



Dr. Yas Palli-Razmara,  
Fachärztin für Urologie  
und Andrologie,  
Sexualmedizin in Graz  
[www.urolgie-lichenpraxis.at](http://www.urolgie-lichenpraxis.at)

# LIEBE in der Pandemie

*Große Gefühle oder Einsamkeit, Lust oder Langeweile –  
Corona stellt auch unser Liebesleben auf den Kopf*

Von Dr. Eva Greil-Schähs

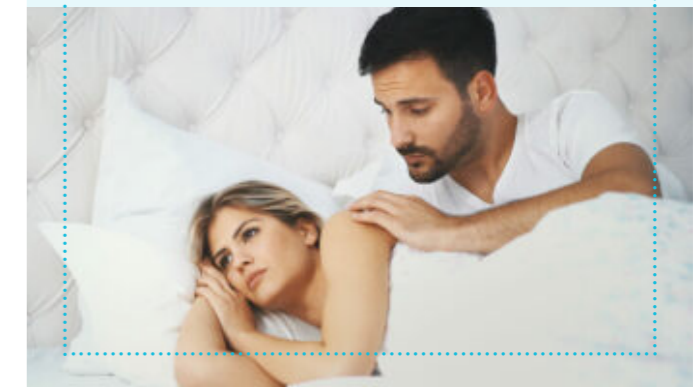
Die Krise rund um das Coronavirus hält für uns alle große Herausforderungen bereit, denn die Pandemie greift in sämtliche Bereiche des Lebens ein – auch in die Liebesangelegenheiten von Herr und Frau Österreicher. Während Paare die gewonnene Zeit für ausgedehnte Liebespiele nutzen könnten, müssen Singles mit längeren Durststrecken kämpfen, wenn es um Dates und Sex geht. Doch wozu gibt es virtuelle Alternativen?

## Probleme bereits vor der Krise

So unkompliziert stellen sich diese „körperlichen Angelegenheiten“ jedoch bei weitem nicht dar. Schon vor Corona waren Probleme mit der Sexualität ein „Dauerbrenner“. Stress in der Arbeit, aber auch in der Freizeit, hohe Leistungsanforderungen (auch an sich selbst) und andere

## 7 Minuten Kuschelzeit

Der Appetit kommt mit dem Essen, heißt es, und das gilt ebenso für ein sexuelles Stelldichein. Wenn der Partner also mit Ihnen kuscheln bzw. Sex haben möchte, geben Sie dem Ganzen doch etwa sieben Minuten Zeit! Genießen Sie das innige Zusammensein, kuscheln und streicheln Sie. Erfahrungsgemäß benötigte es circa diese Zeit, um „in Fahrt“ zu kommen. Wenn sich bei allem gutem Willen nichts regen sollte, haben Sie dennoch Zeit in die Partnerschaft investiert und schöne Minuten mit gegenseitiger Zuneigung verbracht.



Ängste setzten viele, mitunter bereits junge Menschen, stark unter Druck. Das resultierte unter anderem in einer Zunahme an sexuellen Funktionsstörungen. Schließlich beweisen sogar wissenschaftliche Studien, dass sich dauerhafter Stress ungünstig auf die Sexualität auswirken kann. Lustlosigkeit, Erektionsstörungen oder Schwierigkeiten, zum Orgasmus zu kommen, waren Probleme, die sich oft zeigten. Die aktuelle Krise hat das Liebesleben der Österreicher naturgemäß nicht einfacher gemacht.

„Derzeit lassen sich in Bezug auf Lust und Liebe die Menschen sowie ihre Reaktion auf die Pandemie in drei Kategorien einteilen“, erklärt die Sexualmedizinerin und Urologin Dr. Yas Palli-Razmara aus Graz. „Jene Paare, die mit der Situation gut zurechtkommen und sie für die Erneuerung der Beziehung nutzen können, Paare, die sich an die neuen Gegebenheiten nicht anpassen können, und deren Liebesleben leidet sowie als eigene Gruppe die Singles, die derzeit vor besondere Herausforderungen gestellt werden.“

## Viele glückliche Paare

„Manche Menschen erleben die Zeit der Pandemie und der Lockdowns geradezu als entspannend, auch für ihre

Beziehung. Der Stress des Arbeits- und Schul-Alltags fällt für etliche Personen weg oder gestaltet sich für manche leichter. Konflikte, die dadurch entstanden sind, werden weniger“, erläutert Dr. Palli-Razmara. „Es gibt Paare, welche sich in der Pandemie wiederfinden und Zeit für sich einplanen können. Sie verstehen es, die gewonnenen Stunden für ihre Beziehung zu nutzen.“

Es sind laut der Expertin nicht unbedingt die großen Gesten, sondern die Kleinigkeiten, welche die Liebe auch in schwierigen Phasen festigen. Dr. Palli-Razmara: „Es gilt gerade jetzt in Corona-Zeiten, Gewöhnliches außergewöhnlich zu gestalten: Gemeinsame Spaziergänge, sich gegenseitig etwas vorlesen, zusammen Sport betreiben, man muss für einander präsent bleiben. Machen Sie sich bewusst, wofür Sie in Ihrem Partner dankbar sein können.“ Liebe findet immer nur im „Jetzt“ statt, auch, wenn die derzeitige Situation kompliziert ist und eine ständige Herausforderung darstellt.

### Bei manchen Partnern „kracht“ es

Grundsätzlich gilt, wenn es nach einer jüngeren Umfrage von Marketagent.com geht: In Partnerschaft lebende Österreicher haben aufgrund der Lockdowns tendenziell weniger Sorgen. Sie fühlen sich psychisch stärker und ihre Stimmung ist besser. Aber: Etliche Paare können mit der ständigen, erzwungenen Zweisamkeit nur wenig anfangen. Sie haben in dieser Phase der Ruhe größte Probleme

### Ist Corona sexuell übertragbar?

Grundsätzlich zählen Experten das neuartige Corona-Virus nicht zu den sexuell übertragbaren Infektionen (genannt STI). Dennoch besteht bei sexuellen Handlungen ein hohes Ansteckungsrisiko, denn körperliche Nähe (unter 1 bis 1,5 m) begünstigt generell eine Infektion mit SARS-CoV-2. Je näher man einer Person ist, desto mehr Tröpfchen und Aerosole, die mit Viren „verseucht“ sind, vermögen in Mund, Nase und Augen zu gelangen.

Beim Küssen wird Speichel ausgetauscht, der ebenfalls infektiös sein kann. Ebenso muss man mit Schmierinfektionen rechnen. Darunter versteht man die Weitergabe des Erregers über Gegenstände, Finger und Hände, sodass er auf den Schleimhäuten „andockt“. Liebevolleres Anhauchen oder ein Hüstel zwischendurch fördert die Ansteckung ebenso. Kondome bieten Schutz vor HIV und senken das Ansteckungsrisiko für STI – vor Corona wappnen sie aber nicht!

mit ihrer Beziehung. „Existenzangst, Furcht vor dem Jobverlust, aber auch Angst vor dem Coronavirus selbst machen vielen zu schaffen. Der resultierende Stress belastet die Partnerschaft und führt bei vielen auch zur Flaute im Bett“, erläutert Dr. Palli-Razmara. „Für manche wird die Beziehung in dieser herausfordernden Zeit zum Gefängnis.“ Zu mehr Streit kommt es laut genannter Studie demnach bei 13 Prozent der befragten Paare und 12 Prozent bestätigen, dass der Lockdown eine große Belastungsprobe für die Beziehung ist.

Dr. Palli-Razmara: „Aufmerksamkeit, Anerkennung, Respekt und Hilfsbereitschaft – mit diesen Attributen sollten Sie einander behandeln. Bei einem liebevollen Umgang stellt sich vielfach auch die sexuelle Anziehung wieder ein. Nur Sie selbst können damit starten, Ihre Beziehung zu verbessern. Warten Sie nicht, bis der Partner damit beginnt!“

### Einsame Singles

Alleinstehende tun sich mit den Kontaktverboten besonders schwer und leiden am meisten unter der Krise. Gerade für Singles oder Menschen mit wechselnden (Sex-)Partnern bedeutet Corona oft einen größeren Einschnitt in das Liebesleben als für alle anderen Personengruppen. Da man persönliche Treffen stark einschränken sollte, ist es naturgemäß nötig, auf die körperliche Interaktion mit beinahe Fremden zu verzichten.

Singles müssen erfinderisch werden, dennoch steht Daten hoch im Kurs. Unbeschwert ins Kino oder auf einen Cocktail zu gehen, das war einmal! Mittlerweile Gang und Gäbe ist jedoch, Menschen auf Distanz kennen zu lernen. Online-Dating und Video-Calls statt persönlicher Treffen boomen! Vor allem für reife Semester mag das vielleicht etwas ungewohnt sein, aber einem Kennenlernen steht online nicht viel im Wege. Laut der aktuellen Studie von Marketagent.com hat jeder fünfte Single – quer durch alle Altersgruppen – während des Lockdowns online nach einem Partner gesucht. 43 Prozent der Alleinstehenden bestätigten zudem, dass ihr Wunsch nach einer Beziehung größer ist als sonst.

„Alleinstehende Frauen haben es derzeit besonders schwer“, bekräftigt Dr. Palli-Razmara. „Während Männer mit visuellen Reizen, wie etwa Pornografie, etliches am Single-Dasein kompensieren können, schafft eine kurzfristige sexuelle Befriedigung für Frauen keine anhaltende

### Kleinigkeiten festigen die Liebe

- ♥ Körperkontakt herstellen: Eine kurze Berührung hier, ein Schulterklopfen da, vielleicht ein Bussi – das zeigt dem anderen Ihre Wertschätzung.
- ♥ Gemeinsam lachen: Sehen Sie sich gemeinsam einen lustigen Film an oder lassen Sie lustige Situationen Revue passieren.
- ♥ Zusammen neue Hobbies ausprobieren: Haben Sie schon einmal gemeinsam ein Bild gemalt oder eine Torte gebacken?
- ♥ Dem anderen bewusst Freiraum lassen, etwa auch eine Stunde allein spazieren gehen.
- ♥ Sich trotz Lockdown oder Homeoffice nicht gehen lassen! Ein gepflegter Körper macht auch sexuell attraktiv.



Zufriedenheit. Grundsätzlich gilt das aber für alle, die eine Partnerschaft eingehen wollen, sie möchten mit einem anderen Menschen glücklich sein, Orgasmen alleine verhelfen dazu nicht.“ Dennoch rät sie auch den Damen, sich in dieser Zeit der körperlichen (und seelischen) Durststrecken selbst besser kennen und lieben zu lernen. Dabei geht es nicht nur darum, den eigenen Körper zu erforschen und festzustellen, was ihm guttut, sondern auch, das

eigene Wesen lieben zu lernen. „Nur wer sich selbst findet und liebt, kann jemand anderen lieben“, bringt es die Sexualmedizinerin auf den Punkt. „Deshalb nutzen Sie die gewonnenen Stunden, um zu Raum für die eigenen Bedürfnisse zu schaffen. Überlegen Sie, was in vergangenen Beziehungen falsch gelaufen sein könnte. Oft stehen Probleme mit sich selbst, Egoismus, Verlustängste und Unsicherheiten einer glücklichen Partnerschaft im Weg.“ ■

