



## WIE VIEL **SEX** BRAUCHT DIE **LIEBE?**

Im Durchschnitt haben wir zweimal pro Woche Sex. Sagen Statistiken. In einer guten Beziehung kommt es aber nicht auf die Menge an. Sagen Experten. Wie viel Sex ist in Langzeitbeziehungen normal? Und was soll man tun, wenn die Lust, nicht aber die Liebe nachlässt? Eine Sexpertin gibt die Antworten.

REDAKTION: VERA KRAVANJA, ILLUSTRATIONEN: RAPHAELA LINDNER





**U**nd sie lebten glücklich bis ans Ende ihrer Tage ... Wie sind diese Märchengeschichten wohl ausgegangen? Küsst der Prinz sein Dornröschen immer noch zärtlich wach? Lässt Rapunzel immer noch lasziv ihr Haar herunter? Und erklimmt ihr Prinz daraufhin mit Begeisterung den Turm ihrer Lust? Guter Sex gilt in unserer Gesellschaft immer noch als Maßstab für die Qualität einer Beziehung. Aber was soll man tun, wenn die Lust, nicht aber die Liebe nachlässt?

### GROSSES WUNSCHDENKEN

Die Gesellschaft diktiert uns, wie oft „ein Durchschnittspaar“ miteinander schläft. Laut Statistik soll sich ein Paar ein- bis zweimal pro Woche lieben. Experten aber schätzen, dass etwa 80 Prozent der Männer und 20 Prozent der Frauen darunter leiden, zu wenig Sex zu haben. Demnach klaffen Wunsch und Realität bei diesem Thema weit auseinander. Es ist nicht sexy, keinen Sex zu haben – und wer wirklich Probleme hat, verhält sich gerne ruhig. Kein Wunder, dass viel Unsicherheit in den österreichischen Schlafzimmern herrscht. Wenn nun jeder annimmt, in anderen Betten gehe es viel öfter zur Sache, stellt man sich doch irgendwann selbst infrage: Stimmt alles mit mir? Bin ich gar sex-süchtig oder frigide? „Oversexed und underfucked“ – ist da vielleicht mehr dran, als uns lieb ist? „Die Leistungsgesellschaft, in der wir leben, ist Gift für die Erotik in einer Beziehung“, sagt die deutsche Sexpertin Dr. Carla Thiele. Wir wollen gut im Job sein, gute Partner, gute Eltern sein – und ein heißer Feger im Bett sowieso. Nur: Die allgemeine Meinung soll kein Maßstab für die Liebe sein, warnt die Expertin. Lust ist genauso individuell wie die Liebe, so Dr. Thiele. Wer sagt denn, dass Sex regelmäßig stattfinden soll? Und seit wann ist Quantität denn nun der Maßstab für Qualität?

### SÜSS ODER SCHARF?

Wie viel Sex die Liebe braucht, hängt schließlich von den Bedürfnissen beider Partner ab – die leider meist sehr unterschiedlich ausfallen, erfahren wir von der Wiener Paar- und Sexualtherapeutin Dr. Claudia Wille. „Es hat damit zu tun, was für ein Charakter man ist. Das ist wie beim Essen: Einer mag's eben gern spicy oder salzig, der andere nicht. Manche brauchen viel oder feurigen Sex. Und für andere gehört der Sex einfach dazu, also macht man das dann ab und zu mal.“ Die Leidenschaft für scharfes oder salziges Essen teilen leider nur die wenigsten Paare. „Meistens will und braucht einer mehr. Im Grunde finden sich ja Menschen, die ein bisschen gegensätzlich sind, weil der eine den anderen gut ergänzt. Aber dadurch kommt es zu Konflikten – und das eben auch beim Sex. Während der eine Beziehungspartner wahrschein-

lich ein gleichförmiger Mensch ist, braucht der andere mehr Abwechslung. Regelmäßig 08/15-Liebe ist für ihn vielleicht wunderbar, sie wird aber schnell frustriert sein und überhaupt keine Lust mehr haben. Aber: Immer nur aufregender Sex würde ihn in dem Beispiel dann wieder überfordern. Weil er auch einfach das ‚Sichwohlfühlen‘ braucht. Und diese unterschiedlichen Bedürfnisse muss man irgendwie zusammenkriegen“, erklärt Dr. Wille.

### ROMANCE & SEX

Neben unterschiedlichen Sex-Geschmäckern bereitet es auch vielen Paaren Schwierigkeiten, Liebe und Lust unter einen Hut zu bringen: Auf der einen Seite steht das Bedürfnis nach Sicherheit, Nähe und Geborgenheit; auf der anderen der Wunsch nach Autonomie, nach Unbekanntem, nach Abenteuer. Das, was wir im Bett wollen, ist nicht immer unbedingt das, was wir tagsüber predigen. Ein unerfülltes Sexleben geht also meist



mit einem Kommunikationsproblem einher. Paare, die experimentierfreudig, offen und ehrlich miteinander sind, haben aber gute Chancen, auch in puncto Sex langfristig glücklich zu werden.

### LET'S TALK

Bei dem heißen Thema ist es wichtig, sich Zeit und Raum zu nehmen. Das größte Hindernis ist die Scham, über seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu sprechen. Aber runterfressen und unterdrücken geht nie gut, denn so entstehen Tabus, die unweigerlich ins Off führen. Man muss also offen und ehrlich zu sich selbst und dem Partner sein. „Oft sind die Wünsche, ein Mal in der Woche Sex zu haben, auch Erwartungen, die man an sich selbst stellt, vielleicht aber gar nicht so braucht“, sagt Dr. Carla Thiele. Leistungsdruck hat im Bett nichts zu suchen. Man darf die unterschiedlichen Bedürfnisse nicht werten. Es soll nicht darum gehen, was gut oder schlecht ist. Liebe und

Lust ist Arbeit, an sich und mit sich. Dafür braucht es Kommunikation, Ehrlichkeit, Respekt und Vertrauen in den Partner. Man muss gemeinsam erforschen, wo der andere steht und wo er verletzlich ist. Dabei ist vollkommen okay, dass man Empfindungen hat, die dem anderen nicht entsprechen müssen. Ziel bei so einem Gespräch sollte sein, so genau wie möglich zu beschreiben, was einem gefällt und was nicht. Von pornografisch bis verspielt – Hauptsache, der andere weiß, worauf es hinausläuft.

### TAKE IT EASY

Wichtig ist es, die Lustfäden immer wieder zu spinnen, denn Sex schafft in jedem Fall Nähe zum Partner. Wer sich lieber dem Groschenroman als dem Stelldichein mit dem Partner widmet, lässt zu, dass die Dopaminproduktion heruntergefahren wird. Beide brauchen also die Bereitschaft, Lust zuzulassen. Klar wird's im Bett nicht mehr so wild wie am Anfang sein, dafür aber schön und vertraut. Auch Stress und Sorgenlevel können vielleicht nicht wesentlich gesenkt werden, aber man kann lernen, anders damit umzugehen. Es muss nicht immer die 100-Prozent-Erfüllungsgarantie dabei sein. Sexualtherapeuten empfehlen, spielerisch, neugierig und fantasievoll an die Sexualität heranzugehen und sich von gesellschaftlichen Konventionen zu verabschieden. Guter Sex ist doch, wenn man sich so geben kann, wie man ist, wenn man sich so angenommen fühlt, wie man ist. Denn dann ist eigentlich völlig egal, was im Bett gemacht wird.



## SO BLEIBT DIE LUST AM KÖCHELN

- ◆ **SICH FRAGEN:**  
Geht es wirklich um ein sexuelles Problem – oder hat man sich durch die Lebensumstände voneinander entfernt?
- ◆ **KLÄREN:**  
Was wünsche ich mir? Worauf haben wir Lust? Was wünschen wir uns voneinander? Wichtig ist, zwischen Klischees und Realität zu unterscheiden.
- ◆ **SOLO-SEX:**  
Sich selbst erkunden. Wer sich bei sich selbst fallen lassen kann, dem gelingt's auch besser beim Partner.
- ◆ **ZEIT SCHAFFEN:**  
Um ungestört Lust aufeinander zu bekommen.
- ◆ **GESPRÄCHE:**  
Sich gegenüberetzen und wirklich reden.

Vielleicht fällt es einem aber auch leichter, die Wünsche aufzuschreiben.

- ◆ **ABWECHSLUNG:**  
Sex soll nicht nur im Bett passieren: Den anderen verführen, Neues ausprobieren, sich zu Sexdates verabreden und zuvor erotische SMS schicken.
- ◆ **WERTSCHÄTZUNG ZEIGEN:**  
Für sich selbst und den anderen. Das heißt: Es ist wichtig, sich schön zu machen – und dadurch auch schön zu fühlen.
- ◆ **KEINE HOHEN ERWARTUNGEN:**  
Geht es locker an: Nicht jeder Sex muss eine Gipfelbeziehung sein!
- ◆ **SEXUALITÄT IST NICHT GLEICH SEX:**  
Berührung soll und muss

- nicht immer auf Sex hinauslaufen. Den Körper des anderen abwechselnd erkunden, ihn streicheln, küssen. Einer ist der Gebende, der andere der Empfangende – und umgekehrt.
- ◆ **DISTANZ AUF ZEIT:**  
Durch räumliche Grenzen wie getrennte Schlafzimmer oder Wohnungen bleiben Leidenschaft und Begehren erhalten, da sich die Partner immer wieder neu erobern.
- ◆ **SEX TROTZ STRESS:**  
Bei Stress fällt es einem zwar viel schwerer, loszulegen, tut man es aber trotzdem, ist das Lustempfinden oft intensiver, da das Nervensystem quasi in Alarmbereitschaft ist.





## DR. MED. CLAUDIA WILLE

PSYCHOTHERAPEUTIN, PAARTHERAPEUTIN, SEXUALTHERAPEUTIN, COACH  
MEHR INFOS AUF [SEXMANAGEMENT.AT](http://SEXMANAGEMENT.AT)

**Viele leiden unter ihrer eigenen Unlust. Was kann der Einzelne tun,**

**um die Lust wieder in Gang zu bringen?**

Wichtig ist, dass man sich in seinem Körper wohlfühlt. Dazu gehört für viele, dass sie sich beweglich fühlen. Muskulös sein ist heute Thema; sich schön machen, schön anziehen. Es ist ja sehr schwierig, selber in Stimmung zu kommen, vor allem für Frauen, wenn man im Arbeitsoutfit rumläuft und drunter die Schlabberunterhose trägt. Man muss also was für seine eigene Erotik tun. Das hat auch damit zu tun, ob ich mich selbst berühre oder anfasse. Ich muss mir die Erlaubnis geben, ein erotischer Mensch zu sein – und das nicht nur auf meinen Partner bezogen. Wenn ich mir jegliche Flirts, jegliches Kribbeln außerhalb der Partnerschaft verbiete, wird das so nicht funktionieren. Also ganz nach dem Sprichwort „Appetit holt man sich woanders, gegessen wird zu Hause“. Ich muss mir gewisse Kicks erlauben. Wenn ich zum Beispiel im Bus sitze und ein anderes Knie berührt mich, ist es okay, wenn ich ein Kribbeln spüre. Wenn ich mein Dekolleté schön finde, darf ich es auch zur Schau stellen und die Blicke oder Komplimente der anderen genießen. Dann bin ich generell ein erotischer Mensch und dann kann ich die Erotik auch in der Beziehung leben. Sonst bin ich sozusagen brav. Und brav hat mit Leidenschaft nix zu tun.

**Vor allem Frauen klagen über Stress und dadurch empfundene Lustlosigkeit. Ist die weibliche Lust komplizierter?**

Nein! Weibliche Lust funktioniert einfach anders. Wir sind ja nach wie vor körperliche Wesen und wollen einander im Sex auch nahe sein. Männer haben beispielsweise auch Stress im Alltag. Sie gehen nur anders damit um. Wenn's beim Mann nicht gut läuft im Job, braucht er sozusagen die Bestätigung: Bin ich ein guter Mann? Lässt du mich eindringen? Und wenn er eindringt in die Frau, dann ist alles in Ordnung, denn dann kann er sich entspannen. Bei der Frau ist es genau umgekehrt: Als Frau dringe ich ja nicht ein, als Frau mache ich auf – und aufmachen kann ich nur, wenn ich vorher spüre, dass ich diesem Mann vertrauen kann. Sie will Nähe, das Gefühl haben, er liebt mich so, wie ich bin, und sieht mich auch weiterhin als Frau. Diese Nähe entsteht bei Frauen meist durch ein Gespräch. Denn die Kommunikation bei Frauen ist eine Beziehungskommunikation. Der Mann hat viel mehr Testosteron, das darf man nicht unterschätzen. Dadurch wird seine Lust angetrieben. Bei Frauen kommt die Lust durch die Nähe, das muss er wissen.

**Also Klartext reden?**

Ja! Man muss herausfinden, welche Bedürfnisse habe ich und welche der andere. Darüber muss man eben reden, was viele Paare vermeiden, weil man sich bei dem Thema so wahnsinnig leicht kränken kann. Und weil es so viele „Man sollte“

gibt, so viele gesellschaftliche Normen, so viele Unsicherheiten: Was will ich? Warum will er nicht so wie ich?

Bin ich nicht gut genug, weil er mehr oder weniger Sex als

ich will? Durch diese Unsicherheiten stellt man sich selbst infrage und sucht Halt bei den Normen der Gesellschaft. Aber das ist

nicht der richtige Weg. Nur weil beispielsweise alle am Land sagen, man muss Häusbauen, werde

ich damit nicht sehr glücklich sein, wenn ich eigentlich gar kein Haus will. Es ist also nicht sehr ratsam, zu versuchen, sich an Normen zu orientieren und ihnen zu entsprechen. Lieber ein bisschen so wie Pippi Langstrumpf: Ich mach, was mir gefällt!

**Und wie wird's spicy? Wie bringt man Abenteuer ins Liebesleben?**

In einer Langzeitbeziehung hat man die Tendenz, das Gefühl zu haben: Ich kenne meinen Partner ganz genau. Ich weiß, wie er tickt und was er im Bett will. Doch wenn ich etwas ganz genau kenne, fehlt die Leidenschaft – dann ist es zwar „Liebe machen“ im wahrsten Sinne des Wortes, aber es ist nicht „Ficken“. Am Anfang, wenn ich jemanden kennenlerne, ist ein großer Teil der Leidenschaft dieses Unbekannte, nicht zu wissen, was der jetzt mit mir machen wird. Ich muss mich also in Beziehungen immer wieder zurücknehmen und versuchen, den Partner mit ganz neuen Augen zu sehen. Sich bewusst machen: Es gibt vieles, das ich nicht sehe, vieles, das du mir nicht sagst, auch von deinen erotischen Fantasien usw. Und wenn ich mir das immer wieder bewusst mache, wird es schon viel aufregender. Da gehört dann aber auch dazu, dass beide mutig sind und sich tatsächlich auch trauen, Fantasien und Wünsche anzusprechen und mal etwas ganz anderes ausprobieren. Nicht immer auf Nummer sicher gehen, nach dem Motto: Ja, ich weiß, die Nummer funktioniert, da kommst du zum Orgasmus; sondern zu sagen: Schatz, heute machen wir mal was ganz anderes, auch wenn ich dich vielleicht an deine Grenzen damit bringe. Aber gerade an Grenzen zu kommen ist aufregend. Bungee-Jumping, einen neuen Menschen kennenlernen, das ist aufregend!

**Also Softie im Alltag, Macho im Bett?**

Ja! Da kann ich ruhig auch der Macho sein oder soll auch der Macho sein. Beim Sex muss man sich wie beim Ein- und Ausschalten des Fernsehers in einen anderen Modus bewegen. Es ist viel leichter, Spaß zu haben, wenn ich nicht die verantwortungsvolle Mutter und der beschäftigte Vater bin. Beim Sex gelten andere Regeln. Danach sind wir dann wieder normal. (lacht)



FOTO: BEIGESTELLT