

# Sie brauchen mehr Sex, als Sie denken

Nähe, Vertrauen, Anziehung – lauter große Gefühle, die zur Liebe gehören. Doch es ist der Sex, der für die meisten Paare den Unterschied zwischen Liebe und Freundschaft ausmacht. Trotzdem tritt bei fast allen die Lust irgendwann in den Hintergrund. Warum es sich lohnt, dieses besondere Bindungsmittel wiederzuentdecken und glücklicher durchs Leben zu gehen Text: Ariane Sommer

# IM MÄRZ

*Partnerschaft · Gefühle · Persönlichkeit · Lebensgeschichte · Familie · Gesellschaft*



„Sich selbst zu überraschen ist,  
was das Leben lebenswert macht.“

Nach Oscar Wilde, irischer Schriftsteller und Freigeist (1854–1900)

Socken? Lasse ich an im Bett. Auch beim Sex. Nach über acht gemeinsamen Jahren nimmt mein Mann mir das nicht krumm. Dachte ich. Bis mir auffiel, dass sich unsere Sex-Frequenz auf einmal pro Woche eingependelt hatte. Wir waren, zumindest in sexueller Hinsicht, das Paar geworden, das wir nie sein wollten.

So geht es 70 Prozent aller Langzeitpaare, hat eine aktuelle Studie des „Journal of Sex & Marital Therapy“ ergeben. Oft herrscht sogar monatelang Sexflaute. Manchmal ist es einfach Bequemlichkeit, aber der Hauptgrund ist: Stress – ob aus beruflichen Gründen, finanziellen oder weil die Zeit einfach immer für alles viel zu knapp ist, besonders sobald Kinder da sind. Der Prozess ist schleichend. Irgendwann streckt man nach einem langen Tag die Hand lieber nach der Fernbedienung aus als nach dem Partner. Teilt Intimitäten auf Facebook mit seinen 485 besten Freunden und nicht mit Schatzi. Statt ineinander verschlungen am Kronleuchter zu schwingen, gibt's fünf Minuten Watten-dass-Werbepausensex. Klar, man hat sich furchtbar lieb – aber was, wenn trotz aller Liebe aus Monogamie Monotonie wird?

Die Ratschläge klingen meist so erschöpft wie die Zielgruppe: Kerzen, Schaumbad, sanfte Musik. Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber bei Kerzen denke ich an Kirche, nach einem heißen Bad falle ich ins Schlafkoma und bei sanfter Musik bekommt mein Mann Schweißausbrüche, weil sie ihn an den Zahnarzt erinnert. Also einfach abschließen mit dem Thema und den Statistiken glauben, die sagen, nach ein, zwei Jahren Beziehung verfliegt die Lust, so ist das eben? Doch kampfflos, dachte ich, gebe ich nicht auf.

Und ich war nicht allein. Zwei amerikanische Langzeitpaare traten fast zeitgleich zu einem Experiment an, das die Statistiken Lügen strafen wollte: Beide hatten je-

# S

den Tag Sex. Doug und Annie Brown 101 Tage lang, Charla und Brad Muller sogar ein ganzes Jahr. Kurz darauf kamen ihre Bücher auf den Markt. Douglas Browns „100 Tage Sex. Wie ein Ehepaar sein Liebesleben wieder in Schwung brachte“ (Heyne) und Charla Mullers „365 Nächte. Ein intimer Erfahrungsbericht“ (Piper). Sie stiegen zu globalen Sexperten auf.

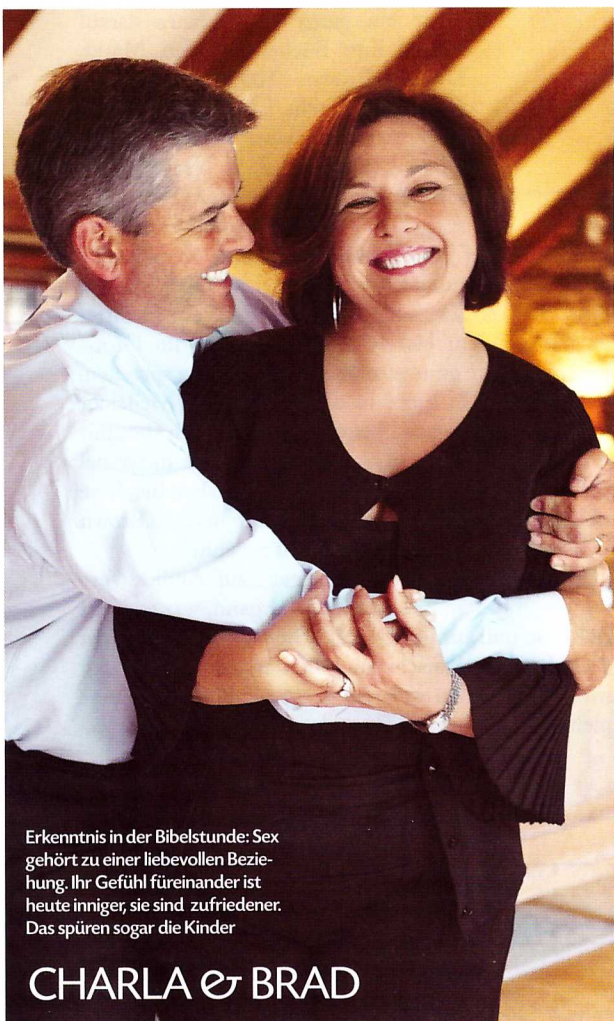
Das war vor fünf Jahren. Was hat sich seitdem getan? Und: Tun sie es immer noch? Ich erreiche Doug Brown, Journalist für die „Denver Post“, bei der Arbeit. Er bittet mich, ihn auf dem Handy anzurufen, denn im Großraumbüro möchte er ungern über sein Sexleben sprechen. „Nicht weil ich ein Problem damit habe, aber vielleicht meine Kollegen“, sagt er. „Leute vergleichen sich stets mit anderen und möchten lieber nicht wissen, wie miserabel ihr Sexleben wirklich ist.“ – „Und, wie oft haben Sie diese Woche Sex gehabt?“, platzt es aus mir heraus. Brown lacht. „Zwei-, dreimal, ich habe nicht gezählt.“

Als das Ehepaar Brown, übrigens auf Annies Vorschlag hin, mit dem Sex-Marathon begann, war es nicht einfach, von null auf hundert zu gehen. „Wir haben nicht in die Hände geklatscht und hatten dann Sex“, sagt Brown. „Wenn man sich daran gewöhnt hat, als eingespiltes Team eher wie Freunde zu leben, muss man >>

## Was tun, wenn trotz Liebe aus Monogamie Monotonie wird?

den anderen erst wieder als sexuelles Wesen entdecken. Wir haben viel geredet, um in Stimmung zu kommen, oft stundenlang. Sprachen über unser Leben, unsere Träume. Lachten viel. Wir haben bewusst Zeit miteinander verbracht.“ Brown ist überzeugt: Miteinander reden ist eines der besten Aphrodisiaka. Es stellt eine Intimität wieder her, die über die Jahre im Alltag und dem damit oft einhergehenden Aneinander-Vorbeireden verloren geht. „Und plötzlich begreift man wieder, wie besonders der Sex miteinander ist, wie einzigartig. Etwas, das man mit niemandem sonst teilt.“ Ehefrau Annie sieht das genauso: „Viele vergessen, dass Sex der Grundstein einer Beziehung ist. Darauf baut alles auf.“

Charla Muller, Marketingexpertin aus North Carolina, sieht das ähnlich. Sie war 39, ihr Mann bald 40, und



Erkenntnis in der Bibelstunde: Sex gehört zu einer liebevollen Beziehung. Ihr Gefühl füreinander ist heute inniger, sie sind zufriedener. Das spüren sogar die Kinder

CHARLA & BRAD

## „Auch mittelmäßiger Sex tut uns und unserer Ehe gut“

in der Luft hing ein Gefühl von Midlife-Crisis. Die Idee, ihrem Mann zum Geburtstag ein Jahr lang jeden Tag Sex zu schenken, kam ihr ausgerechnet während eines Bibelgruppentreffens. „Wir sprachen an dem Tag über Liebe und Freundlichkeit. Und mir ging auf, da ist dieser wunderbare Mann, dem ich all diese Versprechen gemacht hatte, die ich nicht wirklich einhielt“, erzählt sie. „Ich habe zwar nie Nein zu Sex mit Brad gesagt, aber ich bin Sex aus dem Weg gegangen. Oft habe ich gewartet, bis mein Mann einschlief, bevor ich selbst ins Bett schlich. Sex war keine Priorität, obwohl er bei einer liebevollen Beziehung eindeutig dazugehören sollte.“

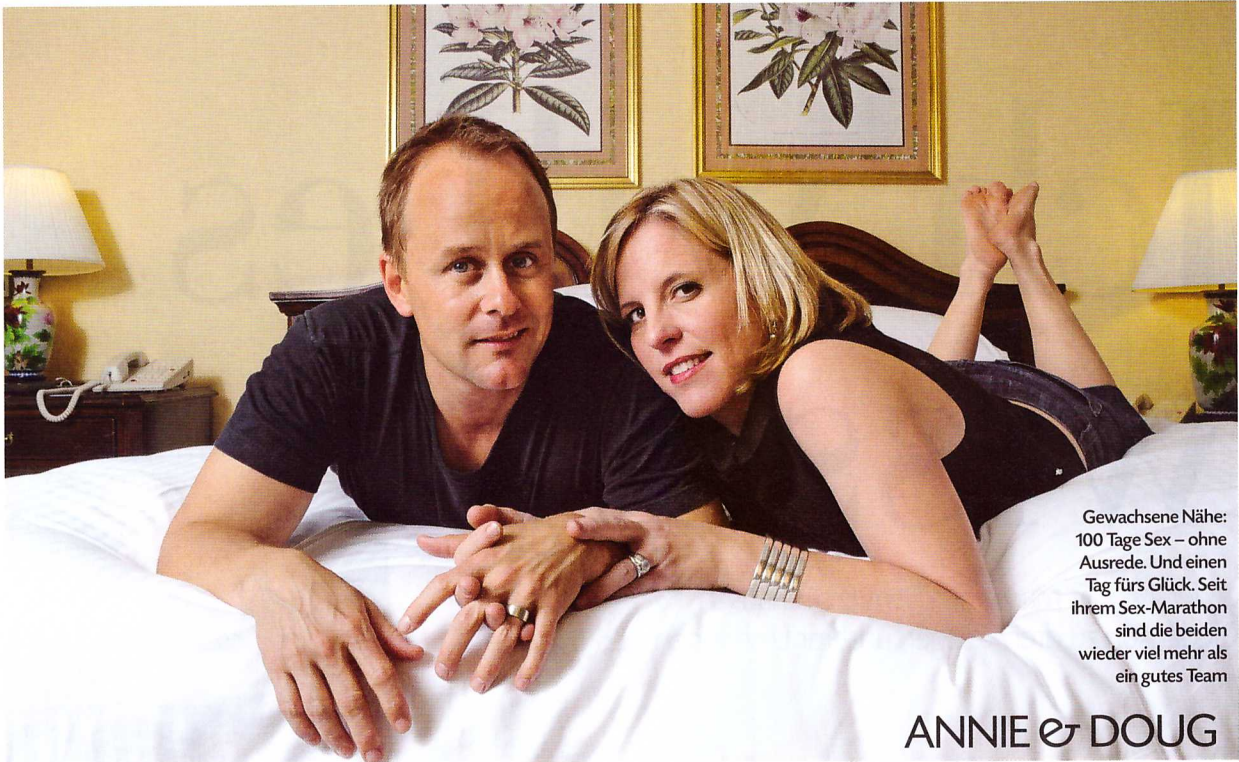
365 Mal Sex – da folgen manchmal auch drei Nächte aufeinander, in denen der Sex eher schnell ist als inspiriert. „Aber ich habe ziemlich bald gemerkt, dass auch mittelmäßiger Sex uns und unserer Ehe guttut“, sagt Charla Muller. „Man braucht nicht jeden Tag ein Gourmet-Dinner, aber essen muss man auf jeden Fall.“

Und heute? Immer noch täglich Sex? „Lieber Gott, nein!“ Sie lacht. Wie oft dann? „Ach, wir Frauen wollen immer eine magische Zahl: soundso viele Vitamine am Tag, eine Mammografie pro Jahr, soundso viele Gläser Wein pro Woche. Die gibt es für Sex aber nicht. Brad und ich haben genug, um ein Lächeln auf unsere Gesichter zu zaubern.“ Beruhigend zu wissen, dass auch die Extrem-Sexler inzwischen wieder ein „normales“ Pensum haben.

Aber das Experiment hat beiden Paaren gezeigt, dass Sex das wichtigste Bindungsmittel einer Beziehung ist, das Leben verändert. „Ich bin glücklicher“, sagt Charla Muller. „Brad und ich gehen inniger miteinander um. Die Kinder sind glücklicher und ich bin netter zu anderen. Unser Alltag funktioniert einfach besser.“ Das Fazit ihres Mannes: „Jeden Tag Sex, das ist auf Dauer vielleicht nicht hinzubekommen, aber genauso wenig funktioniert es, gar keinen zu haben.“

Douglas Brown stimmt mit den Mullers überein: „Unser Sex heute ist besser denn je. Annie und ich verstehen uns besser, nicht nur sexuell. Und wir wissen, wie wichtig es für uns als Paar ist, dass wir uns mindestens ein-, zweimal pro Woche auf diese Art begegnen.“

Und bei meinem Mann und mir? Nach einem selbst auferlegten Mini-Sex-Marathon stellten wir fest: Um



Gewachsene Nähe:  
100 Tage Sex – ohne  
Ausrede. Und einen  
Tag fürs Glück. Seit  
ihrem Sex-Marathon  
sind die beiden  
wieder viel mehr als  
ein gutes Team

ANNIE & DOUG

mehr Sex zu haben, muss man mehr Sex haben. Denn Sex macht Lust auf mehr Sex. Das Gehirn schüttet dabei Dopamin aus, ein wichtiger Botenstoff, der Lust und Verlangen auslöst. Kurz: Die Chemie stimmt wieder. Und: Man ist wieder total verknallt in seinen Partner. Wenn wir uns sexuell attraktiv und sexuell von unserem Partner angezogen fühlen, gehen wir mit enormer Power durchs Leben, sind voller Elan und Hoffnung. Egal, wie alt wir sind – oder unsere Beziehung. Die Socken behalte ich übrigens immer noch an. Aber inzwischen sind es Overknees. Die halten mich warm und ihn auch... ☺

„Um in Stimmung zu kommen, haben wir viel geredet. Über unser Leben, unsere Träume“

## TRAUEN SIE SICH EINFACH MAL, ...

### ... EINE „SEXHÖHLE“ ZU BAUEN

So haben Doug und Annie Brown ihr Schlafzimmer genannt. Ihr Tipp: Keine Familienfotos überm Bett, Fernseher und Smartphones verbannen. Dafür mit Licht und Stoff einen Ort der Entspannung und sinnlichen Inspiration schaffen. Und das einzige Spielzeug, über das man hier stolpert, sollte für Erwachsene sein!

### ... AUF DIE LUST ZU PFEIFEN

Lange galten vier Phasen als der natürliche Verlauf von Sex: 1. Lust, 2. Erregung, 3. Orgasmus, 4. Entspannung. Aber wenn Frauen im Alltagsstress auf die Lust warten, passiert oft:

nichts. Denn Phase 1 und 2 sind bei ihnen häufig vertauscht: „Wenn Frauen es sich erlauben, offen für Erregung zu sein, kommt die Lust meist hinterher“, sagt Therapeutin Michele Weiner-Davis. Ihr Rat: „Es einfach machen.“ Und nicht zu einem Machtkampf. Die verstorbene Sexualmedizinerin Ulrike Brandenburg hat immer wieder beobachtet, dass Frauen sich unter Druck setzen, indem sie denken: „Ich darf nur Sex haben, wenn ich Lust habe.“ Dabei spreche in einer ebenbürtigen Beziehung gar nichts dagegen, auch ohne Lust Sex zu probieren oder dem Partner mal Sex zu schenken – und wiederzuentdecken, wie gut es einem selbst tut.

### ... EIN RISIKO EINZUGEHEN

„Es ist ein Mythos, dass Sex von selbst funktioniert, nur weil man sich liebt“, sagt Sexualtherapeut Ulrich Clement. Aber Liebe hilft, den Mut zu entwickeln, dem Partner die eigenen sexuellen Wünsche zu offenbaren. Durchaus riskant, denn der könnte diese Wünsche lächerlich finden oder befremdet sein. Doch wer es wagt, hat die besten Chancen, die Lust lebendig zu halten. Clement schlägt vor, den Partner gedanklich mal wegzulassen, um für sich herauszufinden, was man wirklich möchte. Manchmal überrascht man sich selbst – und wird überrascht, wenn der andere sich ebenfalls öffnet.

 Buchtipps finden Sie auf Seite 139

 Wie wichtig ist Sex als Bindungsmittel in einer Beziehung? Wie halten Sie die Lust aufeinander lebendig? Schreiben Sie uns auf [www.facebook.de/emotionmagazin](http://www.facebook.de/emotionmagazin)