt fühlt, so ohnmächtig fühlt sich die Partnerin im Versuch, ihren Partner zu sexueller Lust zu verführen.

Das Fehlen aggressiver Anteile in der männlichen Sexualität wurde bereits sehr prägnant von Beier u.a. formuliert:

Die Identifizierung männlicher Sexualität als Problem und (potenzielle) **Bedrohung** macht den Grenzgang, den Identitätswechsel, der für das erotische Erleben so zentral ist, für viele Männer zum Risiko. Kein ‚Walk on the wild side‘ mehr, sondern erstarrte Harmonie- und Symmetrie-Ideale mit dem Versuch, das Aggressive aus der Sexualität auszutreiben, all das muss nach Schorsch (1989) zu einer ‚Strangulation‘ des Sexuellen führen, zu einer Aushöhlung und Abtrennung von der Lebendigkeit. (Beier u.a., 2005, S. 244-245).

Die in dieser Arbeit anhand der Polyvagal-Theorie herausgearbeiteten Gründe für die fehlende Aggression der befragten Männer können als Erweiterung der von Beier u.a. getroffenen Aussagen dienen.

Die Evolutionspsychologie kann sicherlich nicht alle Phänomene erklären, die im Zusammenhang mit sexueller Lustlosigkeit auftreten. Vielleicht besteht ihr Vorteil darin, dass sie weder politisch noch moralisch ist. Und damit erlaubt sie einen Blick unter die relativ dünne (weil junge) Decke der Kultur, und man kann mitunter die darunter liegende und oft verleugnete animalische Natur des Menschen erkennen. Vielleicht braucht es in der Beratung von sexuell lustlosen Männern einen Kontext, der Aggression wertfrei als einen Bestandteil lebendiger Sexualität integriert.



## 8. Literaturverzeichnis

- Ärzteblatt, D. Ä. G., Redaktion Deutsches. (2006, März 10). *Andrologie: Bauchumfang korreliert mit Testosteronspiegel*. Deutsches Ärzteblatt. <https://www.aerzteblatt.de/archiv/50522/Andrologie-Bauchumfang-korreliert-mit-Testosteronspiegel>
- Barkow, J. H. (Hrsg.). (1995). *The adapted mind: evolutionary psychology and the generation of culture*. Oxford Univ. Press.
- Beier, K. M., Bosinski, H. A. G., Loewit, K., Ahlers, C. J., & Beier-Bosinski-Loewit. (2005). *Sexualmedizin: Grundlagen und Praxis ; mit 61 Tabellen* (2., völlig neu bearb. und erw. Aufl). Elsevier, Urban & Fischer.
- Bracha, H. S. (2004). Freeze, Flight, Fight, Fright, Faint: Adaptationist Perspectives on the Acute Stress Response Spectrum. *CNS Spectrums*, 9(9), 679–685. <https://doi.org/10.1017/S1092852900001954>
- Brähler, E. (o. J.). *Sexuelle Aktivität und sexuelles Begehren in Deutschland 2016 unter besonderer Berücksichtigung der älteren Menschen*. 19.
- Briken, P., u. a. „Estimating the prevalence of sexual dysfunction using the new ICD-11 guidelines“. *Deutsches Ärzteblatt Online*, September 2020. *DOI.org (Crossref)*, doi:10.3238/arztebl.2020.0653.
- Brooks, D. C., Coon V, J. S., Ercan, C. M., Xu, X., Dong, H., Levine, J. E., Bulun, S. E., & Zhao, H. (2020). Brain Aromatase and the Regulation of Sexual Activity in Male Mice. *Endocrinology*, 161(10). <https://doi.org/10.1210/endocr/bqaa137>
- Buss, D. M. (2016). *The evolution of desire: strategies of human mating* (Revised and Updated edition). Basic Books.
- Buss, D. M., & Hoffrage, U. (2004). *Evolutionäre Psychologie* (2., aktualisierte Aufl). Pearson Studium.
- Christou, M. A., Christou, P. A., Markozannes, G., Tsatsoulis, A., Mastorakos, G., & Tigas, S. (2017). Effects of Anabolic Androgenic Steroids on the Reproductive System of Athletes and Recreational Users: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 47(9), 1869–1883. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0709-z>
- Clement, U. (2016). *Systemische Sexualtherapie* (1. Auflage in dieser Ausstattung). Klett-Cotta.
- Corvol, J.-C., Artaud, F., Cormier-Dequaire, F., Rascol, O., Durif, F., Derkinderen, P., Marques, A.-R., Bourdain, F., Brandel, J.-P., Pico, F., Lacomblez, L., Bonnet, C.,

- Brefel-Courbon, C., Ory-Magne, F., Grabli, D., Klebe, S., Mangone, G., You, H., Mesnage, V., ... For the DIGPD Study Group. (2018). Longitudinal analysis of impulse control disorders in Parkinson disease. *Neurology*, 91(3), e189–e201. <https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000005816>
- Dana, D., & Porges, S. W. (2018). *Die Polyvagal-Theorie in der Therapie: den Rhythmus der Regulation nutzen* (T. Kierdorf & H. Höhr, Trans.). G.P. Probst Verlag.
- Darwin, C. (1871). *The Descent of Man, and Selection in Relation to Sex* (Bd. 1–2). <http://www.biolib.de/darwin/werke05/index.html>
- Dekker, A., Matthiesen, S., Cerwenka, S., Otten, M., & Briken, P. (2020). Health, sexual activity, and sexual satisfaction. *Deutsches Ärzteblatt Online*. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2020.0645>
- Die vier Trauma-Typ nach Pete Walker*. (2017, Januar 5). narzissentochter. Abgerufen am 01. Januar 2021, von <http://narzissentochter.jimdofree.com/2017/01/05/pete-walker-complex-ptsd-from-surviving-to-thriving/>
- Dilling, H., Mombour, W., Schmidt, M. H., Schulte-Markwort, E., Remschmidt, H., & Weltgesundheitsorganisation (Hrsg.). (2015). *Internationale Klassifikation psychischer Störungen: ICD-10 Kapitel V (F) klinisch-diagnostische Leitlinien* (10. Auflage, unter Berücksichtigung der Änderungen entsprechend ICD-10-GM 2015). Hogrefe Verlag.
- DIMDI - ICD-10-GM Version 2016*. (o. J.). Abgerufen 25. September 2020, von <https://www.dimdi.de/static/de/klassifikationen/icd/icd-10-gm/kode-suche/htmlgm2016/block-n40-n51.htm>
- Eck, A. (Hrsg.). (2018). *Der erotische Raum: Fragen der weiblichen Sexualität in der Therapie* (2., überarbeitete Auflage). Carl-Auer Verlag GmbH.
- Franzkowiak, P., Franke, A. (2018). „Stress und Stressbewältigung“. *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention: Glossar zu Konzepten, S. Strategien und Methoden*. <https://dx.doi.org/10.17623/BZGA:224-i118-2.0>
- Fritzsche, K., Geigges, W., Richter, D., & Wirsching, M. (Hrsg.). (2015). *Psychosomatische Grundversorgung* (2., vollständig überarbeitete und aktualisierte Auflage). Springer.
- Gan, Z. S., Ehlers, M. E., Lin, F.-C., Wright, S. T., Figler, B. D., & Coward, R. M. (2020). Systematic Review and Meta-Analysis of Cycling and Erectile Dysfunction. *Sexual Medicine Reviews*. <https://doi.org/10.1016/j.sxmr.2020.01.002>

- Gavaler, J. S. (1998). Alcoholic Beverages as a Source of Estrogens. *Research World*, 22(3), 9.
- Gehrig, P. (2007). Erektionsstörung – Erektile Dysfunktion – ED. Sexualtherapie und Sexualberatung. In *Leitfaden Sexualberatung für die ärztliche Praxis* (S. 1–66). ZISS.  
[https://www.ziss.ch/veroeffentlichungen/erektionsstoerungen\\_peter\\_gehrig.pdf](https://www.ziss.ch/veroeffentlichungen/erektionsstoerungen_peter_gehrig.pdf)
- Ghiselin, M. T. (1973). Darwin and Evolutionary Psychology: Darwin initiated a radically new way of studying behavior. *Science*, 179(4077), 964–968.  
<https://doi.org/10.1126/science.179.4077.964>
- Gould, S. J. (1997, Juni 26). *Evolution: The Pleasures of Pluralism*.  
<https://www.nybooks.com/articles/1997/06/26/evolution-the-pleasures-of-pluralism/>
- Graham, C. A., Mercer, C. H., Tanton, C., Jones, K. G., Johnson, A. M., Wellings, K., & Mitchell, K. R. (2017). What factors are associated with reporting lacking interest in sex and how do these vary by gender? Findings from the third British national survey of sexual attitudes and lifestyles. *BMJ Open*, 7(9), e016942. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-016942>
- Hilz, M. J., Hecht, M., & Kölsch, C. (2000). Erektile Dysfunktion. *Aktuelle Neurologie*, 27(1), 1–12. <https://doi.org/10.1055/s-2007-1017512>
- Jabat, M., Lübbers, F., & Briken, P. (2016). Hypersexuelle Störung, Substanzbedingte Störungen und Sexualstraftaten. *Suchttherapie*, 17(4), 168–174.  
<https://doi.org/10.1055/s-0042-117698>
- Kampf-oder-Flucht-Reaktion*. (o. J.). Abgerufen 25. September 2020, von <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/kampf-oder-flucht-reaktion/35305>
- Kaufman, J. M., & Vermeulen, A. (2005). The Decline of Androgen Levels in Elderly Men and Its Clinical and Therapeutic Implications. *Endocrine Reviews*, 26(6), 833–876. <https://doi.org/10.1210/er.2004-0013>
- Kenrick, D. T., Gutierrez, S. E. & Goldberg, L. L. (1989). Influence of popular erotica on judgments of strangers and mates. *Journal of Experimental Social Psychology*, 25(2), 159-167. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(89\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0022-1031(89)90010-3)
- Kenrick, D. T., Neuberg, S. L., Zierk, K. L. & Krones, J. M. (1994). Evolution and Social Cognition: Contrast Effects as a Function of Sex, Dominance, and Physical

- Attractiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 210-217.  
<https://doi.org/10.1177%2F0146167294202008>
- Komisaruk, B. R., Beyer, C., & Whipple, B. (2006). *The science of orgasm*. Johns Hopkins University Press.
- Kucklick, C. (2015). *Das unmoralische Geschlecht. Zur Geburt der negativen Andrologie* (2. Aufl). Suhrkamp.
- Kuttner, H.-G. (2008). *Auf dem Weg zur vaterlosen Gesellschaft*. Abgerufen 11. Januar 2021, von <https://core.ac.uk/download/pdf/12237516.pdf>
- Lange Reihe für Familien und Familienformen. (o. J.). In *Statistisches Bundesamt*. Abgerufen 11. Januar 2021, von <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Haushalte-Familien/Tabellen/2-4-lr-familien.html>
- Lay off Men, Lessing Tells Feminists. In *The Guardian*, 14. August 2001, Abgerufen am 31.12.2020 von <http://www.theguardian.com/uk/2001/aug/14/edinburghfestival2001.edinburghbookfestival2001>
- Libido*. <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/libido/8866>. Zugegriffen 16. Januar 2021.
- Marks, I. M. (1987). *Fears, phobias, and rituals: panic, anxiety, and their disorders*. Oxford University Press.
- Martyniuk, U., & Dekker, A. (2018). Pornografienutzung von Erwachsenen in Deutschland: Ergebnisse einer Pilotstudie. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 31(03), 237–249. <https://doi.org/10.1055/a-0664-4441>
- Maß, R. (2011). Evolutionspsychologie der Sexualität. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 24(02), 105–110. <https://doi.org/10.1055/s-0031-1271480>
- Maß, R. (2012). Hätte er geschwiegen, wäre er Philosoph geblieben. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 25(01), 66–69. <https://doi.org/10.1055/s-0031-1283942>
- Masters, W. H., & Johnson, V. E. (1970). *Human sexual inadequacy*. Boston, MA: Little, Brown.
- Media Viewer*.  
[https://eref.thieme.de/media?context=ebook&contextId=1112393#/1112393/ebook\\_1112393\\_SL45960266/im1112367](https://eref.thieme.de/media?context=ebook&contextId=1112393#/1112393/ebook_1112393_SL45960266/im1112367). Zugegriffen 27. Januar 2021
- Melzer, H. (2018). *Scharfstellung: die neue sexuelle Revolution*. Tropen.

- Meuleman, E. J. H., & Lankveld, J. J. D. M. V. (2005). Hypoactive sexual desire disorder: an underestimated condition in men. *BJU International*, 95(3), 291–296. <https://doi.org/10.1111/j.1464-410X.2005.05285.x>
- Miller, G. F., & Wissmann, J. (2010). *Die sexuelle Evolution: Partnerwahl und die Entstehung des Geistes* (unveränd. Nachdr. der 1. Aufl.). Spektrum Akad. Verl.
- Milligan, S. R., Kalita, J. C., Heyerick, A., Rong, H., De Cooman, L., & De Keukeleire, D. (1999). Identification of a potent phytoestrogen in hops (*Humulus lupulus* L.) and beer. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 84(6), 2249–2252. <https://doi.org/10.1210/jcem.84.6.5887>
- Nagoski, E. (2017). *Komm, wie du willst: das neue Frauen-Sex-Buch*. (H. Zeltner & I. Marter, Trans.; Vollständige Taschenbuchausgabe). Knauer Taschenbuch.
- Peichl, J., & Sachsse, U. (2013). *Die inneren Trauma-Landschaften: Borderline, Ego-State, Täter-Introjekt ; mit 21 Tabellen* (2., überarbeitete Auflage). Schattauer.
- Przyborski, A., & Wohlrab-Sahr, M. (2014). *Qualitative Sozialforschung: Ein Arbeitsbuch* (4., erweiterte Auflage). Oldenbourg Verlag.
- Rettenberger, M., & Briken, P. (2013). Das Duale Kontrollmodell. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 26(03), 211–231. <https://doi.org/10.1055/s-0033-1350477>
- Rice, W. R., Friberg, U., & Gavrilets, S. (2012). Homosexuality as a Consequence of Epigenetically Canalized Sexual Development. *The Quarterly Review of Biology*, 87(4), 343–368. <https://doi.org/10.1086/668167>
- Rogers, L. J. (2010). Sexing the Brain: The Science and Pseudoscience of Sex Differences. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 26(6S), S4–S9. [https://doi.org/10.1016/S1607-551X\(10\)70051-6](https://doi.org/10.1016/S1607-551X(10)70051-6)
- Rose, H., & Rose, S. (Hrsg.). (2001). *Alas, poor Darwin: arguments against evolutionary psychology*. Vintage.
- Rosenblum, E. R., Campbell, I. M., Thiel, D. H. V., & Gavalier, J. S. (1992). Isolation and Identification of Phytoestrogens from Beer. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 16(5), 843–845. <https://doi.org/10.1111/j.1530-0277.1992.tb01879.x>
- Schmidt, G. (1998). Wir sehen immer mehr Lustlose! *Familiendynamik*, 23(4), 348–365. <https://elibrary.klett-cotta.de/article/99.120115/fd-23-4-348>
- Schnarch, D. M. (1991). *Constructing the sexual crucible: An integration of sexual and marital therapy*. Norton.

- Schwarzer, U., Sommer, F., Klotz, T., Cremer, C., & Engelmann, U. (2002). Cycling and Penile Oxygen Pressure: The Type of Saddle Matters. *European Urology*, 41(2), 139–143. [https://doi.org/10.1016/S0302-2838\(01\)00028-8](https://doi.org/10.1016/S0302-2838(01)00028-8)
- Sigusch, V. (2011). Kritik evolutionspsychologischer Sexualforschung. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 24(03), 279–291. <https://doi.org/10.1055/s-0031-128708>
- Stiftung Männergesundheit (Hrsg.). (2017). *Sexualität von Männern: dritter Deutscher Männergesundheitsbericht* (Originalausgabe). Psychosozial-Verlag.
- Sztenc, M. (2018). *Klappt's? Vom Leistungssex zum Liebespiel - ein Übungsbuch für Männer*. S. Hirzel Verlag.
- Ueda, P., Mercer, C. H., Ghaznavi, C., & Herbenick, D. (2020). Trends in Frequency of Sexual Activity and Number of Sexual Partners Among Adults Aged 18 to 44 Years in the US, 2000-2018. *JAMA Network Open*, 3(6), e203833–e203833. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3833>
- Wedekind, C., Seebeck, T., Bettens, F., & Paepke, A. J. (1995). MHC-dependent mate preferences in humans. *Proceedings. Biological Sciences*, 260(1359), 245–249. <https://doi.org/10.1098/rspb.1995.0087>
- Wedekind, C., Furi, S. (1997). Body odour preferences in men and women: do they aim for specific MHC combinations or simply heterozygosity?. *Proceedings. Biological Sciences*, 264(1997), 1471-1479. <https://doi.org/10.1098/rspb.1997.0204>
- Weiner Davis, M. (2017). *Lustlos: was Frauen tun können, wenn er nicht mehr will* (S. Nagel, Trans.). Klett-Cotta.
- Zepke, G. *Lust auf qualitative Forschung! eine Einführung für die Praxis*. Texte zur Systemischen Organisationsforschung, 2016.

## **A. Anhang**

### **A.1. Interviewleitfaden**

Mögliche Ursachen sexueller Lustlosigkeit heterosexueller Männer in  
Paarbeziehungen aus evolutionspsychologischer Sicht

Interviewer: Andreas Jurgelucks

Interviewpartner: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

#### **A.1.1. Leitfragen**

Sie empfinden sich selbst als sexuell lustlos in Ihrer Partnerschaft. Können Sie das näher beschreiben? Bitte beschreiben Sie die Entwicklung. Fangen Sie da an, wo Sie das Gefühl haben, dass es richtig ist und enden Sie in der Gegenwart. Ich bin an allen Details interessiert, die Sie für wichtig oder bedeutsam halten.

#### **A.1.2. Immanente Fragen**

#### **A.1.3. Exmanente Fragen**

War das von Anfang an so, oder hat sich das entwickelt? Bitte erzählen Sie, wie die Entwicklung war, was hat sich geändert, was haben Sie wahrgenommen? Erzählen Sie gern sehr detailliert.

Was meinen Sie könnten Gründe für Ihre Lustlosigkeit sein?

Wie alt sind Sie und Ihre Partnerin?

Was finden Sie attraktiv an Ihrer Partnerin?

Auf einer Skala von 1 (=sexuell unattraktiv) bis 10 (=sexuell höchst attraktiv): wie würden Sie Ihre Partnerin einordnen? Wie war das am Anfang Ihrer Beziehung? Hat sich Ihre Partnerin (körperlich) verändert, und falls ja: was hat sich verändert?

Angenommen, Sie könnten sich aus einem Baukasten Ihre Traumfrau zusammenstellen. Wie wäre diese Frau, was würde sie auszeichnen, welche (körperlichen) Attribute hätte sie?

Wünscht sich Ihre Partnerin (weitere) Kinder?

Wünschen Sie sich (weitere) Kinder?

Bezieht sich die Lustlosigkeit ausschließlich auf GV, oder auch auf SB?

Bezieht sich die Lustlosigkeit auf eine oder mehrere bestimmte Personen (Partnerin vs. Geliebte)?



## **A.2. Eidesstattliche Erklärung**

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe. Textpassagen, die wörtlich oder dem Sinn nach auf Publikationen oder Vorträgen anderer Autoren beruhen, sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Hamburg, 27.01.2021

---

Andreas Jurgelucks

### **A.3. Hinweis auf weitere Anhänge und Transkripte**

Die weiteren Anhänge sowie Transkripte finden sich im gesonderten Band

Anhänge zur Masterarbeit „Mögliche Ursachen sexueller Lustlosigkeit heterosexueller Männer in Paarbeziehungen aus evolutionspsychologischer Sicht“