Na, Schatz, reif für

Sexfrequenz: Schön-Malen nach Zahlen

„Wir haben uns bisher gerade mal 23 Tage gesehen und hatten in dieser Zeit 79-mal Sex!“ Mein bester Kumpel ist gerade schockverliebt und zelebriert diesen Modus, indem er ihn nicht nur auslebt, sondern auch jedem davon erzählt, der es nicht hören will. Meinem Mann und mir beim Dinner etwa. Und prompt folgt die Gegenfrage: „Wie oft habt ihr eigentlich noch Sex?“ Wir beiden schauen uns an, überlegen. Definitiv zu lange. „Zweimal pro Woche“, setzt mein Mann vorsichtig an. „In einer guten Woche“, ergänze ich. Apropos: Wann war eigentlich die letzte gute Woche?

Als mein Kumpel und seine Freundin gegangen sind, liege ich noch eine ganze Weile wach und mache einen Beziehungskassensturz: Verliebt haben wir uns in der Studentenzeit. Der Gedanke, dass dieses Gefühl, körperlich einfach nicht genug voneinander bekommen zu können, irgendwann mal abnehmen würde? Damals unvorstellbar! Heute, 16 Jahre später: eine Tochter, viel Arbeit, wenig Schlaf, noch weniger Sex.

Challenge accepted

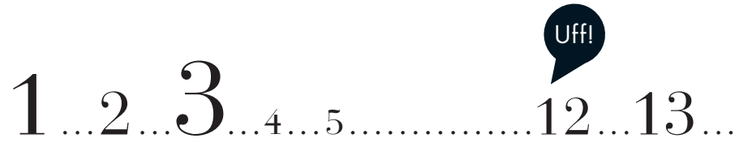
Dass diese Entwicklung angeblich normal ist, verkünden Beziehungsexperten reihenweise. Man entwickelt sich eben von Lovern zu Teamplayern. Aber wirklich besser fühlt man sich auch nicht, nur weil man sich in illustrer Gesellschaft enthaltsamer Langzeitpaare befindet. Ich schlage meinem Mann also ein ungewöhnliches Experiment vor: Lass uns doch mal 30 Tage lang jeden Tag Sex haben. Mal gucken, was das mit uns macht. Er ist begeistert.

Als ich an Tag eins unseres Sexperiments abends nach Hause komme, bin ich allerdings vollkommen gerädert. Erst Meetingmarathon und dann der heftige Trotzanfall meiner Tochter an der Drogeriekasse. Ich brauche ein Glas Rotwein und einen Netflix-No-Brainer, aber ganz sicher keine körperliche Anstrengung. Der Start wird auf morgen verschoben. Am zweiten Tag eins spüre ich, drei Sekunden nachdem der Wecker geklingelt hat, eine Hand auf meiner Brust. „Es geht los“, freut sich mein Mann, der im Gegensatz zu mir ein Morgenmensch ist und direkt im Löffelchen andockt. Die Position finde ich ganz gut, denn direkt nach dem Aufwachen rumzuknutschen, ist eh nicht mein Ding.

Und ab jetzt: new Business as usual

Die nächsten sechs Sextage laufen ziemlich ähnlich ab: Morgens, wenn es draußen noch dunkel und das Bett noch schön warm ist, schlafen wir miteinander. Ohne großes Vorspiel oder Kuscheln danach. Unsere Kleine schlummert noch nebenan, wir sind ungestört. Und, auch wenn es seltsam klingt, ich starte mit dem Gefühl in den Tag: Noch vor dem Aufstehen habe ich mein To-do-it schon erledigt. Ein bisschen wie beim Sport: Rafft man sich erst mal auf, fühlt es sich richtig gut an. Unsere Challenge ist dabei wie ein gemeinsames Ziel, auf das wir zusammen hinarbeiten. Ein Insider, nur zwischen uns beiden.

Das Wochenende darauf verbringen wir bei den Großeltern. Als wir nachts ins Bett kriechen, fällt uns auf, dass keiner an die Kondome gedacht hat. Ich schlage meinem Mann vor, seinen Papa anzuhauen, doch das will er auf ›



keinen Fall. Wir beschließen also, dass nicht nur Penetration zählt, sondern auch alle anderen Formen der Zärtlichkeit, die prinzipiell das Ziel Orgasmus verfolgen, Zunge und Hände sind also auch erlaubt.

Call to action

An Tag zehn bekomme ich zum ersten Mal negative Manöverkritik. „Also… Es gehört schon mehr dazu, als mir nur jeden Morgen deinen Hintern hinzustrecken und mich machen zu lassen“, meckert mein Mann. Wir lachen beide. Er hat ja recht. Ich drehe mich zu ihm, bearbeite seinen Penis mit meiner Zunge und setze mich dann auf ihn.

Tag elf: Wäre die Challenge ein „Monopoly“-Spiel, würde heute auf meiner blauen Ereigniskarte stehen: „Eine Blasenentzündung ist im Anflug: eine Runde aussetzen.“ Zum Glück bleibt es aber bei einem unangenehmen Ziehen, und dank Bärentraubenblättern spüre ich am nächsten Tag nichts mehr und bin direkt wieder voll einsatzfähig.

Da ich gerade alle sieben Staffeln „Mad Men“ noch mal von vorn durchstreame, bleibe ich abends viel zu lange wach. Der Morgensex ist aktuell also keine Option. Als mein Mann um 6.45 Uhr meine Hüfte streichelt, knurre ich ihn mürrisch an und muss an ein Zitat von Don Draper aus der gestrigen Episode denken: „Warum ist Sex eigentlich die Definition dessen, jemandem nahe zu sein?“ Die Antwort gebe ich mir selbst: Es ist immerhin das Detail, das eine Partnerschaft von einer platonischen Freundschaft abhebt.

Wenn Frühaufsteher und Nachteule auf einen Sexnenner kommen wollen

Wir stellen also auf Abend um, das ist eher meine Zeit. Das neue Timing wirkt sich daher auch gleich positiv auf meine Performance aus. Und wenn ich sonst ins Bett gehe – immer später als mein Mann –, ist er da meistens in Aktienkurse und das Wirtschaftsmagazin vertieft, neuerdings aber erwartet er mich immer

Der neue Feierabend-Modus: in freudiger Erwartungshaltung

freudestrahlend im Stand-by-Modus. Irgendwie schön. Am Wochenende haben wir an einem Tag sogar zweimal Sex. Spoiler: Das war aber auch der einzige Doppler in den 30 Tagen.

Sex mit Strahlkraft

Jenseits des Betts merke ich direkt, wie sich unser Umgang miteinander verändert. Mal küsst mein Mann mich zärtlich am Hals, während ich in der Küche die Äpfel fürs Müsli schneide, dann streicht er mir sanft übers Haar, als ich unserer Tochter die Zähne putze. Ich gebe ihm einen Klaps auf den nackten Po, als er in die Dusche steigt. Das kommt sonst zwar auch vor, aber es passiert gerade definitiv häufiger. Trotz Arbeit fühle ich mich wie im Urlaubsmodus, wenn man viel fokussierter aufeinander ist und mehr Zeit hat – vor allem für Zärtlichkeiten.

Als ich meine Tage bekomme, setzen wir fünf Tage auf Plan B (wie Blowjob), oder mein Mann streichelt mich einfach nur mit der Hand, da für mich Periodensex in die gleiche Kategorie fällt wie Zungenkuss vorm Zähneputzen: Ich verzichte gern.

Eine wirklich schöne Nebensache

An manchen Tagen bereue ich es, dass ich die Pille abgesetzt habe. Klar ist es ein gutes Gefühl, dass der Körper nicht mehr hormonell ferngesteuert wird, andererseits ist Sex so viel unkomplizierter, wenn man nicht mittendrin immer nach Kondomen kramen muss. Das nervt besonders an Tag 21, als mein Mann morgens plötzlich zu mir in die Dusche steigt. Nach einem kurzen Anteaser flüchte ich (ein zweites Kind ist momentan keine Option), und wir verschieben den Sex auf abends.

Mittlerweile ist es gar nichts Außergewöhnliches mehr, wenn wir miteinander schlafen. Es geht gar nicht mehr um das „ob“, sondern nur

Wenn der Orgasmus doch bloß nicht so viel Orga bedeuten würde!

noch ums „wann“ und „wie“. Sex gehört plötzlich zum Tagesablauf wie das Duschen oder die Nachrichten. Etwas Selbstverständliches, ohne wirklich selbstverständlich zu sein. Dafür ist aber auch keiner von uns sauer, wenn wir keinen Mindful Sex haben und gegen alle Achtsamkeitsregeln verstoßen. Wenn ich etwa den Seestern mache und dabei auch noch schnell parallel eBay Kleinanzeigen checke, schmunzelt mein Mann nur.

Tag 25: Wir sind bei Freunden zum Essen eingeladen, der Abend wird lang. Als meine Freundin meint, sie wird gleich ins Bett fallen, schaut mein Mann mich grinsend an und schüttelt kaum merklich den Kopf – nach dem Motto: wir noch nicht! Und da ist es wieder, dieses „Wir teilen ein Geheimnis“-Gefühl, das so zusammenschweißt.

Das Feeling danach

Tag 30: Ich bin fast ein bisschen traurig, dass die Challenge vorbei ist. Kleiner Scherz. Tatsächlich bin ich richtig froh, dass sie zu Ende geht. Nicht, weil der Sex nicht gut gewesen wäre, sondern weil es mich zwischendurch schon sehr genervt hat, bereits morgens zu überlegen, wer wann beim Sport ist, ausgeht oder einen Arzttermin hat und wann sich dann unsere Wach- und Anwesenheitszeiten bestmöglich für Geschlechtsverkehr überschneiden. Gerade in der dritten Woche hat mich eher mein Ehrgeiz als meine Lust vom Cheaten abgehalten.

Abgesehen vom Orga-Stress hat uns dieser Monat sehr, sehr gutgetan. Wir haben viel über die Challenge geredet, gelacht und waren zärtlicher miteinander. Wenn Sex täglich garantiert ist, wird außerdem der Druck rausgenommen, der normalerweise entsteht, wenn einer körperliche Zuwendung möchte und der andere nicht. Keiner wird abgewiesen und fühlt sich deshalb nicht begehrt, und auch die Person, die einen Korb gibt, hat kein blödes Gefühl dabei.

Aktuell schlafen wir übrigens ein- bis zweimal pro Woche miteinander (wirklich!) – und wenn, dann nicht, weil es der Stundenplan verordnet, sondern weil wir beide wirklich richtig Lust darauf haben.

Sweet!

REINE HERZENSSACHE?

Was passiert in Körper und Bett, wenn der Crush in Liebe übergeht?

Dr. Heike Melzer, Sexualtherapeutin und Paarberaterin, spricht bei den ersten drei Monaten nach dem Kennenlernen von einem „Hormoncocktail der Ekstase“. Beim Sex wird jede Menge Dopamin ausgeschüttet, ein Hormon, das für Motivation und Antrieb zuständig ist. Man will mehr. „Nach einer Weile wird das Belohnungssystem allerdings heruntergeregelt: Oxytocin wird freigesetzt, das sogenannte Bindungshormon.“ Der Sex verändert sich und wird zu „Bindungssex“.

FOTO: MARCEL/STOCKSY UNITED

Hot

18 … 19 … 21 … 22 … 23 … 25 … 29 … 30