familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

DAS LUSTPRINZIP

Eva und Sandro lieben einander sehr. Sie sind seit acht Jahren verheiratet und haben zwei kleine Kinder. Ihr Alltag ist etwas stressig, ihr Töchterchen Anna-Lena hat gerade das Wort „Nein" gelernt und benutzt es rege. Als Eva und Sandro gefragt werden, in welchem Bereich ihrer Beziehung es momentan noch Verbesserungspotenzial gibt, sind sie sich einig: in der Sexualität. Eva und Sandro schlafen nur noch selten miteinander. Inmitten all der Anforderungen ihres Alltags haben sie meist gar keine Lust mehr auf Sex. Und wenn sie mal Lust hätten, dann sicher nur einer der beiden und nicht beide gleichzeitig.

Diesem weitverbreiteten Problem liegt ein genauso weitverbreitetes Missverständnis zugrunde. Es lautet: Man muss Lust haben, um Sex zu haben. Das ist schlicht und einfach falsch. Richtig ist: Lust ist keine Voraussetzung für Sex, sondern eine Zugabe. Das widerspricht dem Bild von leidenschaftlichem, spontanem Sex, bei dem zwei Menschen vor Verlangen beinahe verzehrt werden und übereinander herfallen. Genau dieses falsche Bild wird uns aber immer wieder in Magazinen, Büchern und Filmen vorgegaukelt.

Eine etwas realistischere Sicht auf das Thema zeigt: In langjährigen Beziehungen genügt es nicht, sich auf die Lust zu verlassen. Wer immer auf die Lust wartet, dem wird es wie Eva und Sandro gehen: Er wird immer weniger Sex haben. Häufig entsteht Lust nämlich erst beim Sex. Manchmal entsteht sie bei beiden gleichzeitig, manchmal bei einem Partner etwas schneller als beim anderen. Wenn der Partner, bei dem die Lust schneller gekommen ist, langsam und feinfühlig zu Werke geht, erhöht das die Chance, dass beim anderen auch Lust entsteht.

Es ist wie beim Essen. Meistens stürzen wir uns nicht mit Heißhunger auf unser Mittagessen. Aber wir wissen, dass es uns gut tut, und nach dem ersten Bissen genießen wir es. Daher rührt auch das Sprichwort: „Der Appetit kommt mit dem Essen." So ist es auch beim Sex.

NEXT LEVEL
FÜR DEINE BEZIEHUNG:

In welchen Situationen könntest du mit deiner Ehepartnerin oder deinem Ehepartner schlafen, auch wenn du im Vorfeld keine große Lust darauf hast?