

freundin



Wie wichtig ist Sex wirklich?

Ein Report über Lust, Unlust und die Frage, wie viel Leidenschaft unsere Liebe heute braucht

Zarter Schimmer

Die neuen Produkte lassen Haare, Teint und Augen strahlen

BLITZ-REZEPTE AUS ITALIEN

Von Pizza bis Pasta – Ihre liebsten Klassiker, ganz leicht gemacht

„Die Angst, sich zu verlieren, ist immer da“

Deutschlands bekanntestes Bergsteiger-Ehepaar im Interview

Der Frühling zieht ein!

Die schönsten Deko-Ideen mit Narzissen, Primeln & Co.

ARBEITEN MIT KIND

Die aktuellsten Tipps, um Familie und Job zu vereinbaren

GESUNDHEIT

Warum nehme ich nicht ab?

Hormone, Stoffwechsel, Stress, Psyche... Wie Sie die häufigsten Diät-Blockaden überwinden



Wie wichtig ist Sex?

Für einige bedeutet er alles, für andere ist er einfach überbewertet. Was ist denn nun dran an der vermeintlich schönsten Sache der Welt? Wir haben nachgeforscht

Der Dildo lag gut in der Hand, fand Linda, 36. Ansonsten aber konnte sie dem Sexshop, in den ihre Freundinnen sie bei einem fröhlichen Mädelsstreffen gezerrt hatten, nicht viel abgewinnen. „Karen ließ durchblicken, dass es mit dem neuen Massagegel bei ihnen daheim später richtig abgehen würde, und Doreen schwärmte die ganze Zeit von ihrem neuen Freund, mit dem sie ganze Wochenenden lang kaum noch aus

der Kiste komme“, erinnert sich Linda. „Und dann diese Sprüche: Sex sei ja so wichtig für die Liebe. Ich habe vorsichtshalber gar nichts gesagt. Wenn ich abends nach Hause komme, falle ich im Bett auch in Jörgs Arme. Aber dann geradewegs in den Tiefschlaf.“ Seit Monaten haben sie keinen Sex mehr. „Hat sich halt nicht ergeben“, erklärt sie. „Und eigentlich fehlt mir auch nichts. Aber wenn ich meine Freundinnen so höre, denke ich: Vielleicht stimmt mit mir einfach was nicht.“

Auch Judith, 26, hat mit Thomas seit Wochen nicht geschlafen. Sie kann sich einfach nicht dazu aufraffen, ist morgens zu müde und abends zu kaputt. „Thomas ist zwar verständnisvoll, aber ich komme mir einfach vor, als würde ich nicht richtig funktionieren.“ Harriet, 31, hat niemanden, dem sie etwas beweisen müsste – sie lebt allein, hatte seit einem Jahr keinen Mann im Bett. „Meine Kolleginnen schielen nach dem Wochenende neidisch zu mir rüber, weil sie denken, bei mir als Single geht es richtig ab“, erzählt sie. „Ich lasse sie in dem Glauben, aber in Wirklichkeit bin ich verdammt zufrieden so, wie es ist.“



JÜRGEN FLIEGE, MODERATOR UND PFARRER, 62

„Sex ist nicht so wichtig wie essen und trinken, aber fast. Allerdings muss er in sexbesessenen Zeiten wie diesen wieder Maß und Ziel bekommen. Zum Maß sagte Familienvater Luther, dass zwei- bis dreimal pro Woche gut sei. Und das Ziel sollte immer Hingabe sein.“

MADONNA, POPSTAR, 52

„Alle denken vielleicht, ich sei eine tobende Nymphomanin, dass ich einen unerschöpflichen Appetit auf Sex hätte. Doch die Wahrheit ist: Ich lese lieber ein Buch.“





Wie wild geht es in anderen Betten zu?

schichte: Jahrhundertlang war weibliche Lust kein Thema. Noch viktorianische Mütter bedachten ihre Töchter vor der drohenden Hochzeitsnacht mit dem Ratschlag: „Mach die Augen zu und denk an England.“

Gleitgel und Blowjob als Smalltalk-Themen

Erst die sexuelle Revolution der wilden 60er-Jahre entfesselte auch unser Sexleben. Seitdem wird von uns erwartet, dass wir unserer Begierde freien Lauf lassen, dass wir ebenso locker über Kamasutra, Gleitgel und Blowjobs plaudern wie über Apfeltarte-Rezepte und die neue CD von Norah Jones, und dass wir spätestens mit den schicken Dessous auch jede Scheu fallen lassen. Tu Frivoles und rede darüber. So sind wir immerzu von Sex umzingelt und direkt vom Regen in die Traufe gekommen. **Einst fesselte uns das Klischee, dass Frauen auf Sex gut verzichten könnten – heute haben wir gefälligst ungeniert unsere Gelüste zu leben.** Der Haken: „Früher gab es die traditionelle Sexualmoral mit ihren Verboten, Sanktionen, Schuldgefühlen“, sagt der Heidelberger Psychologe Peter Fiedler, jetzt macht „sich scheinbar Langeweile breit“.

Vielleicht rückt sich auch gerade einfach nur das Bild weiblicher Sexualität zurecht: „Frauen wollen sich nicht mehr den alten Forderungen der sogenannten sexuellen Revolution beugen, sondern vielmehr zu dem stehen, was sie wirklich empfinden und erleben“, vermutet der Sexualwissenschaftler Professor Volker Sigusch. Damit ließe es sich doch großartig leben – wenn wir nicht ständig mit der Botschaft berieselt würden, dass es in anderen Betten wild und wollüstig zur Sache ginge. Zweimal in der Woche

Drei Frauen, dreimal tote Hose im Bett. Kleines Formtief, gefährliches Omen für die Beziehung oder ein Zeichen totaler Unabhängigkeit? „Die Frage »Ist unsere Aktivität eigentlich normal?« stellen sich viele Paare“, sagt die Aachener Sexualwissenschaftlerin Ulrike Brandenburg. **„Frauen entwickeln schnell ein Defizitbewusstsein: Ihr Problem ist dann gar nicht so sehr die Sehnsucht nach Sex, sondern das Gefühl: Ich bringe nicht, was ich bringen müsste.“** Tatsächlich geben immer mehr Frauen und Männer zu: Wir tun's selten oder gar nicht. 17 Prozent der Befragten einer Studie der Fachzeitschrift „Gehirn & Geist“ gaben an, mit ihrem festen Partner in den letzten vier Wochen keinen Sex gehabt zu haben, 57 Prozent schliefen in einem Monat nur einmal miteinander. Nur jeder Vierte hatte in

seiner Beziehung regelmäßig Sex. Singles wiederum kommen jährlich durchschnittlich gerade mal auf eine Affäre. Verständlich, schließlich sind die meisten Singles auf Partnersuche. Wollen mal in den Arm genommen werden, vermissen jemanden, an den sie sich anuscheln können. Nur für die wilde Leidenschaft allein möchte sich allerdings kaum einer von seinem Singledasein verabschieden.

Dennoch hält sich das Gerücht hartnäckig: Alle wollen nur das eine. Wer deshalb sein eigenes mageres Liebesleben ständig frustriert mit dem von anderen vergleicht, macht einen dicken Fehler: Er nimmt den Sex zu ernst. **Sex kann wichtig sein – ein Kriterium für Lebensqualität ist er aber nicht.** Dass sich der Sex so in den Vordergrund drängeln konnte, liegt auch an der Ge-

ANNE WEST, SEXAUTORIN, 36

„Ich finde in dem, was so simpel Sex heißt, mehr als Lust oder Liebe. Ich finde mich, ihn, uns. Das Unausprechliche wird fühlbar. Die Seele, die Abgründe, die Lust, am Leben zu sein.“



RAINER LANGHANS, ALT-HIPPIE, 70

„Meiner Erfahrung nach ist Sex eine interessante Ekstasetechnik. Diese Ekstasetechnik reicht allerdings nicht sehr weit...“



DR. RUTH WESTHEIMER, SEX-COACH, 82

„Wir alle haben sexuelle Bedürfnisse, kein Grund, das zu leugnen. Sex hat zahlreiche wohltuende Auswirkungen, und die haben Sie verdient – ganz egal, wie alt Sie sind!“

BEN AFFLECK, SCHAUSPIELER, 38

„Früher wollte ich fünfmal am Tag Sex. Das war deprimierend. Heute will ich das gar nicht mehr. Das ist auch deprimierend.“



gilt als vernünftiges Mittelmaß, manche Statistiken wollen gar einen Zusammenhang zwischen Koitushäufigkeit und Seitensprunganfälligkeit ausmachen. Im Fernsehen staunen wir bei „Sex and the City“ oder „Desperate Housewives“ über reife Damen, die nach einem stressigen Job oder nervigen Tagen mit den Kids abends mit ihrem Lover zu erotischen Höchstleistungen auflaufen. In Talkshows geht es um das Frauenrecht auf guten Sex in einem Alter, das ihnen als sonstige Wohltat vor allem das Recht auf den Senioreneller verschafft. Müde? Wie prüde! Emanzipierte Frauen nehmen sich offenbar jede Freiheit. Nur eine nicht: nicht ständig auf ratten-scharfe Tigerlilly zu machen. **Das letzte Tabu unserer tabulosen Gesellschaft: einzugestehen, dass man Sex zwar machen – aber gern auch mal lassen kann.** Dass man womöglich dem Stellungskrieg auch mal die entspannte Löffelchenposition vorzieht. Die Zahlen sprechen für sich: 65 Prozent aller Frauen fühlen sich in der Sexualität durch gesellschaftliche Normen unter Druck gesetzt; in Einzelgesprächen geben sogar 80 Prozent zu, sich dadurch stressen zu lassen.

Erotik: die gemeinsame Sprache der Partnerschaft

Sex ist wichtig – aber nicht, weil er anderen wichtig ist. Was man tut oder auch lässt, geht nur einen selbst etwas an – und natürlich den Partner, wenn einer da ist. In jeder Beziehung ist Sex auch eine gemeinsame Sprache – in einigen Partnerschaften ist er sogar die Sprache, in der man sich am besten verständigen kann. **Körper sind auf ihre Art redselig, vermitteln Vertrauen, Nähe, Sicherheit. Wenn einer dieser Partner plötzlich auf diesen Code verzichtet, ist die Sprachlosigkeit vorprogrammiert.** Natürlich kann auch eine Liebe, bei der die Partner ständig leidenschaftlich übereinander hergefallen sind, langsam und gemütlich in die Jahre



Müssen wir immer scharf sein?

kommen – wenn aber plötzlich und unerwartet die Luft raus ist, sollte man sich schon mal fragen, ob die Gründe nicht eher außerhalb des Schlafzimmers liegen. Vor allem, wenn einer der Partner faszinationslos ist, dass sein sonst so liebes-hungriges Ehefrau sich plötzlich stets gelangweilt zur Seite dreht, wenn er seine Hand auch nur zärtlich wandern lässt. „Früher habe ich gern mit Michael Fernsehen geschaut“, erzählt Lilly, 31, „inzwischen aber graut mir vor Liebesfilmen. Wenn eine Bettszene kommt, fühle ich mich schon ertappt. Ich denke dann: Hoffentlich sagt er nichts.“ Ihr Mann hat noch nichts gesagt, leider. Sonst hätten die beiden vielleicht offen darüber sprechen können, dass Lilly ihn nur deshalb kaum noch auf den Mund küsst oder umarmt, weil sie Angst hat, dass Michael das sofort als Einladung ins Schlafzimmer verstehen würde. Vielleicht war ihr einfach eine Zeit lang nicht



Lieber Kuscheln als Kamasutra?

nach wilden Spielen – inzwischen allerdings ist aus der kleinen Verstimmung ein echter Dauerbrenner für das Paar geworden, mit einem Haufen angesamelter Schuldgefühle bei ihr. „Wenn man ausspricht, was einen bedrückt oder wofür man sich schämt, hat das etwas sehr Erleichterndes“, sagt Ulrike Brandenburg. „Sich gar nicht mehr zu berühren dagegen kann fatale Folgen für das Paar haben, das belastet auf Dauer die emotionale Ebene.“

Sex mag nicht wichtig sein – Körperkontakt aber ist es schon. Für Christoph

Joseph Ahlers, klinischer Sexualpsychologe aus Berlin, müsste die Definition von Sex ohnehin erweitert werden: Viele, bemerkt er, verstehen unter Sex nämlich nur zweierlei – Lust und Fortpflanzung. Aber da sei noch etwas: die Beziehung. **„Wir alle suchen in sexuellen Beziehungen Nähe, Vertrauen, Schutz und das Gefühl, zueinanderzugehören. Wenn uns jemand, den wir mögen, in den Arm nimmt oder mit uns schläft, bekommen wir all diese Gefühle auf intensivste Art und Weise.“** Frauen denken oft: Kuscheln ist nur Entspannung und hat mit Sex nichts

zu tun. Aber: Löffelchen, kraulen, auf dem Sofa liegen – auch das ist gewissermaßen Sex. Weil es Teil der Sexualität ist, über Haut- und Körperkontakt seine Bedürfnisse nach Geborgenheit zu erfüllen.“ Für ein gutes Sexleben sei es nicht wichtig, wie oft man miteinander schlafe, sondern wie angenommen und geborgen man sich in körperlicher und sexueller Hinsicht fühle. Völlig falsch findet Ahlers die aufgesetzten Das-wird-schon-Rezepte: „Um sich wieder anzumachen, kaufen Sie sich Strapse, zünden Sie beim Sex Kerzen an, trinken Sie Champagner“, sagt der Berliner Sexualtherapeut. „Klinisch betrachtet, ist das vollkommen wirkungslos.“

Vier Wochen nach dem Sexshop-Desaster vertraute sich Linda übrigens einer alten Bekannten an. Die sagte nur: „Na und? Dann lässt du es halt. Hauptsache, ihr seid glücklich.“ Für Linda war das wie ein erster Befreiungsschlag. Wenn beiden eine Zeit lang nicht nach Sex ist

FOTO: FOLIO-ID.COM



Für eine beruhigte und entspannte Kopfhaut* – die Kraft des Weißen Tees.

GUHL. Von Natur aus stark.

GUHL

oder das Paar sogar beschließt, dass die Turnerei im Bett ihm nicht so wichtig ist, ist eigentlich alles in bester Ordnung. **Möglich aber, dass zwei Menschen irgendwann merken: Einer von uns will immer mehr und öfter als der andere.**

65 Prozent der Männer und 54 Prozent der Frauen in einer festen Beziehung empfinden das als Problem, und auch Therapeuten geben zu: Das wird schwierig. Auf Dauer ist das Ungleichgewicht nur schwer in den Griff zu kriegen. Brandenburg: „Dagegen kann man wunderbar leben, wenn beide sich darauf geeinigt haben: Sex ist nichts für uns.“

Bei Singles wie Harriet wiederum geht es meist darum, überhaupt jemanden zu finden, mit dem sie gern Sex haben möchten. Wenn es der 31-Jährigen danach ist, lässt sie sich zwar schon mal zu einem One-Night-Stand hinreißen. Doch nur, weil die Kolleginnen tolle Storys von ihr erwarten oder irgendjemand ihr einreden will, dass sie ihre

Freiheit unbedingt ausnutzen sollte? Niemals! „Dafür wäre ich mir zu schade“, sagt sie. „Ich will ehrliche Zärtlichkeit. Wenn Sex eine Sprache ist – großartig. Dann überlege ich mir genau, mit wem ich mich unterhalte. Oder ob mir nicht lieber nach Schweigen zumute ist.“

Quotensex? Wirklich zum Vergessen!

Auch Judith geht mittlerweile entspannter damit um, dass sie nicht mehr dauernd Lust auf Thomas hat – und hat mit dieser Einstellung die Mehrheit der Frauen hinter sich. Laut Statistik finden es zwei Drittel völlig normal, dass bei langjährigen Beziehungen nach durchschnittlich zwei Jahren die Lust auf den Partner nachlässt. Manchmal sind auch das Alter und die Hormonumstellung schuld. Im Bett zählt nur das eigene Wohlgefühl – und das miteinander. Ruhe statt Sturm, mehr Gelassenheit – und vor allem kein Quotensex mehr, so beschreiben viele Frauen eine

völlig neue Qualität ihres Sexlebens. „Die sexuelle Zufriedenheit bei Frauen hängt nicht primär davon ab, ob sie viel oder wenig Sex haben“, bestätigt Gynäkologin Peter Schütte. Wichtiger sei eine gute Beziehung zum eigenen Körper und eine funktionierende Partnerschaft.

Gourmet-Sex, beschwor Trendforscher Matthias Horx vor ein paar Jahren in einer Zukunftsanalyse, würde in Beziehungen immer wichtiger – als ausgeklügeltes Tête-à-Tête, „inszeniert wie ein 6-Gänge-Menü“. Doch selbst wenn ein Luxusdinner mit Krebschwänzen an Kartoffel-Räucheraal-Soufflé großartig sein mag – ein herzhafter Eintopf schmeckt mindestens genauso gut. Auch gegen Schonkost oder gelegentliche Nulldiät ist eigentlich nichts einzuwenden, und wenn auf dem Buffet gerade nichts Schmackhaftes liegt, kann man doch entspannt weitergehen. Irgendwann kommt der Appetit ganz bestimmt von allein wieder.

Silke Pfersdorf



www.codello.de

CODELLO