



SEX-COACHES KLÄREN AUF

Wenn die Lust plötzlich weg ist: Wie Paare sexuell wieder zueinanderfinden

Sexuelle Lust ist in der Verliebtheitsphase am größten. Schon nach einem Jahr Beziehung nimmt sie bei vielen ab. Was können Paare dagegen tun? Zwei Expertinnen klären auf.

Von Katharina Hoch

Es ist schon gemein. Richtige Lust, also das Kribbeln zwischen den Beinen, wenn man an den anderen denkt, das tiefe Verlangen, den anderen anzufassen oder das berauschte Gefühl, wenn man sich dann endlich berührt und nicht die Finger voneinander lassen kann, diesen Zustand, den gibt es nicht oft im Leben. Eigentlich nur, wenn man frisch verliebt ist.

Bei vielen Frauen nimmt die Lust bereits nach einem Jahr in einer festen Beziehung ab. Das zeigen **die Ergebnisse einer Umfrage**, die von der Southampton Universität durchgeführt wurde. Die Unlust ist jedoch nicht nur ein Problem der Frauen. Ein Drittel der befragten Männer der ersten repräsentativen Studie zu Gesundheit und Sexualität in Deutschland gab an, phasenweise ein vermindertes sexuelles Verlangen zu haben. Und bei den teilnehmenden Frauen war es sogar mehr als die Hälfte, die regelmäßig keine Lust empfanden. Die Studie des Instituts für Sexualforschung des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf wurde im **„Deutschen Ärzteblatt“** veröffentlicht.

Dass Lust und Verliebtsein eng miteinander verbunden sind, bestätigt auch die **Münchener Sexualtherapeutin Sabine Hartwig**, "Man könnte denken, dass junge Menschen am meisten sexuelle Lust haben, da die Ausschüttung von Sexualhormonen bei Frauen und Männern mit Mitte zwanzig am höchsten ist und danach stetig sinkt", sagt sie. "Tatsächlich ist es aber so, dass bei den meisten Menschen, egal wie alt sie sind, die sexuelle Lust in der Verliebtheitsphase am höchsten ist. Man verliebt sich in jungen Jahren genauso wie mit 60 oder älter. Nach der ersten Verliebtheit beginnt die Beziehungsarbeit, die Auseinandersetzung mit dem Gegenüber in seiner Andersartigkeit. Die Phase der Beziehungsetablierung, die einige Jahre dauert, hat oft eine niedrigere Sexfrequenz."

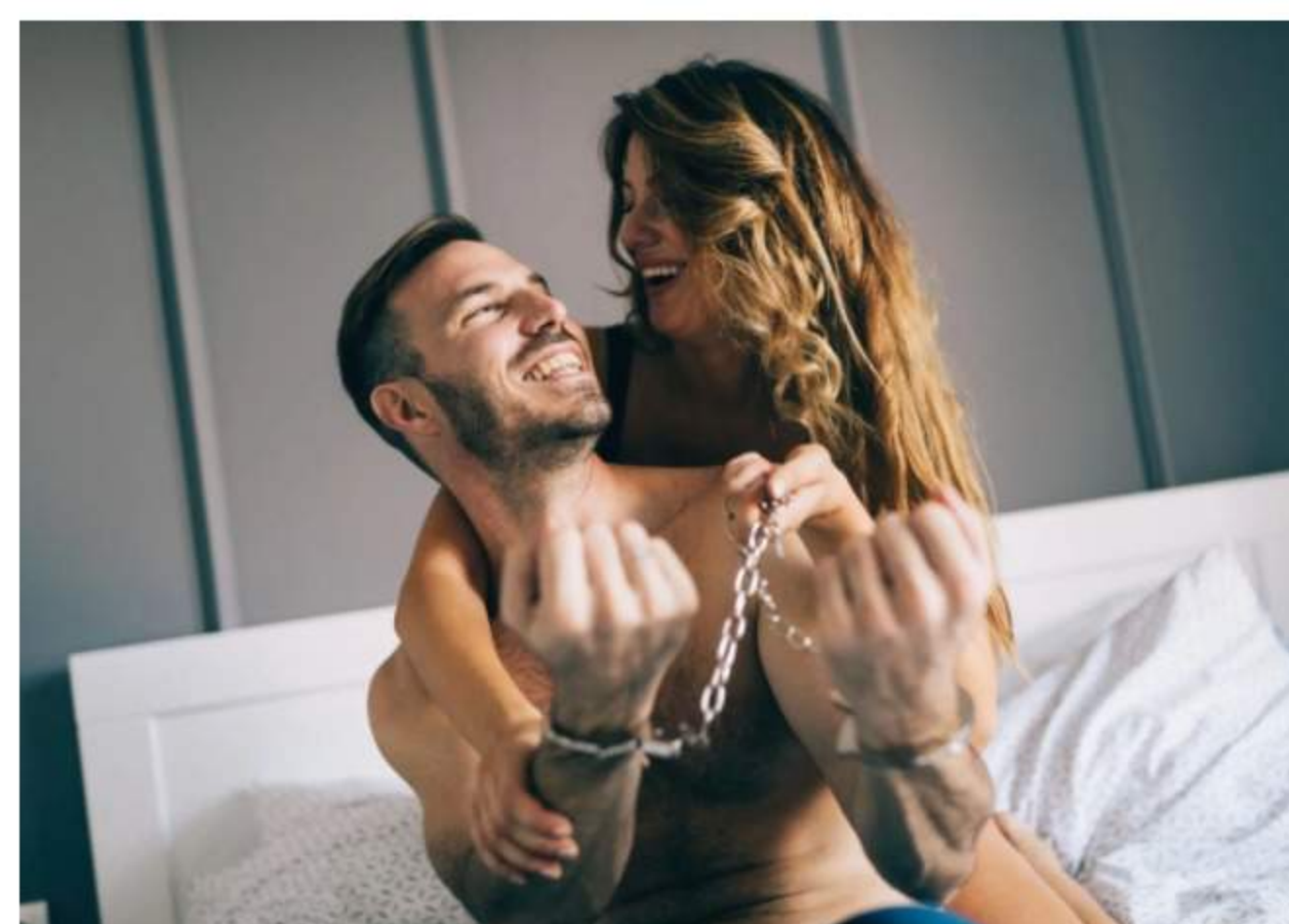


Sabine Hartwig ist Sexualtherapeutin und hilft Frauen, ihre Lust wieder zu entdecken.
© SABINE HARTWIG

Zudem könne sich die Libido auch nach einschneidenden Ereignissen und hormonellen Veränderungen vermindern wie beim Einsetzen der Wechseljahre, in Trauerphasen, in der Coronapandemie oder nach der Geburt eines Kindes.

Auf guten Sex sollte man nicht warten

So war es auch bei **Susanne Wendel, Sexcoach aus München**. Sie hatte gerade ihr zweites Kind bekommen und war mit ihrem Mann schon lange zusammen. "Wir hatten relativ selten Sex, also einmal pro Monat, und meistens nur das Standardprogramm ohne Lust und Leidenschaft und wenig Fantasie", erzählt sie. "Da dachte ich: 'Programm, ich bin Sex-Expertin, Zeit, was zu unternehmen.'" Ihr sei damals klar geworden, dass man auf guten, leidenschaftlichen Sex nicht warten sollte. Oder darauf, dass beide gleichzeitig Lust aufeinander haben. "Das ist diese romantische Vorstellung, man ist total geil aufeinander und fällt übereinander her. Das passiert aber nicht mehr, wenn man schon lange zusammen ist. Und wenn man Kinder hat, erst recht nicht", sagt sie lachend. Also fingen sie an, feste Sex-Dates einzuplanen.



BEZIEHUNGEN

Sexfantasien: Was sich Frauen und Männer heimlich wünschen – und warum man dem nachgehen sollte

Sex mit einem Fremden, Fesselspiele oder ein Dreier – jeder hat andere Sexfantasien. Zwei Expertinnen erklären, warum es wichtig ist, seine Fantasien auszuleben und wie man seinem Partner von seinen Wünschen erzählt.

3 min



In ihrem Buch "Gesundgevögelt in 12 Wochen" beschreibt sie, wie sie und ihr Mann ihr Sexleben wieder aktiviert haben. Sie buchte ein Zimmer in einem Landgasthof. Mal Sex in anderer Umgebung, dachte sie. Das Hotel hatte weder Sauna noch Wellnessbereich. Sie wollte jegliche Ablenkung verhindern. Sie und ihr Mann rissen sich zwar nicht gleich die Kleider vom Leib, saßen sogar erst etwas unbeholfen nebeneinander auf dem Bett, aber dann fingen sie einfach an. Und wie sagt man so schön: Der Appetit kommt beim Essen.



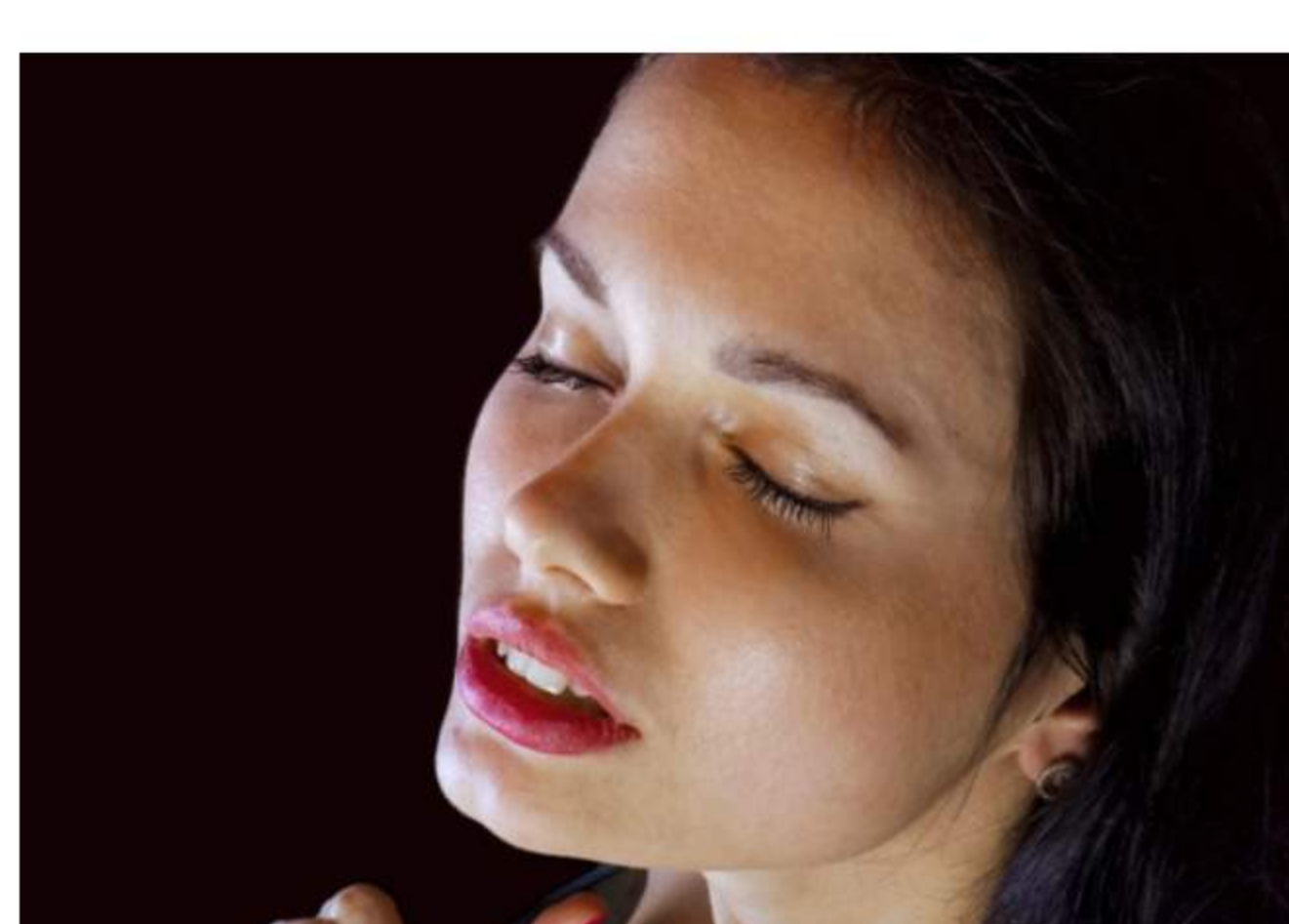
Susanne Wendel ist Sexcoach und Bestsellerautorin. Sie lebt in München.
© SUSANNE WENDEL

"Sex hat viel mit Gewohnheiten zu tun. Man hat sich an ein bestimmtes Programm gewöhnt. Deswegen finde ich einen Ortswechsel sehr belebend", sagt Wendel. Nach dem Besuch im Landgasthof fingen sie an, regelmäßig Stundenhotels zu besuchen. Es gibt mittlerweile einige seriöse Hotels, die Zimmer zur Tagesnutzung anbieten. Man müsse ja nicht immer über Nacht bleiben, dachte sie. "Vor Corona hatte ich das Gefühl, dass das bei manchen Paaren schon ein richtiger Trend geworden ist."

Sie richteten ihr Schlafzimmer nach Feng Shui ein, fingen an, jeden Tag das Bett zu machen und den Raum "ansprechender und sexy" zu gestalten. Die Sex-Expertin und ihr Mann begannen, jeden Morgen ein Ritual zu praktizieren – umarmen und küssen. Das machen sie bis heute. Die beiden beschäftigten sich auch mit Tantramassagen. "Wir haben eine Tantramasseurin gebucht, die uns gezeigt hat, wie das geht. Zuerst hat sie mich massiert und meinem Mann gezeigt, wie er mich massieren kann und dann habe ich zugeschaut", erzählt sie. Und sie besuchten eine Domina und einen Swingerclub.

"Es ist schade, dass viele Paare schnell aufgeben"

Wendel ist davon überzeugt, dass Lust und Leidenschaft zurückkehren, wenn man sich bewusst Zeit nimmt und nicht davor scheut, etwas Neues auszuprobieren. Und die Beziehung zueinander somit stabiler und glücklicher wird. "Die Zuneigung in einer Beziehung hängt stark mit dem Sexleben zusammen. Die körperliche Verbindung stärkt die Herzens-Verbindung", sagt sie. "Es ist schade, dass viele Paare schnell aufgeben, sich trennen oder lieber fremdgehen, als in der eigenen Beziehung auf die Suche zu gehen und herauszufinden, was wieder Lust bereitet." Dabei sei es meistens sogar recht einfach. Sie habe schon vielen Paaren helfen können, ihr Sexleben auf ein neues Level zu bringen.



AUDIO-ÜBUNG

Sexprobleme? Diese Übung einer Sexualberaterin soll helfen, die Orgasmusfähigkeit zu verbessern

Mehr Lust und besserer Sex: Mit der Mentalübung der Orgasmustrainerin Silva Schwabe soll es klappen. Hören Sie sich die Audio-Übung an und probieren Sie es selbst.

1 min



Auch die Sexualtherapeutin Hartwig ist der Meinung, dass sich Paare für körperliche Intimität gezielt Zeit nehmen müssen. Und nicht nur das. "Es brauche einen ehrlichen Austausch über die eigenen Bedürfnisse und die Bereitschaft, sich voll auf den anderen einzulassen und in die Beziehung zu investieren", sagt sie. "Dabei helfen kleine Rituale zu zweit wie gemeinsames Kaffeetrinken, Spazieren gehen oder am Abend ein Glas Wein auf dem Sofa trinken, die die Gelegenheit zu einem ungezwungenen Gespräch ebenso wie zu einem persönlichen Austausch bieten."



Unsere Empfehlungen

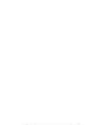


PAARBERATER MATHIAS VOELCHERT

Die perfekte Trennung: Wie man eine Beziehung gut beendet – mit und ohne Kind

Mit Trennung verbinden wir in der Regel Schmerz, Streit und Trauer. Aber muss das immer so sein? Kann eine Beziehung auch gut und fair auseinandergehen? Konflikt- und Paarberater Mathias Voelchert erklärt, wie es funktioniert.

5 min

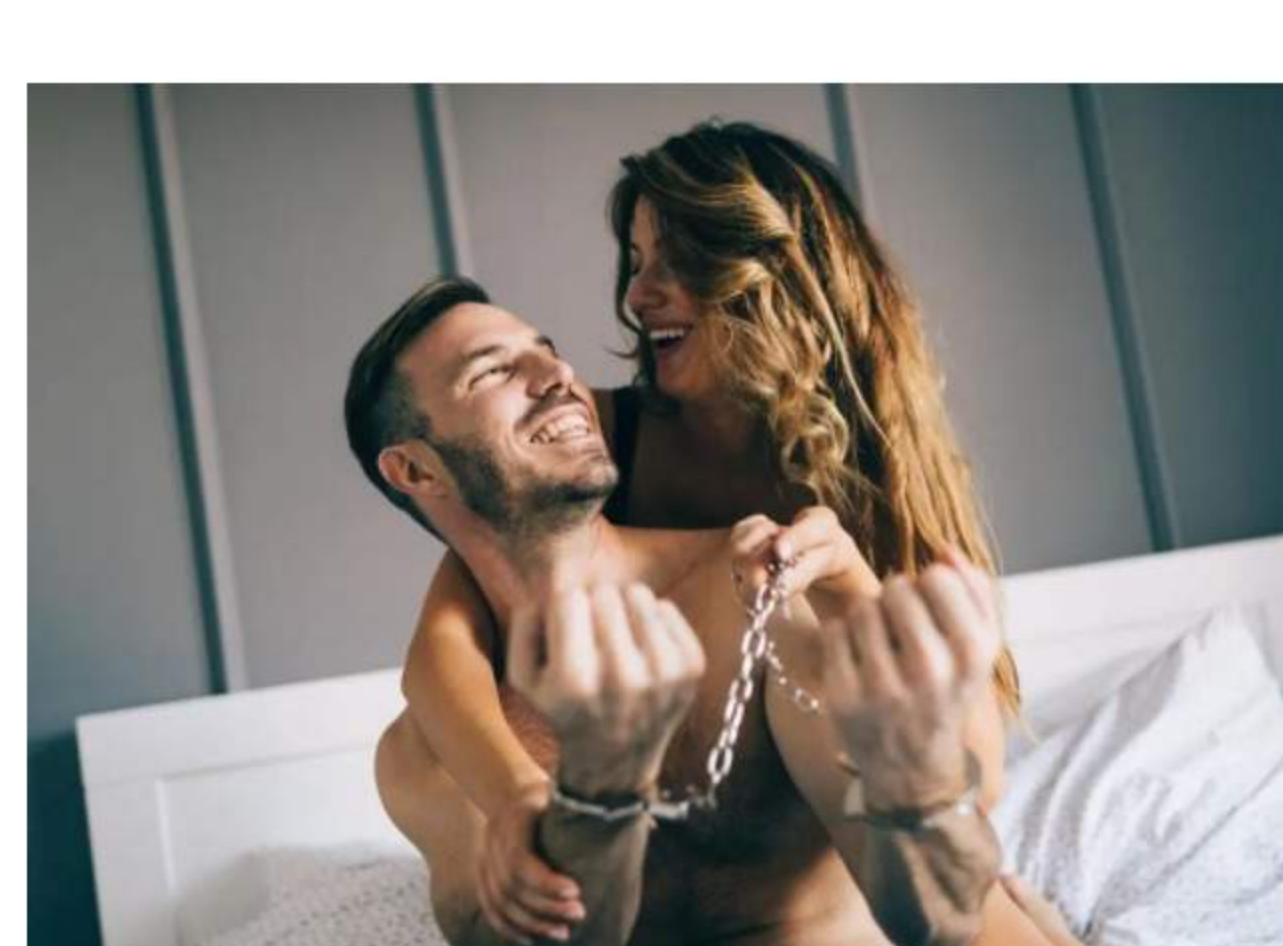


BUSHIDOS FRAU

Die zwei Seiten der Anna-Maria Ferchichi

Die Frau des Rappers Bushido hat ihren großen Auftritt im Prozess gegen Clan-Chef Arafat Abou-Chaker. Aber wer ist sie wirklich?

6 min



BEZIEHUNGEN

Sexfantasien: Was sich Frauen und Männer heimlich wünschen – und warum man dem nachgehen sollte

Sex mit einem Fremden, Fesselspiele oder ein Dreier – jeder hat andere Sexfantasien. Zwei Expertinnen erklären, warum es wichtig ist, seine Fantasien auszuleben und wie man seinem Partner von seinen Wünschen erzählt.

3 min



↑
nach oben



STERN PLUS bietet das Beste vom STERN – jederzeit und überall digital verfügbar. Zum Lesen und zum Hören. Werbefrei. Seien Sie im Abo ganz nah dran an den Themen unserer Zeit, an Menschen und ihren bewegenden Geschichten.

[Impressum](#) [Datenschutz](#)