



## Wie oft Sex ist normal?

Zunächst einmal: Sex ist gesund und gehört zum **Liebeseben**. Aber der Druck, der für viele daraus entsteht, ist das schon nicht mehr. Wie oft ist es aber normal, Sex zu haben, und wie kann man sein Liebesleben frisch halten?

**W**ie kommt es, dass Paare fast ohne Liebesleben genau dieses als stressiges (aber unausgesprochene) Dauerthema haben? Aktuelle Studien besagen, Paare zwischen achtzehn und vierzig Jahren haben pro Woche durchschnittlich ein bis zwei Mal Sex, wobei die Häufigkeit mit dem Älterwerden abnimmt, bis, ja bis – und das ist die gute Nachricht – man mit „Ü 50“ noch einmal so richtig durchstartet. Wenn die Karriere auf Schiene und die Kinder groß geworden sind, können Sie Ihre wieder Beziehung aufwerten und spontane Liebesakzente setzen. Woanders als immer nur im Schlafzimmer Sex haben oder wenigstens wieder einmal dort. Spontan verreisen. Gemeinsam duschen. Einander ja bitte wirklich mit einem wohlwollenden Lächeln ansehen, den Partner streicheln und lieblosen, aber ohne Druck, dabei sofort sexuell erregt zu sein und orgiastisch abzugehen. Wieder erotische Wünsche und Fantasien nicht nur haben, sondern im „sexy Talk“ teilen! Erwiesenermaßen haben wir in der ersten Ver-

liebtheitsphase am meisten Sex. Dabei geht es mehr darum, die andere Person sinnlich zu erfassen, als um die Jagd nach dem ultimativen Orgasmus.

Mit dem Zitat von Paracelsus, dass die Dosis das Gift macht, reagiere ich auf Renate und Peter, die zur Sexualtherapie kommen. Peter will Renate zufolge ständig Sex. Sie will aber von ihm nicht nur zur primitiven Triebbefriedigung, sondern um ihrer selbst willen begehrt werden. Er vermutet, mit dem Sexentzug will sie ihn bestrafen. Isolde und Franz nehmen auf meiner Couch Platz. Sie haben seit Jahren keinen Sex. Es gebe immer Hürden und Hemmnisse: zu viel zu tun, keine Zeit, keine Lust, zu erschöpft, die kleine Tochter könne nachts ins Ehebett kommen. Gibt es Alternativen? „Wir könnten“, meint Isolde nach kurzem Nachdenken, „vielleicht die Kleine einmal zur Oma geben.“ Dann Marion und Sybille: Sie lieben einander, aber essen abends lieber vor dem Fernseher Chips und vorher eine von Sybille bereitete Menüfolge. Um ihre Libido „ruhigzustellen“. Beide haben zugenommen. „Am liebsten würde ich Schluss machen, weil wir uns systematisch Speck anfuttern, um uns nicht zu spüren“, zieht Marion Bilanz. Übermäßiges Essen, exzessiver Sport oder Workaholismus sind oft unbewusst motivierte Ersatzhandlungen für ein verloren gegangenes Liebesleben. Und hier können Sie ansetzen: sich selbst wieder sinnlich erfahren ohne Rabeneltern-Alarm und Schuldgefühle, ohne Homeofficepflichten und ganz bewusst ohne ständige Verpflichtungen gegenüber Beruf, Kindern oder Haustieren!

Es gilt, sich exklusive Auszeiten zu nehmen vom Alltag, der sonst nur noch aus Automatismen, Stereotypen und Routinen besteht. Ab mit Ihnen und Ihrem geliebten Menschen in die Galaxie der Lust, indem Sie sich für Ihr Liebesleben kleine Starthilfen holen; ob wochentags bei Spaziergängen, ganz klischeehaft im Kino oder extravagant auf spontanem Kurztrip am Wochenende. Nur so kann Ihre Sexualität kein Pflichtprogramm oder bloße Erinnerung werden und im Fluss bleiben. Und so kann Ihr Liebesleben die ersten sechs Monate Verliebtheitsphase überdauern. Das Liebesleben ist wie ein Garten, den Sie bestellen. Es soll aber keine Schufterei sein, sondern Ihnen Freude bereiten. Investieren Sie wieder Humor und Kreativität in Ihr Leben. Es geht nicht um die Häufigkeit, darum, wie oft Sie Sex haben. Es geht darum, dass Sie auf diese wunderbare Art, einander vertraut zu sein, nicht fast unmerklich immer mehr verzichten. **N**

**Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogrolly**, Philosophin und Psychotherapeutin  
**Haben Sie noch Fragen? Schreiben Sie mir bitte:**  
[praxis@wogrollymonika.at](mailto:praxis@wogrollymonika.at)

