# familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

## MEHR SEX HABEN

Ich bin überzeugt, dass über 90% der Ehepaare davon profitieren würden, wenn sie mehr Sex hätten. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass es einen starken Zusammenhang gibt zwischen der Zufriedenheit in der Beziehung und dem Sexualleben. Gott hat uns Menschen so geschaffen, dass Sex nicht nur Fortpflanzung ist, sondern neben dem Körper auch die Seele (Psyche) und den Geist betrifft. Deshalb ist die Sexualität ein wichtiger Pfeiler einer gesunden Ehe. Psychologieprofessor Guy Bodenmann schreibt in seinem empfehlenswerten Buch „Was Paare stark macht": „Aus Studien mit älteren Paaren weiß man, dass diejenigen Paare ein befriedigendes Sexualleben bis ins hohe Alter haben, die während ihrer Partnerschaft regelmäßig Sex hatten (spezielle Phasen wie beispielsweise die Zeit nach einer Geburt selbstverständlich ausgeklammert). Denn die Sexualität ist wie ein Muskel: Wenn man ihn nicht benutzt, dann verkümmert er."

Das beste Rezept, mehr Sex zu haben, klingt etwas absurd. Es lautet nämlich schlicht und einfach: Mehr Sex haben. Wenn du heute Sex hast, wirst du auch in Zukunft mehr Sex haben.

Elena und Simon würden gerne mehr Sex haben. Doch wenn sie nach dem Arbeiten nach Hause kommen, sind sie beide schon müde. Oft hat einer der beiden dann noch eine Sitzung und der Haushalt will auch noch erledigt werden. Und wenn Elena beispielsweise von einer nervenaufreibenden Vereinsvorstandssitzung nach Hause kommt, ist sie verständlicherweise nicht mehr in Stimmung für ein Schäferstündchen. Es fehlen ihnen die guten Gelegenheiten, um Sex zu haben.

Es geht uns allen so, wir haben immer einen Grund, der gerade jetzt gegen Sex spricht. Deshalb müssen wir uns von der Vorstellung verabschieden, dass es einen perfekten Moment für Sex gibt.

Viele Paare machen gute Erfahrungen damit, regelmäßigen Sex zu planen. Obwohl die Idee von Sex nach Plan zuerst etwas unromantisch wirken kann, gibt es einige ernstzunehmende Vorteile. Wenn Sex nämlich mit Priorität geplant wird, findet er statt und wird nicht ständig von einem dringenderen Problem wie beispielsweise Wäsche waschen verdrängt. Außerdem braucht es keine Überwindung, einen ersten Schritt zu tun, sondern es ist einfach klar, dass man jetzt zusammen schlafen wird. Paare, die sich mit Plan im Sex vorwärtsbewegen, werden auch mehr spontanen Sex dazwischen erleben.

### NEXT LEVEL
**FÜR DEINE BEZIEHUNG:**

*Probiert aus, wie es ist, geplanten Sex zu haben.*