



befriedigung betreiben. Dadurch wird auf Dauer eine unrealistische Art von Sexualität vermittelt, die dann natürlich nicht in dieser Form im Schlafzimmer stattfindet. Das führt wiederum zu Frust und Versagensängsten – bei beiden. Dadurch lässt man es dann lieber bleiben und jeder kehrt zu seinen Pornos zurück. Ist ja auch einfacher, immerhin ist man innerhalb von Sekunden erregt, man weiß, was man zu tun hat, und anstrengen muss man sich auch nicht – Befriedigung auf Knopfdruck. Hingegen zu zweit immer wieder in lustvolle Stimmung zu kommen, das ist schon etwas, worum man sich bemühen muss.“ Dass das Problem real ist, zeigen nicht zuletzt Begriffe wie Porno-induzierte Erektions- oder Ejakulationsstörung – Bezeichnungen, die immer häufiger verwendet werden.

Viel Lärm um nichts?

Aber jetzt mal ehrlich: Kann das Nichtvorhandensein von Sex tatsächlich zum Problem werden, wenn doch beide Teile der Beziehung ihn nicht wirklich vermissen? Immerhin kann Kuschneln ja mindestens genauso intim sein. „In jeder Beziehung gibt es Phasen, in denen man auch mal weniger Lust aufeinander hat und es andere Prioritäten gibt. Das ist völlig normal. Dennoch ist Sex das einzige ganz Intime, das ein Paar miteinander hat und das es sonst mit niemandem teilt. Sex trägt dazu bei, dass sich das Paar als Paar fühlt. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es in 99 Prozent der Fälle ein Schönreden ist, wenn Paare meinen, dass sie ohne Sex glücklich sind. Denn gar keinen Sex zu haben bedeutet: Wir sind Freunde!“ Doch selbst bei sexuellen Durststrecken ist der Zug noch nicht abgefahren. Das Um und Auf lautet auch hier: Kommunikation. Das sieht auch Dr. Wille so: „Wichtig ist, darüber zu reden und herauszufinden, wie man sich vom eigenen und gesellschaftlichen Stress befreit, und nicht ständig zu fragen: Wie oft sollten wir Sex haben? Kritisch wird es erst bei Paaren, die weder Sex haben noch darüber sprechen. Denn dann passiert es häufig, dass ‚out-gesourct‘ wird und alles in einem Seitensprung gipfelt.“

„Besser schlechter Sex als gar keiner“

DR. CLAUDIA WILLE, SEXUALTHERAPEUTIN, IM INTERVIEW

Gibt es eine gewisse Anzahl oder eine gültige Formel, wie oft man Sex haben sollte?

Nein, die gibt es nicht. Das hängt auch von der Länge und der Art der Beziehung ab. Deshalb ist es umso wichtiger, sich vom Druck der Gesellschaft loszureißen und sich als Paar zu fragen: Was wollen wir? Und nicht: Was sollten wir wollen? Beide müssen Verantwortung übernehmen, denn von selbst wird nichts kommen.

Wenn ausgesprochen wurde, was man als Paar möchte: Wie kann ich dann den Sex in die Beziehung zurückholen?

Ich versuche, meinen Klienten immer so zu helfen, dass ich sage: Unterteilt die Sexualität in Selbstbefriedigung und die gemeinsame Zeit noch mal in Alltagssex und feurigen Sex. Denn Alltagssex kann man nebenbei haben. Hierfür muss man sich nicht sonderlich anstrengen und es kann gern einmal die Woche beim Aufwachen oder beim Einschlafen stattfinden. Das muss jetzt nicht supererotisch sein. Besser schlechter Sex als gar keiner.

Und wie bekommt man feurigen Sex im Alltag hin?

Ich halte es für wichtig, dass beide sagen: Für feurigen und aufregenden Sex müssen wir beide etwas tun. Das muss natürlich nicht jede Woche stattfinden, sondern kann auch alle zwei bis drei Monate sein. Beide müssen etwas investieren, wie am Anfang einer Beziehung:

Gemeinsam essen gehen, tanzen und sich einfach Zeit nehmen.

Wie zum Beispiel bei einem Wellnesswochenende?

Wellnessurlaub halte ich in dem Fall nicht unbedingt für passend, denn das ist schon wieder etwas Kuschneliges und Pandamäßiges – nicht der passende Ort, um feurigen Sex zu haben. Besser wäre ein Abenteuerurlaub, oder einfach mal in ein Stundenhotel zu gehen; etwas Aufregendes oder Verbotenes machen. Auch Rollenspiele eignen sich wunderbar – man kann beispielsweise so tun, als würde man einander nicht kennen und den anderen in einer Bar ansprechen. Man muss einfach Spaß hineinbringen.

Alltagsstress und Hektik sind wahre Stimmungskiller. Gibt es Dinge, die man tun kann, um Stress weniger Raum zu geben?

Im Idealfall schafft man sich eine kleine Zeit- oder Muße-Insel. Das hängt natürlich von der inneren Einstellung ab, denn man muss sich klar werden: Will ich mein ganzes Leben in einem unbefriedigenden Hamsterrad sein? Yoga kann hilfreich sein, da es eine gute Möglichkeit bietet, um in den Moment und in die Achtsamkeit zu kommen. Dabei nimmt man sich Zeit, um nur bei sich selbst zu sein. Vielleicht könnte man sich auch dazu durchringen, am Wochenende das Handy für ein paar Stunden auf Flugmodus zu stellen und den Laptop auch nicht einzuschalten. Schließlich ist es noch gar nicht so lange her, dass wir das alles nicht hatten. Jetzt liegt es an uns, die Selbstdisziplin aufzubringen und diese Dinge einfach mal nicht zu benutzen.

