

Bettgeschichten: Die Fotografin Jenny Bewer stellt Paare in verfremdeten Bildern vor

TITEL

UND JETZT:

# SEX

**Der Alltag ist oft stärker als die Leidenschaft –  
so gelingt es Paaren, wieder zueinanderzufinden**

Von Nina Poelchau; Illustrationen: Jenny Bewer

# A

Anita Meyer\* hatte einmal eine angenehme Beziehung. Die Kinder waren aus dem Haus, mit ihrem Mann ging sie wandern, zog Gemüse im großen Garten und ungefähr einmal die Woche, meistens samstags, hatten sie Sex. „Routine-Sex“, sagt sie rückblickend, „nichts Besonderes, aber eingespielt.“ Doch seit ihre Mutter, die 1500 Kilometer entfernt im Ausland lebt, Wahnvorstellungen bekam, geriet auch das Zusammenleben mit ihrem Mann ins Trudeln. Die 45-Jährige erzählt das in einer Selbsthilfegruppe in Oberschwaben, in der es um psychisch kranke Angehörige geht. Ihr Mann sei frustriert, weil sie oft darüber sprechen wolle, wie es mit der Mutter weitergeht, oft in Kummer und Sorgen festhänge. Sie habe keine Lust mehr auf Sex, schon gar nicht, wenn er ihr sage: „Es gibt nicht nur deine Mutter, es gibt mich auch noch.“ Das habe sich zugespitzt. Die Distanz sei groß. Sie schliefen jetzt fast immer in getrennten Betten. Einige in der Gruppe nicken. Sie kennen das. Erdrückende Sorgen – dann macht sich auch noch die Liebe davon.

Manches scheint die Biologie nicht gerade klug arrangiert zu haben, etwa unseren Umgang mit Sex. Wenn alles einfach ist, Menschen glücklich und verliebt sind, winkt er einladend an jeder Ecke. Wenn Berührung und Nähe aber ganz besonders guttäten, weil die Zeiten so verdammt hart sind, kann er dagegen geradezu unerreichbar weit wegrücken. Bei Stress, ob durch Kriegssorgen oder Geldsorgen, durch zu viel sinnlose Arbeit oder Krankheit, vergeht vielen Menschen der Appetit auf Zärtlichkeit. Sie schotten sich ab, mauern sich ein, strahlen aus: „Lass mich bloß in Ruhe.“ Der eine zieht sich zurück, der andere auch. Wenn sich die dunklen Wolken nicht schnell verziehen, kann es schwer werden, wieder zueinanderzufinden.

Dabei lässt die Forschung keinen Zweifel: Intimität und Leidenschaft beruhigen und trösten. Sie sind hervorragende Mittel, um abzuschnallen und Kraft zu tanken. Schon bei einer kurzen Umarmung werden Botenstoffe ausgeschüttet, die guttun: Oxytocin, Serotonin helfen, Stress abzubauen und die Bindung zu stärken. Dopamin und Endorphine wirken stimmungsaufhellend, können nachweislich sogar Schmerzen lindern. Sexualität ist eine großartige Ressource, die Paaren in schweren Zeiten hilft. Man sollte sie nutzen.

Bei Anita Meyer sind es die Sorgen um die psychotische Mutter. Bei Marvin Leu waren es Turbulenzen in

der Familie, die sein Liebesleben auf Talfahrt schickten. Vor zwei Jahren spürte er: „Jetzt geht es um richtig viel. Um mein sexuelles Leben.“ Sex sei einer der wichtigsten Bereiche in seiner Beziehung, sagt er, Hauptberuf: Sachbearbeiter bei der Polizei. Gerade lernt er einen zweiten Beruf: Sexualtherapeut. Leu und seine Partnerin Magdalena leben bei Waldshut im Schwarzwald, beide sind Anfang 30; sie kennen sich seit Jugendzeiten. Als in schneller Folge vier Kinder kamen, passierte der Klassiker: Sie war abends total erschöpft. Er wollte sie spüren. Sie wünschte sich nur Ruhe, auch von ihm. Er fühlte sich zurückgewiesen. Marvin Leu wollte herausfinden, was gerade schief lief, las Bücher über Erotik und Sexualität, meldete sich zur Fortbildung in Sexualtherapie an. Und lernte: „Wir haben uns immer attraktiv gefunden, aber wie man Sexualität entwickelt, die auch Spaß macht, wenn es überall brennt – davon hatten wir keine Ahnung.“ Heute haben sie diese Ahnung.

In Kießlegg im „Haus Sonnenstrahl“ ist gerade Mittagspause, die Seminarteilnehmer laden sich BioGemüse und Grünkernbratlinge auf die Teller. Auch Marvin Leu gehört dazu. Karoline Bischof, die Gastgeberin des Seminars, bildet nach der in vielen Ländern etablierten Methode „Sexocorporel“ aus. Ein Ziel ist die Entfaltung des erotischen Potenzials. Die Behandlung zielt darauf ab, Menschen durch körperliche und emotionale Lernschritte zu mehr Zufriedenheit in ihrer Sexualität zu verhelfen. Die Gynäkologin und Sexologin Bischof arbeitet sonst als Dozentin am Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie in Zürich. Sehr viele Menschen hätten vom Zauber der Erotik, vom Potenzial der Sexualität keine Ahnung, erzählt sie. In ihrer Ausbildung kreist vieles um dieses Missverständnis: „Sex gilt als schönste Sache der Welt – aber er bedeutet für die meisten Menschen ziemlich viel Stress.“ Deshalb bleibe der Körperkontakt oft auf der Strecke, wenn der Stresspegel hoch sei, wenn Erschöpfung und Sorgen das Leben belasteten. Bischof vermittelt den Seminarteilnehmern, wie wenig erholsam es in den Betten tatsächlich auch in normalen Zeiten zugeht: Viele hätten die Gewohnheit, sich beim Sex anzustrengen. Männer würden arbeiten wie Sportler, oft getrieben von der Angst, „es nicht zu bringen“. Frauen würden sich unter Druck setzen, schnell zu einem Orgasmus zu kommen. Hohe Muskelanspannung, zu wenig Sauerstoff in der Muskulatur, Versagensangst. Für das Nervensystem bedeute dies: Alarmstimmung. Flacher Atem, Anspannung, Tunnelblick. Die hohe Konzentration sei zwar ein meistens erfolgreicher Weg, sich zum Orgasmus zu kämpfen. „Aber“, sagt Bischof: „In diesem Stressmodus ist der andere potenziell ►

## Männer arbeiten im Bett wie Sportler, Frauen setzen sich unter Druck

### MARGEAU, 74, PARTNERIN VON HEINER, 74

Das Körperliche sei im Alter nicht mehr wichtig, denkt oft, wer das Alter selbst noch nicht erreicht hat. Wir lieben es, uns körperlich nahe zu sein, obwohl wir beide Wert auf unser Eigenleben legen und bestimmt kein symbiotisches Paar sind, das alles zusammen macht. Ich bin jedes Jahr zwei Monate auf Ibiza, denn dort haben wir ein Ferienhaus. Das schadet uns nicht. Heiner ist Künstler, er widmet sich seinen Holzschnitten. Ich lese viel, liebe die Zeit für mich allein. Wenn wir zusammen sind, achten

wir darauf, abends Zeit miteinander zu haben. Ruhe, Austausch, liebevolle Blicke. Kleine Rückblicke auf 40 gemeinsame Jahre. Ein paar Ideen zu den nächsten Tagen, keine großen Pläne. Ja, wir haben noch Sex. Den mit Orgasmus, aber nicht unbedingt bedeutet das Geschlechtsverkehr. Der ist uns manchmal zu anstrengend. Geht ja auch anders. Ich würde mal sagen, alle zehn Tage bestimmt. Und wir schlafen eigentlich immer, wenn wir zusammenliegen, Hand in Hand ein.

### ANDREAS, 42, PARTNER VON IRINA, 43

Bei uns schien eigentlich schon alles verloren. Ich konnte den Stillstand nicht ertragen. Alles drehte sich um unsere Kinder. Und wenn wir mal Zeit für uns hatten, drehte es sich wieder um die Kinder. Ich hätte mir gewünscht, dass sie mal ein paar erotische Zeichen setzt. Erotische Wäsche etwa. Aber das traut man sich ja nicht zu sagen, wenn man sieht, dass die Frau die ganze Zeit arbeitet und dann völlig kaputt ist. Da fehlt einem noch einer, der auf erotische Wäsche hofft oder will, dass alles so locker ist wie früher. Ich habe mich bei poppen.de eingeloggt, einer Erotik-Community.

Das Ergebnis war enttäuschend. Nur ein Live-Kontakt – und da war mir klar, das will ich nicht. Als ich mit Irina meinen 40. Geburtstag verbrachte, nur wir beide, habe ich es ihr gestanden. Sie hat mich verstanden, alles hat sie verstanden, weil es ihr ähnlich ging, das war unser großes Glück. Sie hat mir gesagt, dass ich mich auch nicht mehr wie ein Mann verhalten habe – sie nicht verführt habe, keine Romantik, solche Sachen. Es war wichtig, das jeweils voneinander zu wissen, wir dachten beide, dem anderen ist unsere Sexualität egal. Wir geben uns jetzt Mühe – und wir werden belohnt.

\* Name von der Redaktion geändert

MAX, 46, UND JULIAN, 57

Wir sind die Ausnahme in unserem Freundeskreis. Viel wird nicht darüber gesprochen, aber ich glaube, die meisten tun sich auf die Dauer schwer, eine sexuelle Beziehung aufrechtzuerhalten. Warum fahren sie denn alle wie verrückt Rennrad? Steigern sich in das Thema Wein hinein? Warum all diese Aktivitäten, damit möglichst wenig Raum zu zweit und peinliches Nicht-Verstehen entsteht? Bei uns war es so. Und dann ging es ums Trennen oder Zusammenbleiben. Wir waren beide nicht mehr glücklich. Eher eine WG mit einer gewissen unangenehmen Grundstimmung. In einer Paartherapie in Hamburg haben wir etwas unglaublich Simplex gelernt: uns Zeit zu zweit in den

Kalender einzutragen. Einmal pro Woche, bei uns ist es am Freitagabend so weit. Und dann spricht der eine über seine Gefühlslage, danach der andere. Und der Partner hört zu. So entsteht ein schönes Gefühl von Intimität; man vertraut sich einander an. Aus dieser Nähe entsteht leicht Sexualität. Nicht immer oder eben einen oder zwei Tage später, so ist die Grundlage schon mal da. Wir müssen darauf achten, dass wir nicht nachlässig werden. Ob man das will oder nicht: Selbstverständlich ist der Drang nach Sex nicht – das ist er nur in den ersten Jahren. Da erlebt man aber auch, wie herrlich Sex sein kann und dass man ihn besser nicht aufgibt.

## Die größten Lustkiller: Stress und Müdigkeit

mein Feind, ich bin gar nicht in Kontakt mit ihm.“ Oft würden ihr Menschen erzählen: „Ich liebe meinen Partner, aber beim Sex fühle ich das gar nicht. Er ist wie ein Fremder, jeder auf seiner Insel.“ Danach erst fühle sich alles gut an: „Nach dem Orgasmus wird gekuschelt.“ Viele, sagt Bischof, fragten sich in diesem Moment: Wieso machen wir das eigentlich nicht viel öfter? „Weil es stressig war! Das Gehirn will das wiederholen, was wirklich von Anfang bis zum Ende lustvoll ist“, sagt Bischof. Wenn sich viel Angst und Ärger im Leben befänden, wachse die Hürde, sich den Sexstress auch noch anzutun. In ihren Kursen lehrt sie theoretisch und in praktischen Übungen, wie durch Atmung und Bewegung Stress abgebaut und sexueller Genuss gefördert werden kann.

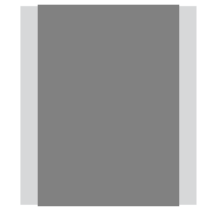
Lange galt als ausgemacht, dass Männer und Frauen in Sachen Lust völlig anders veranlagt seien. Männer könnten und wollten auch bei hohem Stress Sex, weil sie das entspannt. Frauen dagegen müssten erst mal entspannt sein, um Sex zu wollen. „Das passt nicht zu der großen Unlust der Männer, die ich beobachte“, sagt Frank Sommer, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit. Er hat selbst an vielen Studien mitgearbeitet. Schon 2008 ergab eine Erhebung: Männer haben immer weniger Lust. „Dieser Trend hat sich fortgesetzt“, sagt er. Männer seien hohem Stress ausgesetzt und schafften es nicht mehr, Ruhe und Genuss zu finden. Erektionsprobleme, die oft auch

stressbedingt seien, verstärkten dies und führten dazu, dass viele Männer erotischen Begegnungen aus dem Weg gingen. „Ich höre von Männern, dass ihre Frauen sich Sex wünschen – und sie den Druck, etwas bieten zu müssen, als belastend empfinden.“ Der Ausweg? „In sich hineinhören, entspannen lernen und raus aus dem Prinzip, immer etwas leisten zu müssen“, sagt Sommer.

Wie stark sich Stress im Leben auf die Sexualität bei Paaren auswirkt, dazu gibt es nur wenige aussagekräftige Studien.

Ohnehin ist es mit Umfragen zu diesem Thema heikel: Wer bei schlechtem Sex „zufriedenstellenden Sex“ ankreuzt, kennt vielleicht einfach keinen besseren. Und wer angibt, er sei ohne Sex glücklich und zufrieden, hat ein Leben mit Sex vielleicht stets als unangenehm bis furchtbar erlebt. Eher als Anhaltspunkt sollte man deshalb diese Ergebnisse lesen: 40 Prozent gaben in einer Studie des Unternehmens Elite-Partner an, die größten Lustkiller seien Stress und Müdigkeit, 25 Prozent nannten persönliche, familiäre oder berufliche Sorgen.

Eine Studie des wissenschaftlichen Projekts „Therapitalk“, das Ragnar Beer am Institut für Psychologie der Georg-August-Universität in Göttingen entwickelt hat, beschäftigte sich mit der Frage, ob fehlender Sex eigentlich Stress bedeute. 36 Prozent der befragten Männer ►



Friederike von Tiedemann ist Psychologin und Leiterin des Hans Jellouschek Instituts Freiburg-Hamburg

### Frau Tiedemann, warum zieht es Partner bei großem Stress nicht unbedingt in die Arme des anderen?

Soziale Verbindung kostet zunächst immer Energie. Deshalb ist Rückzug erst mal nahe liegend. Wenn das emotionale Band aber abreißt oder in schweren Zeiten nicht trägt, zeigt es sich, ob Paar-Inseln vorher gut gepflegt wurden.

#### Wie geht das?

Es geht um eine Kultur des Nachfragens und Fühlens: Was spürst du, was fühlst du? Was brauchst du emotional? Am besten sollten Paare von Anfang an regelmäßig einmal pro Woche eine Auszeit zu zweit etablieren. Zusammen ausgehen, sich einander widmen. Mit einem Fokus: Wie fühle ich mich? Wie fühle ich mich mit dir?

#### Ist Rückzug bei Stress manchmal sinnvoll?

Gefährlich sind Begegnungen unter Aufladung, etwa wenn einer von der Arbeit kommt, der andere einen vollen Tag mit Kindern verbracht hat und nicht mehr aufnahmefähig ist. Ich empfehle gern ein Stress-Barometer. Das kann man sich selbst basteln und im Eingangsbereich aufhängen. Da gibt es eine Skala und einen Schieber. Den können auch Kinder benutzen, wenn sie aus der Schule kommen. Ist der Schieber im roten Bereich, wissen die anderen und weiß ich selbst: Jetzt heißt es, runterzuregulieren. In diesem Bereich fährt man schnell aus der Haut und ist nicht offen und nicht zu Empathie in der Lage.

#### Wie bleibt man sich nahe, wenn es ernsthafte Herausforderungen gibt?

Es geht in Beziehungen um das gemeinsame Dritte. Das gibt einer Beziehung Tiefe und Sinn. Das können gute Dinge sein, Kinder, Aufgaben. Es können auch Belastungen sein. Eine Erkrankung. Die Krisen, der abgesagte Urlaub, der abgesagte Bauplatz.

#### Was hat das gemeinsame Dritte mit unserer Sexualität zu tun?

Wenn wir gemeinsam Aufgaben bewältigen, gemeinsam Schweres erleben und uns dabei unterstützen, schafft das Vertrauen und Nähe. Das ist die Grundlage für erfüllende Sexualität, auch in Krisenzeiten. Das Dritte kann auch die Sexualität sein: Man kann sich vornehmen, sie gemeinsam gut zu gestalten.



und 35 Prozent der Frauen, die maximal einmal in der Woche Sex haben, erzählten, dass sie sich in Arbeit und Aktivitäten stürzten, um den Frust über ihr Sexleben in der Partnerschaft zu vergessen. 45 Prozent der Männer und 46 Prozent der Frauen tun dies, wenn es in ihrer Beziehung gar keinen Sex mehr gibt. Ob sie wissen, dass es dieser Mangel ist, der sie ins Vereinsleben und ins Fitnessstudio treibt? Ragnar Beer ist zur Erkenntnis gelangt: „Die größten Probleme bestehen bei Paaren in der Kommunikation. Dicht dahinter kommt die Sexualität. Wenn es um Kommunikation über die Sexualität geht, klappt gar nichts mehr.“

Zumindest miteinander klappte es nicht mehr bei einem Paar, das in München lebt: Anna und Michael M., 42 und 50 Jahre alt. Es ist für beide die zweite Ehe, sie haben ein gemeinsames Kind und einen Sohn, den Michael mitgebracht hat. Der Junge leidet an epileptischen Anfällen, in der Familie ist die Angst um das Kind immer präsent. Seit die Sorgen da sind, ist die Beziehung stark belastet. Michael erzählt: „Ich kann mich nicht fallen lassen, wenn es meinem Kind schlecht geht.“ Seine Frau habe das persönlich genommen und gedacht, sie sei nicht mehr attraktiv für ihn. „Manchmal wurde es richtig feindselig zwischen uns. Ich hatte das Gefühl, in ihren Augen bin ich kein richtiger Mann mehr. Das hat mich gekränkt, da verging mir erst recht die Lust.“ Fast zwei Jahre ging das so, dann begann Anna eine Affäre. Michael sah, wie sie aufblühte, er sei traurig und neidisch gewesen und habe sich noch kleiner gefühlt. Inzwischen ist die Affäre vorbei, die beiden sind sich einig, dass sie total versagt hätten, miteinander in Kontakt und im Gespräch zu bleiben. Sie stehen auf der Warteliste bei einem Paartherapeuten. Michael klingt nicht sehr optimistisch, zu viel sei passiert: „Ich will keine Scheidung. Aber ob wir das noch kitten können, wissen wir nicht. Wir sind miteinander am Nullpunkt.“

Natürlich kann ein Rückzug sinnvoll sein, wenn die Probleme so groß sind. Die Frage ist nur, wie es anschließend gelingt, sich anzunähern. Viel hängt davon ab, ob man dieses Ziel überhaupt klar genug definiert hat, für sich und zusammen mit dem Partner.

Die Münchner Autorin und Sexualtherapeutin Heike Melzer kann etwas mitleidslos wirken, wenn es um Stress als Lustkiller geht: „Das meiste ist hausgemacht. Leute fühlen sich heute schon super belastet, weil eine Influencerin besser aussieht oder bei Instagram jemand mehr Likes hat.“ Melzers Buch „Scharfstellung: Die neue sexuelle Revolution“ handelt von Pornografie, von Sexspielzeug, von einem unüberschaubaren Feld an Reizen und Möglichkeiten, sich zu erfreuen und zu befriedigen. Sie schreibt: „Intimität und Sexualität entkoppeln sich nach und nach von der Partnerschaft.“ Paare müssten sich klarmachen, was sie in ihrer Beziehung wollen, und sich selbst zu diesem Ziel führen. Bei den Paaren, die sie berät, sei die körperliche Zweisamkeit oft in todlangweiligen Routinen erstarrt – und nicht selten pflegt jeder seine Sexualität für sich allein, mit Pornos aus dem Internet oder mit einem Hightech-

Sexspielzeug. „Wann haben Frauen einen Orgasmus? Wenn der Mann mit den Kindern auf dem Spielplatz ist“, sagt Melzer und lacht. „Und wann kommt der erste Kick der Vorfreude? Wenn hinter ihr die Tür ins Schloss fällt – und er ungestörte Zeit am Smartphone hat.“ Den Paaren, denen der Sex miteinander wichtig ist, rät sie zu Aktivität: „Bringen Sie Farbe rein. Sagen Sie Ihrem Mann im Supermarkt: Nein, jetzt geht's nicht nach Hause zum Abendbrot. Und dann nehmen Sie ihn mit in ein Hotel, wo Sie schon was kalt gestellt haben.“ Ein bisschen spielen, irritieren, ein bisschen „kryptisches, erotisches Hintergrundrauschen“ – das mache den Sex attraktiv. Es gehe darum, „sich bewusst wahrzunehmen, wenn man sich begegnet, innezuhalten, sich in den Arm zu nehmen, sich in die Augen zu schauen. Das haben viele Paare jahrelang nicht mehr gemacht, und das tut auch in Krisenzeiten sehr gut“, sagt Melzer.

Marvin und Magdalena Leu, den vierfachen Eltern aus dem Schwarzwald, ist es gelungen, ihre Sexualität neu anzufachen. Sie nehmen sich Zeit dafür, ein-, zweimal die Woche. Zu Hause haben sie eine Sauna, manchmal massieren sie sich mit gutem Öl, sie achten darauf, dass beide genießen, beschäftigen sich damit, was toll ist und was zu anstrengend. Bei dem Sex-Lehrgang hat Leu als Basiswissen mitgenommen, wie wichtig tiefes Atmen ist und wie wirkungsvoll eine Bewegung, die sich Beckenschaukel nennt und bei der der Unterleib gut durchblutet wird. Konsequenter organisieren sie immer wieder einen Eheabend, bringen die Kinder zu den Großeltern, gehen miteinander aus. Zufriedene Eltern, zufriedene Kinder: Ihre gut gepflegte Verbundenheit tue dem ganzen Familiensystem gut.

Anita Meyer wiederum hat erkennen müssen: Nicht nur die vielen offenen Fragen wegen ihrer Mutter sind schuld an der Sprach- und Sexlosigkeit in ihrer Ehe. Vorher hat bereits eine Menge nicht mehr gestimmt. Sie und ihr Mann hätten eigentlich nur noch über Banalitäten geredet, das Körperliche sei zur Pflichtübung verkommen. Vor Kurzem sind sie zusammen in ein Hotel nach Italien gefahren. Dort haben sie viel miteinander gesprochen, auch miteinander geweint. Erotische Gefühle und Sex gab es auch wieder. Anita Meyer sagt, ihr sei in den einsamen vergangenen Monaten klar geworden, dass doch alles zusammen möglich sein kann: Stress, Angst – und Liebe. ✨



**Nina Poelchau** (l.) war früher *stern*-Redakteurin und arbeitet nun als Paartherapeutin in Wolfegg im Allgäu. Dass Paare es versäumen, ihre Intimität zu pflegen, ist häufig ein Thema in der Beratung. Mitarbeit: Katharina Hoch, Ilona Kriesl. Die Bilder stammen von **Jenny Bewer**

Ein  
bisschen  
spielen,  
irritieren –  
das macht  
den Sex  
attraktiv

JULIANE, 46,  
PARTNERIN VON  
RICHI, 44

Wir sind ein komisches Paar. Wir sind zusammen, seit wir Mitte 20 sind. Aber wir wohnen nicht zusammen. Wir finden das gut! Und was den Sex angeht: Der ist selten. Aber umso besser. Anfangs habe ich mich damit schwergetan. Dieser Mann ist einfach nicht für den schnellen Sex zu haben. Da war ich manchmal enttäuscht, richtig sauer, weil ich dachte, der findet mich nicht anziehend. Das stimmt aber nicht. Er ist ein Genussmensch. Und er will Zeit und den richtigen Ort dafür. Also sind wir uns körperlich vielleicht alle drei, vier Wochen nah, manchmal auch nur alle sechs Wochen. Wenn wir zusammen in der Sauna waren und richtig in guter Stimmung. Oder im Urlaub, wenn wir in ein tolles Hotelzimmer kommen, wie vor Kurzem in Italien, in Ligu-rien, mit Blick aufs Meer. Unser Sex ist Wellness. Er dauert ein, zwei Stunden mit allem Drum und Dran.

NICKI, 36, PARTNERIN VON NICK, 40

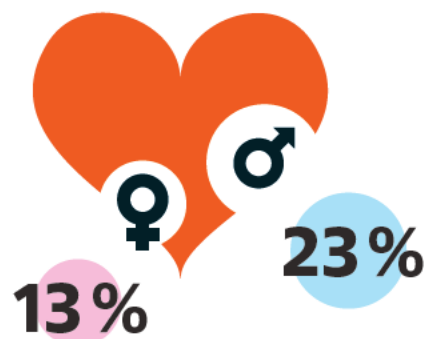
Als unser Kind sehr krank war, hatte ich nicht das geringste Interesse an Sexualität. Wir waren beide so voller Sorge und Angst. Sex wäre mir vorgekommen, als würden wir in den Europa-Park gehen und es krachen lassen, während unser Kind mit dem Leben ringt. Es gab bei uns Irritationen, denn ich konn-te es anfangs nicht fassen, es ekelte mich geradezu an, dass Nick sich zu mir drehte und mit mir schlafen wollte. Wir sind gut im Austausch, können uns beide gut ausdrücken. Deshalb haben wir das geklärt.

Nick wollte meine Nähe, er wollte sich beruhigen über den Sex mit mir, so fühlte sich das für ihn an. Er konnte akzeptieren, dass das für mich nicht ging, dass ich mich für ihn überhaupt nicht öffnen konnte körperlich. Das kam eigentlich erst wieder nach fast einem Jahr, als es unserem Kind besser ging. Dass wir diese Zeit miteinander durchgestanden haben, mit großem Respekt vor den Gefühlen des anderen, hat unsere Beziehung sehr bereichert. Wir lieben unser körperliches Zusammensein sehr.

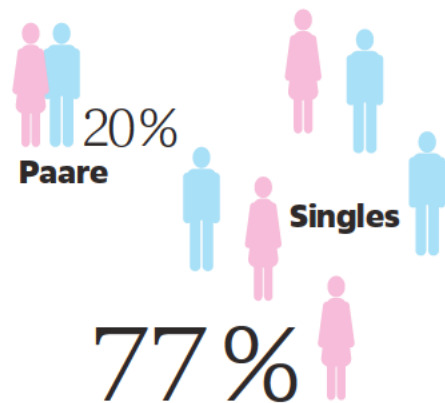
# Die Top 3 der Sex-Stellungen sind



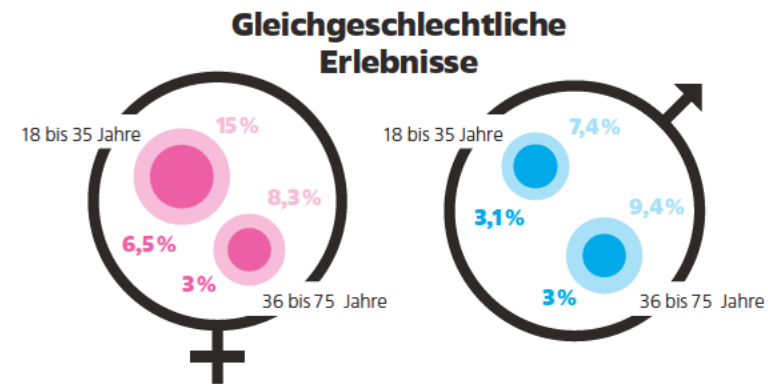
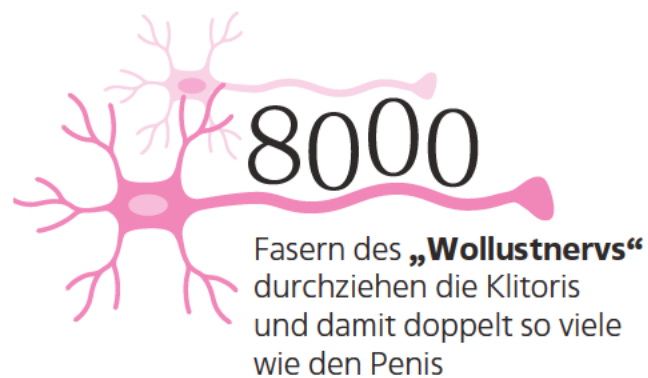
Wie viele Deutsche sind in der aktuellen Beziehung bereits **fremdgegangen**?



Kein Sex in den letzten vier Wochen



Nur jeder **10.** denkt beim Sex tatsächlich an den Menschen, den er gerade küsst



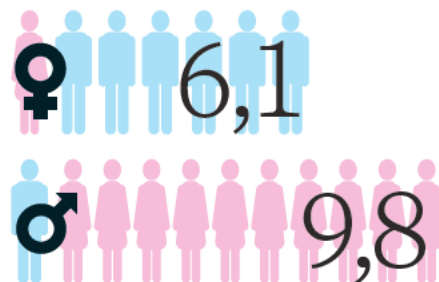
**Lesebeispiel:** 15% der 18- bis 35-jährigen Frauen hatten schon mindestens einmal ein sexuelles Erlebnis mit einer anderen Frau (●), wobei sich nur 6,5% als homo- oder bisexuell identifizieren (●)



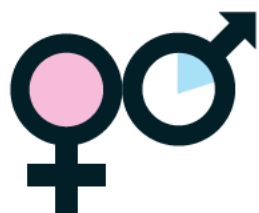
# WISSENSWERTES ÜBER SEX

Auf **10 cm** können die Schwellkörper der Klitoris im erregten Zustand anschwellen

Wie viele **Sexualpartner** haben deutsche Heterosexuelle im Schnitt?



Im Schnitt hält der männliche Orgasmus **12 Sekunden** an, der weibliche kann bis über **1 Minute** dauern



der Frauen hatten schon mal einen **Orgasmus, ohne Sex** zu haben, etwa beim Radfahren oder Reiten

INFOGRAFIKEN: BETTINA MÜLLER; TEXT UND RECHERCHE: KATHARINA HOCH, ILONA KRISL; QUELLEN: YOUNG & RUBICAM, GESIS STUDIE, GEO KOMPAKT NR. 43, HIRSCHHAUSENS STERN GESUND LEBEN 3/2022