

# STUTTGARTER ZEITUNG

**StZPlus** Liebes-Erklärung: Spaß im Bett

## Wie führe ich ein erfülltes Sexualleben?

14.08.2022 - 12:05 Uhr

**Viele Menschen wünschen sich ein erfülltes Sexleben – oft liegt ein Mangel daran in ganz anderen Dingen in unserem Leben begründet als im Sex an sich. Was Betroffene tun können, erklärt die Sex-Coachin Britta Kunze im Gespräch.**



Von Nina Ayerle

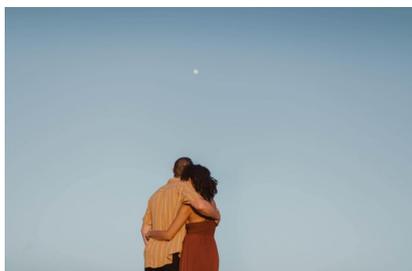
Wenig ist in unserem Leben so extrem aufgeladen mit Erwartungen, wie unser Sexleben. Und das betrifft Paare und Singles in der Regel gleichermaßen. Viele Menschen, das zeigen Statistiken, sind häufig mit ihrem Sexleben unzufrieden, wissen aber selbst gar nicht, was oder wie sie das ändern können. Erfüllte und liebevolle Sexualität ist ein Schlüssel in ein selbstbestimmtes und kraftvolles Leben, sagt die Sex-Coachin Britta Kunze. Und sie glaubt: Jeder Mensch hat die Veranlagung dazu. Kunze ist davon überzeugt, dass dies vor allem mit der Beziehung zu sich Selbst und der eigenen Sexualität zusammenhängt. Müssen wir also zuerst bei uns selbst anfangen anstatt unsere Erwartungen auf andere zu verlagern? „Viele Menschen sind beim Solo-Sex nicht besonders liebevoll oder kreativ und erwarten dann aber, dass jemand anderes ihnen ein tolles Sexleben bietet“, sagt Kunze (40).

**Was ist eigentlich „guter Sex“?**

„Die meisten, die zu mir kommen sagen: ich will tollen Sex haben“, erzählt Kunze. Aber was bedeutet das überhaupt? Aus ihrer Erfahrung habe es einen großen Einfluss auf das Sexualeben, wie man selbst im Alltag mit Entspannung, Lust und Genuss umgehe. Aber es gehe auch darum, wie zufrieden man mit sich selbst und seinem Leben sei. „Habe ich das Leben, was ich mir wünsche?“ Der Schlüssel liegt also weniger direkt beim Sex an sich, sondern auch darin, wie zufrieden ich mit mir selbst und meinem Leben bin.

---

## Lesen Sie auch



Liebes-Erklärung

### Wann ist eine Beziehung eine gute Beziehung?

---

Viele Paare die zu ihr in die Beratung kommen, hätten sich meist ohne klar darüber zu kommunizieren in einer monogamen Beziehung eingerichtet, die aber dann oft von Alltagsroutinen und wenig Lust geprägt sei. „Sie sind dann oft gefangen in einer funktionalen Beziehung“, sagt Kunze.

Bei Singles ist das im Übrigen oft nicht anders. Oft haben wir in uns den diffusen Wunsch nach einer Beziehung, aber machen uns keine allzu konkreten Vorstellungen, wie die aussehen soll. Das kennt auch Kunze aus ihren Beratungen. So habe eine Klientin von ihr dringend eine Beziehung gesucht und dazu etwa 130 Dates gehabt. „Aber sie hat sich nie die Zeit genommen und sich gefragt: Was wünsche ich mir wirklich in einer Beziehung? Wie muss der Sex sein?“

Bevor man sich also als Single auf die Suche macht, ist es daher ratsam erst einmal seine eigenen Erwartungen zu prüfen – und vor allem sie kennen. Auch Kunze rät immer erst einmal die eigenen Bedürfnisse und Werte herauszufinden. Und dann gezielt zu überlegen, wo man Leute kennenlernen kann, die ähnliche Bedürfnisse und Vorstellungen haben. Sie selbst habe auch lange unglückliche Beziehungen geführt und sich dann vor einigen Jahren eine „Beziehungsvision“ kreiert und gezielt nach einem Partner gesucht, der diese Vision teilte. Seitdem führe sie eine glückliche Beziehung.

### **Bei verkopften Menschen kommt oft die Leidenschaft zu kurz**

Was sie bei sich selbst erkannt hatte? Kunze ist Quereinsteigerin, eigentlich hat sie Umweltwissenschaft studiert, war beruflich häufig in einem recht akademischen Umfeld unterwegs, weil sie an einer Hochschule arbeitete. „Es ging in meinem Alltag eher verkopft zu, das ist aber nicht der Raum für leidenschaftliche Beziehungen.“

Deshalb habe sie für sich privat angefangen, sich mit Körperarbeit und Persönlichkeitsentwicklung zu beschäftigen und unter anderem Tantra- und Beziehungsseminare besucht. Geklappt hat es bei ihr, als sie diese Themen angegangen ist und verändert hat.

### **Unser Selbstbewusstsein spiegelt wieder wie wir Beziehungen führen**

Doch das ist es nicht alleine. Vor allem unser Selbstbewusstsein hat einen entscheidenden Einfluss darauf, wie wir unsere Beziehungen und unser Sexleben gestalten. Das Problem: Viele Menschen leiden an einem schwachen Selbstbewusstsein – ohne dass ihnen das in ihrem Alltag selbst auffällt. So habe ein anderer Klient von ihr, ein Ingenieur, immer einfach Beziehungen geführt mit Frauen, die das mit ihm wollten. „Er hat einfach das gemacht, was sich ergeben hat“, erzählt Kunze. Wer Beziehungen einfach nur geschehen lässt, gibt die Verantwortung darüber ab, ist nur Mitspieler und nicht Mithandelnder.

Mit ihm hat Kunze dasselbe gemacht, was sie auch getan hat: eine „Beziehungsvision“ erarbeitet. „Er hat dann erst einmal einfach eine Liste erstellt“, sagt Kunze. Erst als sie ihm geraten hätte, diese „plastischer“ und auch emotionaler zu schreiben, sei der Groschen gefallen. „Dann musste er selbst erst einmal weinen“, so Kunze. Mit dieser eigenen Klarheit sei er rausgegangen und habe zwei Monate später tatsächlich jemanden gefunden.

---

## Lesen Sie auch



Liebes-Erklärung: Untreue

### Warum gehen wir fremd?

---

Dem liegt zugrunde, dass viele nach ihrem Wunsch-Sexualpartner eher anhand von oberflächlichen Kriterien suchen – und dabei ganz oft ihre eigenen Standards und tieferen Sehnsüchte vergessen oder gar ignorieren. Welchen Job jemand hat oder wohin er gerne in Urlaub fährt, ist daher zunächst einmal nicht ganz so wichtig. Eher aber zum Beispiel: Wie wichtig ist mir Treue? Konkret bedeutet das: „Wenn ich weiß, dass ein untreuer Mann mir zu unreif ist, dann fällt der eben direkt raus“, betont Kunze.

## Wer sich selbst gut kennt, hat auch besseren Sex

Wer alleine lebt, aber gerne eine\*n Partner\*in hätte, sollte sich also erst einmal selbst viele Fragen stellen. Was sie Singles raten würde? „Sich selbst emotional und körperlich kennen zu lernen – und dann erst zu suchen.“ Es sei wichtig, die Beziehung zu sich selbst zu stärken. Und dazu gehört auch, herauszufinden: Was will ich eigentlich? Suche ich wirklich eine richtige Beziehung oder will ich einfach nur Sex? „Dann brauche ich mich nämlich gar nicht erst durch ein langweiliges Abendessen mit jemand quälen“, sagt sie und lacht.

Hilfreich sind dabei immer, sich erst einmal selbst essenzielle Fragen im Leben zu beantworten: „Wo ist mein Nordstern?“ nennt Kunze dies. Also: Wie möchte ich mein Leben gestalten? Wie möchte ich mich fühlen? Wie kann ich mich für mich selbst einsetzen? Was bin ich bereit, hinzunehmen und was auf gar keinen Fall?

„Das gilt im Übrigen auch für bestehende Partnerschaften“, ergänzt Kunze. Auch da sei es immer wieder wichtig, sich die Frage zu stellen. „Wo stehen wir?“ Oft falle es Paaren schwer, auf einer tiefen Ebene ehrlich miteinander zu sein und über ihre wirklichen Gefühle und Sehnsüchte zu sprechen. „Die meisten von uns haben es nicht gelernt, lebensdienliche Entscheidungen zu treffen“, sagt Kunze und ergänzt: „Und beim Sex und in Beziehungen fliegt uns genau das um die Ohren.“

---

## Lesen Sie auch

[Liebes-Erklärung: Sex ohne Beziehung](#)

### Woran „Freundschaft plus“ oft scheitert

---

Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es auch noch andere Kriterien, die eine erfüllende Sexualität für beide unterstützen können. So fanden Forscher der Universität Alberta in Kanada heraus, dass Paare, die eine Beziehung auf Augenhöhe führen, auch ein erfüllteres Sexleben haben. So haben die männlichen Probanden, die sich nach eigenen Angaben gleichberechtigt an der Hausarbeit und an der Kinderbetreuung beteiligten, angegeben, mehr Sex zu haben und auch zufriedener damit zu sein. Umgekehrt traf dies aber ebenfalls zu: Frauen, die sich in ihrer Beziehung als gleichgestellt fühlen, fühlten sich mit ihrem Sexleben ebenfalls zufriedener und übernahmen dafür auch mehr Verantwortung. Laut den Forscher:innen ist das Schlüsselwort also auch beim Sex: Verantwortung.

### Paare auf Augenhöhe haben auch besseren Sex

Wie zufriedene Paare mit ihrem Sexleben sind, zeigt sich also anhand verschiedener Kriterien. Die Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs ist nur eine davon. Forscher:innen vom US-amerikanischen Kinsey-Institut luden im Jahr 2011 mehr als 1000 heterosexuelle Pärchen zu einer umfassenden Beziehungsstudie ein. Mitmachen durften nur Paare, bei denen der Mann mindestens 40 Jahre alt war – also eher ältere Paare. Die internationalen Proband:innen sollten völlig offen Auskunft über ihr Liebesleben geben: wie oft sie sich küssten, lediglich kuschelten oder Sex hatten – und dann Auskunft darüber geben, wie glücklich sie mit ihrer Beziehung waren. Absprechen durften sich die Partner:innen dabei nicht.

---

## Lesen Sie auch

[Liebes-Erklärung: Sexuelle Anziehung](#)

### **Wie Lust auf Sex in langjährigen Beziehungen erhalten bleibt**

---

Die Ergebnisse waren überraschend: Je länger die Paare zusammen waren, desto zufriedener waren sie durchschnittlich mit ihrem Sexleben. Dabei zeigte sich ein Unterschied bei den Geschlechtern: In den ersten 20 Beziehungsjahren kamen die Männer sexuell besser auf ihre Kosten als ihre Partnerinnen. Jenseits des 30. Beziehungsjahres waren Frauen aber dann messbar zufriedener mit ihrer Sexualität. Für beide gleichermaßen wichtig war es, häufig Sex miteinander zu haben – und das möglichst ohne größere Pannen. Für die meisten Paare wird der Sex also besser, je länger sie sich kennen und je vertrauter sie miteinander sind.

---

## Lesen Sie auch

Liebes-Erklärung: Trennungen

### **Warum es manchen so schwer fällt, Schluss zu machen**

---

Letztlich ist ein erfülltes Sexleben nicht unbedingt etwas, was uns zwingend einfach in die Wiege gelegt wird. Dem liegt oft eine tiefe Auseinandersetzung zugrunde – sowohl über Beziehungen als auch über sich selbst. Das Problem ist aber: Wir lernen das oft nicht. Und: Ein offener Austausch gilt immer noch als Tabu, weshalb viele einfach vor sich hinwurschteln und sich erst mit Sex und Liebe auseinander setzen, wenn es nicht /mehr) läuft.

### **Fremdgehen löst oft das Problem nicht**

Viele langjährige Paare wiederum versuchen, wenn das Sexleben eingeschlafen ist, anderweitig ihre Bedürfnisse zu erfüllen und experimentieren mit offenen Beziehungen oder gehen heimlich fremd. Immer mehr sehen auch das Problem in der Monogamie und versuchen diese zu überwinden. „Das Problem der Monogamie ist aber nicht die Monogamie“, betont Kunze. „Ich trage eine Verantwortung in meiner Beziehung – auch sexuell.“ Wie schafft man es eine Sexualität zu gestalten, die für beide erfüllend ist? „Da steigen die meisten aber aus“, ergänzt sie.

Auch kulturell werde uns oft ein Rahmen gesetzt, indem „Selbstverantwortung, Ehrlichkeit, Transparenz und Mut gar nicht gelebt“ werde, sagt sie. So herrsche ganz konkret eben ein recht funktionales Verständnis von Sex. „Viele denken, Sex ist: Penis in die Vagina, Orgasmus, fertig. Nein“, sagt Kunze. Das sage nichts über die Qualität aus.

Oft fehle es an etwas ganz anderes: nämlich Intimität. Es geht also auch nicht darum, dass wir das komplette Kamasutra durchgeturnt oder uns im Swingerclub angemeldet haben, um mehr Abwechslung und Aufregung zu haben. Letztlich ist ein wichtigstes Kriterium für Paare wie für Singles: die Fähigkeit sich auf jemand anderen tief einlassen zu können. Also echte Nähe und Intimität auch zulassen zu können.