

Liebe und Beziehung: Wann unterschiedliche Libidos zur Trennung führen

 watson.de/leben/fragden-der-liebe/458195079-liebe-und-beziehung-wann-unterschiedliche-libidos-zur-trennung-fuehren

Julia Dombrowsky

July 27, 2025

LebenFragen der Liebe



"Ich habe gerade keine Lust" zu sagen ist ein kritischer Moment in vielen Beziehungen. Bild: pexels / Ketut Subiyanto

Fragen der Liebe

Ist es ein Problem, dass wir unterschiedlich oft Lust aufeinander haben?

Ob Single auf dem Datingmarkt oder in Beziehung – die Suche nach einem glücklichen Liebesleben kann kompliziert sein und Fragen aufwerfen. Wir beantworten sie mithilfe von Paartherapeut:innen, Psycholog:innen und Sexolog:innen wie Lea Holzfurter.

"Mir ist es nun mal wichtig, dass mein Partner müde wird, wenn ich auch müde werde, sodass wir immer zusammen schlafen gehen können." Oder: "Also wenn meine Partnerin keinen Hunger hätte, obwohl ich einen Snack brauche, da wäre ich schon sehr beleidigt, wenn das öfter vorkommt" – hat so wohl noch niemand gesagt.

Doch ersetze Müdigkeit und Hunger mit Lust auf Sex und voilà, schon haben wir einen Klassiker unter den Beziehungs-Nörgeleien. Sollte ein unterschiedlicher Sex-Drive tatsächlich als K.-o.-Kriterium gelten? Oder sind da Kompromisse möglich?

Wir haben Lea Holzfurtner gefragt. Sie ist klinische Sexologin und Autorin des Buches "Dein Orgasmus". Sie coacht Menschen in ihrer Praxis in Berlin.



Wir benötigen Ihre Einwilligung, um den von unserer Redaktion eingebundenen Instagram-Inhalt anzuzeigen. Sie können diesen (und damit auch alle weiteren Instagram-Inhalte auf watson.de) mit einem Klick anzeigen lassen und auch wieder deaktivieren.

Es ist normal, unterschiedlich oft Lust zu empfinden

Sie erklärt, die Tatsache, dass jede:r Mensch mal mehr und mal weniger sexuelles Verlangen in der Partnerschaft habe, sei "eine der häufigsten und zugleich missverstandenen Herausforderungen in einer Beziehung."

Das Missverständnis? Dass es ein schlechtes Zeichen sei, wenn die Libido nicht zusammenpasst. **"Unterschiedlicher sexueller Wunsch ist nicht das Problem – es ist unvermeidlich"**, sagt die Expertin deutlich. "In jeder längerfristigen Beziehung gibt es eine:n Partner:in mit relativ gesehen mehr Lust und eine:n mit weniger Lust."

Diese Rollen könnten sich im Laufe der Zeit übrigens auch ändern. Gegenseitige Vorwürfe sind in jedem Fall fehl am Platz, weil es ohnehin keine Norm im Hinblick auf Erotik gibt. **"Keiner der beiden Partner:innen hat genau richtig oft Lust. Keiner ist über- oder untersex"**, mahnt Holzfurtnr und betont:

"Der Fehler liegt darin, zu glauben, dass Harmonie bedeutet, dass beide immer das Gleiche wollen – zur gleichen Zeit, im gleichen Maß. Das ist unrealistisch."

Das Absurde sei, dass wir unterschiedliche Bedürfnisse in anderen Bereichen des Lebens problemlos akzeptieren. Es hilft, sich das mal zu vergegenwärtigen, glaubt die Sexologin. Denn wenn ein:e Partner:in "öfter Sport" oder "mehr Zeit für sich alleine" bräuchte, als die andere,

wären wir ja auch nicht wütend.

"Dafür finden wir meistens gute Lösungen. Und normalerweise zweifeln wir deswegen nicht an der Beziehung", weiß Holzfurtner [aus der Praxis](#). Denn schließlich wissen wir alle, dass man manchmal mehr und manchmal weniger Lust auf Partys, Kino oder Wandern hat. **"Beim Sexdrive sieht es anders aus. Da müssen wir plötzlich zu 100 Prozent gleich sein."**

Kompromiss und Kommunikation retten die Beziehung

Zentral sei also nicht, ob die Libido gleich stark ist, "das kann sie langfristig nicht immer sein", betont Holzfurtner, sondern, "wie das Paar mit dem Unterschied umgeht." Die Stimmung weiter zu verderben, mit Streit, Vorwurf und Entfremdung ist zwar eine menschliche Reaktion, die sinnvollere Frage sollte laut der Sexologin aber sein: "Wie können wir wachsen – sexuell, emotional, persönlich – durch die Konfrontation mit diesen Unterschieden?"

Denn wer sich frei macht von Schuldgefühlen oder Enttäuschungen, die mit einseitiger Lust einhergehen können, für den eröffnet sich eine Gelegenheit. **"In meiner Arbeit mit Paaren helfe ich ihnen, den Konflikt nicht zu fürchten, sondern ihn als Entwicklungschance zu begreifen"**, führt die Expertin aus und erklärt, welche Fragen ein Paar in einer solchen Situation näherbringen:

"Geht es darum, wer recht hat? Wessen Lust richtig ist? Oder will das Paar lernen, was Partner für Lust brauchen? Welche Faktoren sprichwörtlich auf die Bremse der Lust drücken? Welchen Sex wollen sie gemeinsam kreieren, der es wert ist, ihn zu wollen?"

Vielleicht gibt es Alternativen zu Geschlechtsverkehr, die sich dennoch intim und sinnlich anfühlen. Vielleicht gibt es auch Spielarten oder Zeitpunkte, die Lust fördern können. Welcher Kompromiss gefunden wird, lässt sich individuell besprechen, sofern man einander gegenüber offen und wohlgesonnen kommuniziert.

Auf jeden Fall sollte ein derart gewöhnlicher Umstand nicht zum Trennungsgrund erklärt werden. "Kurz gesagt: Nein, unterschiedlicher Sexdrive ist kein K.o.-Kriterium", fasst es die Expertin zusammen. **Unterschiedlich starke Lust sei viel eher "ein natürlicher Bestandteil von Beziehungen"**. Die Auseinandersetzung damit "kann ein Weg zu tieferer Leidenschaft und Nähe sein, wenn man ihn mutig und ehrlich geht."