

[Home](#) > [News](#) > [Wissen & Technik](#)

# Verabredung zum Sex: So bleibt das Liebesleben in Schwung



Bild: Getty Images

Sex in den Kalender eintragen: Was sich anfangs absurd anhört, kann Paaren tatsächlich helfen, einander wieder näher zu kommen.

## Mehr zum Thema Sex



**Date-Knigge:**  
Damit's beim ersten Treffen funkt



Wie fühlt sich anständiger Sex an?



Die zehn grössten Sex-Irrtümer



«Casual Dating» - Sex dank Internet

dpa-infocom GmbH  
16.07.2014 - 09:43  
aktualisiert: 10:30

Bewertung

Es sind noch keine  
Bewertungen  
vorhanden.

[Kommentare \(2\)](#)

**Zu Beginn einer Beziehung können beide die Finger nicht voneinander lassen. Nach der ersten Verliebtheit wird der Sex weniger. Damit das Liebesleben nicht einschläft, können Partner sich zum Stelldichein verabreden. Das ist keineswegs unromantisch.**

Der Termin mit dem Chef, das Fussballturnier des Sohnes oder der Geburtstag der Freundin - all das trägt man säuberlich in den Terminkalender ein. Wann man mal wieder Sex mit dem Partner haben möchte: Das taucht dort meist nicht auf. Dabei steckt hinter der Verabredung zum Sex durchaus eine Anregung, die Paare erwägen können.

Wer schon seit einiger Zeit zusammen ist, stellt oft fest, dass der Sex seltener wird. «Der Sex wird quantitativ weniger, doch das geht oft einher mit einer höheren Qualität», sagt Rüdiger Wacker vom Berufsverband der Deutschen Psychologinnen und Psychologen in Berlin. Es entstehen mehr Nähe und Verbundenheit.

Bei einigen Paaren bedeutet «weniger» allerdings selten bis kaum noch. «Irgendwann ist es eingeschlafen» ist der Satz, den Paartherapeut Wacker oft hört. Gelegentliche Flauten im Bett seien normal in Langzeitbeziehungen und kein Drama, beruhigt Diplom-Psychologin und Buchautorin Felicitas Heyne. «Jedes Paar hat mal eine Zeit lang keinen Sex, alles andere ist gelogen.»

Oft ist der Grund für die Liebesflaute fehlende Aufmerksamkeit - für die Beziehung und für den anderen. So arbeiten beide viel, haben einen hektischen Alltag, die Zeit miteinander geht gegen null. Dabei ist eine Beziehung laut Wacker etwas Lebendiges, das gefüttert und gehegt werden soll. «Dazu gehört nicht nur, sich selbst zu fragen, was ich mir von der Beziehung wünsche, sondern dies auch den anderen zu fragen und miteinander zu besprechen, was beide voneinander



**Natürliche  
Scharfmacher: Es  
muss nicht immer  
Viagra sein**

## Mehr aus dem Ressort



**Ende einer Ära:  
Letzter europäischer  
Raumtransport zur  
ISS**



**Älteste  
Flaschenpost wird  
versteigert**



**Erster Ebola-Fall in  
Nigeria -  
Liberianische Ärzte  
infiziert**

wollen», sagt der Klinische Sexualpsychologe Christoph J. Ahlers aus Berlin.

Eine Beziehung - auch eine sexuelle - zu pflegen, bedeutet, sich mit dem anderen zu beschäftigen, ihn bewusst wahrzunehmen. Und Zweisamkeit zu geniessen, etwa beim Spaziergang am Abend, beim gemeinsamen Abend einmal in der Woche - ohne Handy, ohne Kinder, ohne Thema Hausbau - oder bei einem Wochenendtrip.

Heyne rät sogar dazu, Sex in den Kalender einzutragen. Denn darauf zu warten, dass zwei Menschen mit individuellen Tagesabläufen, Vorlieben und Biorhythmen auch nach vielen Jahren stets zur gleichen Zeit von der Lust übermannt werden, sei wenig realistisch. Sie empfiehlt, morgens jeden Tag abwechselnd eine Münze zu werfen. Wenn Kopf oben liegt, hat das Paar an dem Tag Sex miteinander, ganz egal, wie der Tag läuft und ob einer Lust darauf hat.

Sex nach Kalender - das klingt erst einmal unromantisch und wenig luststeigernd. Doch Heyne findet, Sex habe man zu Beginn einer Beziehung auch geplant: Die ersten Verabredungen, die Suche nach einem Termin, nach einem Ort, der beiden recht ist. «Da steckt eine Menge Planung drin, und zwar im positiven Sinn: mit Vorfreude, Spannung und Kribbeln im Bauch», sagt Heyne.

Anregung für ein Tête-à-Tête kann eine Wunschbox bieten, die man anlegt. Beide Partner schreiben Zettel mit ihren Wünschen für neue Orte oder Spielarten für die Liebe, die sie gern ausprobieren würden. Abwechselnd zieht man daraus einen Zettel - und setzt den Wunsch um.

#### **Literatur:**

Felicitas Heyne: Fremdenverkehr. Warum wir so viel über Sex reden und trotzdem keinen mehr haben. Goldmann. 320 Seiten, ISBN-13: 9783442172986

Tags: [Frauen](#) [Deutschland](#) [Sexualität](#) [Männer](#) [Psychologie](#) [Partnerscha](#)

[Familie](#) [Ratgeber](#)

Weitere Artikel

Kommentare (2)

Diese Diskussion wurde bereits geschlossen. Kommentieren ist nicht mehr möglich.



2 Kommentare [Bluewin](#)

Einloggen ▾

Nach Besten sortieren ▾

Teilen Favorit



**Harley** • vor 12 Tagen

Sex terminieren? Warum nicht? Machen wir auch oft so.

So hält man sich diesen Tag, Abend oder wie auch immer frei. Beide können sich auf den 'Termin' freuen und 'vorbereiten'. Sonst kann es ja auch oft vorkommen. Spontan kann ja trotzdem auch noch sein!

24 | • [Teilen](#) >



**Joni** • vor 12 Tagen

Münze werfen!!! Super IDEE!!!!!! Danke :-)

19 | • [Teilen](#) >

Abonnieren

Disqus deiner Seite hinzufügen



## Immer weniger Bauern haben Lust auf den Brunch auf dem Bauernhof

NEWS



## So feiert Nigeria seine Bronze-Medaille

SPORT Es muss nicht immer Gold sein, um ganz spezielle Emotionen auszulösen, wie diese nigerianischen...



## Christine Maier mag nicht über ihr Privatleben sprechen

ENTERTAINMENT Obwohl Chefin...



## Unter Kopfkissen gerutscht: Smartphone fängt Feuer

DIGITAL Diese Nacht wird die...