

# *Komm ins Bett, Schatz! Mehr Lust!*

Mit den Jahren schleicht sich unmerklich Routine in viele Beziehungen ein. Die Lust bleibt irgendwann auf der Strecke. Doch es gibt Wege, das Feuer neu zu entfachen.



## »Liebe und Bindung stehen in unserer Kultur für Zuneigung, Vertrauen und Verantwortung. Sex steht für Lust, explodierende Gefühle und Abenteuer.«



Paar- und Familientherapeutin  
Eva-Maria Hesse aus Nürnberg  
im Interview mit unserer Autorin.

Im Kino können wir uns bei Komödien über Paare und ihre Beziehungsprobleme kaum halten vor Lachen. Etwa wenn nach dreißig Jahren Ehe körperlich nicht mehr viel passiert und sie alles versuchen, diesen Zustand zu ändern. So mancher denkt dabei vielleicht: Mist, bei uns herrscht auch schon länger Flaute im Bett. Was stimmt bloß nicht? Wer sich liebt, der begehrt sich doch?

Eins vorweg: Es ist normal, dass in langen Beziehungen die Leidenschaft abnimmt. Zudem spielt Stress tatsächlich eine Rolle. Wenn Job, Haushalt, Freizeit und Kinder zu sehr an den Kräften zehren, wundert es nicht, wenn man abends erschöpft ins Bett fällt und nicht an Sex denkt. Aber: Wer trotzdem Sex hat, weiß, wie viel besser er sich hinterher fühlt. Der Hormoncocktail aus Endorphinen, Oxytocin und Cortisol beruhigt und euphorisiert. Nur: Wie schmeißt man die Libido wieder an? Eva-Maria Hesse, die seit 17 Jahren als Paar- und Familientherapeutin arbeitet, weiß es.

**Gute Beziehung gleich guter Sex. Stimmen Sie dem zu?**

Hesse: Nein, das ist kein Automatismus. Es ist normal, dass sich in einer Beziehung das sexuelle Verlangen verändert. Partnerschaften können phasenweise auch mit wenig Sex funktionieren. Nur gar kein Sex führt meist zu Unzufriedenheit.

**Wie steht es mit der umgekehrten Aussage: Mehr Liebe gleich weniger Sex?**

Hesse: Das klingt paradox, trifft aber auf Paare, die in ihrem »goldenen Käfig« sitzen, tatsächlich zu. Übertriebene Sehnsucht nach Zweisamkeit und Intimität bringt oft eins: sexuelle Langeweile.

**Was heißt das konkret?**

Hesse: Liebe und Bindung stehen in unserer Kultur für Zuneigung, Vertrauen und Verantwortung. Sex steht für Lust, explodierende Gefühle und Abenteuer. Die Einzigen, die zwischen Sex und Liebe nicht trennen, sind Frischverliebte. Doch nach 15 Jahren Ehe sieht das auch bei ihnen nicht anders aus.

**Kann beides, Leidenschaft und Bindung, dann gar nicht funktionieren?**

Hesse: Doch! Wenn Paare es schaffen, genug Fremdheit in ihrer Beziehung zuzulassen. Begehren braucht den Reiz des Neuen und das Wechselspiel von Nähe und Distanz.

**Wie geht das im Alltag?**

Hesse: Indem jeder etwas erlebt, das nichts mit dem anderen zu tun hat: ein eigener Abend pro Woche, ein Hobby, ein Solo-Urlaub. Der Austausch darüber kann interessant werden. Fremdheit hat nichts mit Desinteresse zu tun. Im Gegenteil: Sie schürt das Interesse, weckt Lust und Neugier auf den anderen.

**Vielen Dank für das Gespräch.**

Die Fragen stellte Narimaan Nikbakht.

> Lesen Sie weiter auf Seite 42.



## 7 Tipps, um die Libido zu wecken

### 1. Begehren ist eine Entscheidung

Sobald medizinische Ursachen ausgeschlossen sind, raten Sexualtherapeuten zu Folgendem: einfach machen! Was an sich stressig klingt, gilt fast als Garantie, die Freude am Sex neu zu entfachen. Grund: Man kann sich auch mal dafür entscheiden, dass es nicht okay ist, dass Stress einen hindert, Sex und Leidenschaft zu leben. Das bedeutet, erst mal auf die Lust zu pfeifen, um aus dem Teufelskreis auszusteigen.

### 2. Libido-Einheizer aus dem Ayurveda

Sie wollen nicht ganz mit einem Kaltstart loslegen? Ayurvedische Therapeuten empfehlen Pfeffer und Ingwer. Sie stärken laut ihnen die Funktionen des Genitalsystems und versorgen die weiblichen wie männlichen Sexualorgane mit wärmender Energie. Besonders empfehlen ayurvedische Therapeuten die Gewürzmischung »Tri Katu«, was »die drei Scharfen« heißt. Das sind langer Pfeffer, schwarzer Pfeffer und Ingwerpulver – zu gleichen Teilen gemischt. Es gilt als Anregungs- und Verjüngungsmittel und stärkt »Agni«, das innere Feuer.

### 3. Aphrodites Massageöl

Partnermassagen einmal die Woche helfen beim Entspannen. Es gilt das Motto: Alles kann, aber nichts muss passieren. Ein aphrodisierendes Massageöl kann den richtigen Schub geben. Rezept: Je fünf Tropfen Sandelholz, Ingwer, Muskatellersalbei und Jasmin mit 50 ml Jojobaöl mischen.

### 4. Für Neues sorgen

Auch ein verändertes Szenario kann neue Leidenschaft wecken. Wer nicht ständig auf den Klassiker »Ab ins Hotel!« setzen möchte, kann Muster auch bewusst im Ehebett brechen: eine andere Bettwäsche, Seiten wechseln, ein neuer Raumduft. Klingt banal, aber wenn Sie das Vertraute durchbrechen, wird auch das zum Start für etwas Neues.

### 5. Aufgepumpt

Ein Durchhänger ist kein Weltuntergang. Wenn Mann aber länger nicht kann, ist das durchaus belastend. Ein Arzt kann klären, ob ein gesundheitliches Problem die Ursache dafür ist. Wenn keine medizinischen Gründe dagegen sprechen, können bestimmte Medikamente oder eine Vakuumpumpe Abhilfe schaffen. Sie führt zu einem verstärkten Blutzufluss in die Schwellkörper und verursacht eine Erektion.

### 6. Das Aus für Nörgeleien

Chronisches Genörgel über Job, Kinder sowie Alltag und Sex passen nicht zusammen. Schließen Sie mit Ihrem Partner einen Nicht-Nörgel-Pakt ab. Wer ohne triftigen Grund meckert, motzt oder jammert, zahlt zwei Euro in eine gemeinsame Liebeskasse. Ist genug Geld zusammen, winkt ein ausgleichendes Wellness-Wochenende.

### 7. Alte Zeiten aufleben lassen

Wie war es damals, als Sie sich kennenlernten? Erinnern Sie sich an das Prickeln, die Aufregung? Beleben Sie diese Zeit wieder und machen Sie mutig das, was Sie damals ganz selbstverständlich taten: ein kleines Abenteuer auf der Rückbank oder auf der einsamen Wiese. Das bringt neuen Schwung.