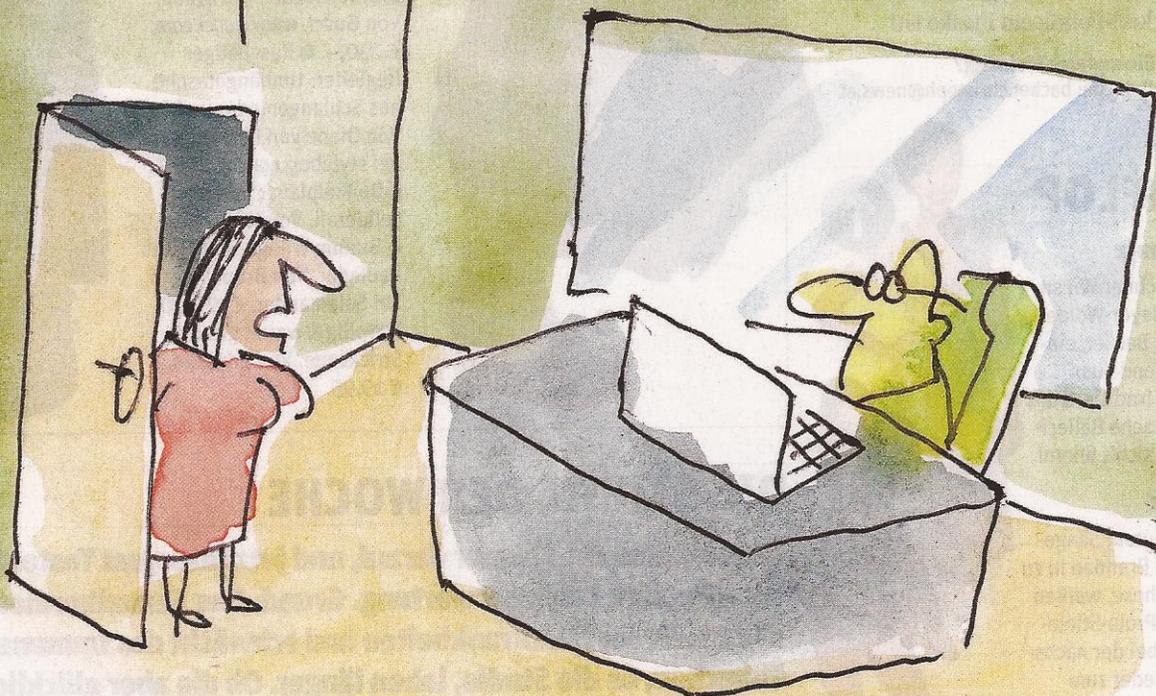


# Ruhender

**DIE SEX-LÜGE:** Von wegen zweimal die W wir nicht mehr mit unserem Partner. Und

Illustriert für NEWS von TEX RUBINOWITZ

Ihre Frau hat angerufen,  
heute kein Sex – soll ich  
einen neuen Termin machen?



FOTOS: MICHAEL APPELT, KATHARINA STÖGMÜLLER (2), BEIGESTELLT (3)

# Verkehr

## oche. Nach 10 Jahren Beziehung schlafen dann stöhnen nur mehr die Therapeuten.

**W**as sind wir nicht für ein befriedigtes Völkchen. Wir Österreicher haben durchschnittlich 115-mal im Jahr Sex. 70 Prozent unserer Landsleute tun es sogar zweimal wöchentlich. Und überhaupt sind 78 Prozent der Männer und 76 Prozent der Frauen mit ihrem Intimleben so was von zufrieden. Dieses Lustbarometer von Weltformat sagt uns die Durex-Studie nach – nicht mehr als ein cle-

veres und viel zitiertes Marketinginstrument, um den Verhüterli-Verkauf zu stärken.

In der Realität kommt die Nation angeblicher Sexprotze aber locker mit einer Kondompäckung übers Jahr. Denn was das angeblich heiße Bettge-

**70%**  
der Österreicher haben zweimal pro Woche Sex. Behaupten sie jedenfalls.

flüster hierzulande wirklich zu bieten hat, bringt der Paartherapeut knapp auf den Punkt.

„Nichts“, sagt Johannes Wahala, Präsident der Gesellschaft für Sexualforschung. „Bei diesen Studien spielen gesellschaftliche Mythen noch immer eine große Rolle. Vor allem Männer schummeln gerne, was ihr Sexleben betrifft. Sex ist für sie leider oft eine Leistung, die mit Druck und Versagensangst verbunden ist. Und wer will schon sein Versagen öffentlich machen?“

**Wenn der Sex weniger wird.**

Wir tun es hiermit. Wenn Meryl Streep und Tommy Lee Jones im aktuellen Kinofilm „Wie beim ersten Mal“ nur noch über ihre Lustlosigkeit stöhnen, dann spiegeln sie wider, was sich in Österreichs Schlafzimmern abspielt. „Je länger eine Beziehung dauert, desto weniger Sex gibt's. Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass die Häufigkeit schon nach zwei Jahren abnimmt“, sagt Psychologin Daniela Renn. Denn: Häufig wird die Partnerschaft zur Freundschaft. Ihre Kollegin Claudia Wille bescheinigt: „Je größer das Vertrauen wird, desto mehr schwindet die Erotik – und damit auch der Sex.“ ▶

### DIE EXPERTEN

Diese Paartherapeuten berieten NEWS:



**Renate Falkner.** Berät Paare in Wien und Eichgraben & bietet auch Wochenendseminare an. [paartherapie-sexualtherapie.at](http://paartherapie-sexualtherapie.at)



**Claudia Wille.** Die Schwerpunkte der Psychotherapeutin: Paarcoaching und Sexualtherapie. Info: [sexualtherapeutin.at](http://sexualtherapeutin.at)



**Sonja Kinigadner.** Die Wiener Psychologin und Therapeutin berät Klienten seit 22 Jahren. [www.ins.titut-lebenskunst.at](http://www.ins.titut-lebenskunst.at)



**Daniela Renn.** Die Tiroler Psychologin leitet eine Ordination und das Curriculum für Sexualpsychologie. [psypraxis.org](http://psypraxis.org)



**Johannes Wahala.** Der Präsident der Gesellschaft für Sexualforschung (ÖGS) betreut Familien und Paare. [www.wahala.at](http://www.wahala.at)



**Dominik Borde.** Der Beziehungskoach bietet Paar-, Einzel- & Gruppentrainings in Wien an. Alle Infos: [www.sozialdynamik.at](http://www.sozialdynamik.at)

### FALL 1

**BIRGIT, 36, UND HARALD, 38**

»Seit mein Mann befördert wurde, lässt er mich links liegen.«

**Stress im Job.** Birgit ist unzufrieden, weil ihr Mann sie ständig zurückweist. Die beiden sind seit fünf Jahren verheiratet, und seit etwa einem Jahr tut sich im Bett fast gar nichts mehr. Egal, ob Birgit es mit sexy Unterwäsche versucht oder ihren Liebsten mit einer Massage verwöhnen will – Harald hat immer eine andere Ausrede: „Ich bin echt zu müde. Warum machst du mir so

viel Druck?“ Oder: „Ich muss noch arbeiten.“ Birgit hat inzwischen das Gefühl, nicht mehr begehrenswert zu sein. Dabei plagt Harald ein ganz anderes Problem: Er hat Angst, im Bett zu versagen. Seit er befördert wurde, hat er selten Erektionen, und wenn, dann nur für ein paar Minuten. Harald befürchtet, seiner Frau nicht mehr zu genügen, und erfindet Ausreden.

leicht einen romantischen Abend genießen, um ihre Lust voll entwickeln zu können.“ Das Resultat: Er fühlt sich überfordert und zieht sich zurück. Sie wiederum hat Angst, nicht mehr begehrenswert zu sein.

**Wege zurück zur Lust.**

Und wie findet man aus diesem Lustloch dann wieder heraus? Kinigadner: „Der zurückgewiesene Partner muss sich immer wieder rühren. Ein einziger Appell nützt nichts.“ Es ist auch hilfreich, wenn die Partner vereinbaren, abwechselnd mit dem Liebesspiel zu beginnen. Sprich: Wer öfter will, muss auch zurückstecken können – selbst wenn es Wochen dauert (siehe Tipps S. 104–105).

Und wie sieht's mit Hilfsmitteln wie Reizwäsche oder Erotikfilmen aus? Kinigadner: „Beides kann reizvoll sein, doch man muss dabei auch authentisch bleiben. Wenn eine Frau ihren Mann nie mit Spitzenunterwäsche verführt hat und diese unerwartet einsetzt, signalisiert sie ihm nur Druck.“ Der Beziehungscoach Dominik Borde nennt in diesem Zusammenhang gern ein Erfolgsbeispiel: „Ein langjährig glückliches

Paar hat einmal zu mir gesagt: Was immer es ist, wir probieren es aus. Wenn es uns gefällt, tun wir es wieder.“ Allerdings: Wer seine Bedürfnisse nicht ausspricht, muss sich das nach einigen Jahren erst einmal trauen.

Und seine Kollegin Renate Falkner konstatiert: „Die meisten Paare leben monogam, das Begehren ist aber nicht monogam. Es ist eine Grenzüberschreitung, über seine Fantasien zu sprechen. Sobald man merkt, man hätte gerne etwas anderes, muss man reagieren.“

Eine weitere Lustbremse sind Kinder. Da treten auch unterbewusste Schranken auf. Paartherapeutin Claudia Wille: „Männer sagen sich: Ich schlafe nicht mit der Mama. Frauen wiederum holen sich ihre Körperlichkeit über die Kinder.“ Ihr Tipp: „Die Paare müssen sich weiter als Mann und Frau betrachten. Ich hatte Patienten, die sich eine Geheimwohnung gemietet haben, in die die Kinder nicht durften. Dort hatten sie dann Sex.“

■ Christoph Bacher, Monika Dlugokecki, Irene Zöhler

**Weitere Tipps für mehr Lust mit dem Partner auf S. 104.**



**75%** der Paare haben nach dem ersten Kind weniger Sex als zuvor.

**FALL 4**

ANNA, 37, UND DAVID, 42

**»Bei drei Kindern habe ich echt keinen Kopf mehr für Sex.«**

**Die lieben Kleinen.** Bei Anna und David dreht sich alles ums Familienleben. Die drei Kinder zwischen ein und sechs Jahren halten die Eltern auf Trab. Vor allem seit der letzten Schwangerschaft hat Anna keine Lust mehr auf Sex und vermisst ihren Job in der Stadtverwaltung. Neben Windelwechseln, Kochen und dem ständigen Stress mit dem Nachwuchs hat sie keine

Zeit mehr, sich um ihr Aussehen zu kümmern. „Ich bin so überfordert, dass an Sex nicht zu denken ist“, so Anna. Ihrem Mann fehlt dafür zunehmend das Verständnis. Immer öfter blickt er anderen Frauen nach, denkt erstmals sogar ans Fremdgehen. „In meinem Beruf treffe ich ständig neue Leute. Ich habe Angst, die Kontrolle zu verlieren“, sagt der Geschäftsmann.

**FALL 5**

ERIKA, 55, UND KARL, 58

**»Wir haben uns seit Jahren nicht mehr nackt gesehen.«**

**Wenn der Körper sich verändert.** Nach fast 30 Beziehungsjahren stehen bei Erika und Karl große Veränderungen an: Der jüngste Sohn ist gerade ausgezogen, Karl steckt beruflich zurück und wechselt vom Außen- in den Innendienst. Für Erika ist das Stress pur, weil Karl plötzlich ständig zuhause ist. „Ich weiß nicht, wie ich mit der neuen Situation umgehen soll. Sex war

bei uns seit einer Ewigkeit kein Thema mehr, und jetzt sucht er dauernd meine Nähe. Dabei haben wir uns seit Jahren nicht mal mehr nackt gesehen“, erzählt sie. Karl versteht das nicht: „Ich habe mich sehr drauf gefreut, mehr bei meiner Frau zu sein und nachzuholen, was wir durch meinen Job versäumt haben. Endlich können wir die Abende gemeinsam verbringen.“