Habt ihr noch Sex?

Viele Paare mit Kindern nervt der eigene Trott sexueller Langeweile. Das Fragebuch „Think Love" von Ulrich Clement soll Paare ins Gespräch über Sex bringen. Nido hat es ausprobiert.

Text Mia Raben, Frieda Cossham

Wie oft sprechen wir mit unseren Liebsten über Sex? Doch eher selten. Wenn wir tagsüber gearbeitet, eingekauft, unseren Kindern die Nudelsoße aus dem Gesicht gewischt und ihnen den Po sauber geputzt haben, würden wir abends eher einer Freundin bei einem Glas Wein oder einem Kumpel beim Bier diese Frage stellen, die Paaren mit Kindern oft im Kopf herumgeistert: „Sag mal, habt ihr eigentlich noch Sex?"

Im Stillen fragen sich die Paare, ob zweimal im Monat noch normal ist oder schon das Prädikat „gestörtes Sexleben" verdient. Ob sie jetzt, da sie in einer festen Beziehung sind und Kinder haben, für immer auf Lust und Leidenschaft verzichten müssen. Vielleicht hat es Enttäuschungen und Verletzungen gegeben, die nie ausgesprochen wurden. Insgeheim fragen sie sich auch, was der eigene Partner über all das denkt. Frech könnte man sagen: Herrje, sollen sie ihn oder sie doch fragen! Aber wenn wir ehrlich sind, versinken wir alle, die wir Paare mit Kindern sind, beim Thema Sex ganz gern in dieses bequeme Schweigen. Oft ist es doch so: Je besser wir uns als Paare mit den Jahren kennengelernt haben, desto weiter haben wir uns sexuell voneinander entfernt.

Daher hat Nido Paare mit Kindern darum gebeten, dem eigenen Partner eine Frage zum Thema Sex zu stellen. Zur Inspiration haben wir den Paaren das Buch „Think Love – Das indiskrete Fragebuch" von Ulrich Clement mitgegeben. Sie haben sich eine der 200 + 1 Fragen ausgesucht, wir haben ihre Antworten aufgeschrieben. Aber kein Paar wollte den eigenen Namen preisgeben. Sex ist privat. Und vielen peinlich.

Aber ist es wirklich so entblößend, über Sex zu sprechen? Die Antworten zeigen das Gegenteil: Es macht Mut und befreit, es regt an und zeigt, dass auch Paare mit Kindern die Chance haben, sich neu zu entdecken. Es lohnt, sich über die Entfremdung, die Unterschiede, die Vorlieben auszutauschen. Ein Paar, das offen über Sex reden kann, macht sich ein Stück weit unverwundbar. Und wer wünscht sich das nicht?

Wenn deine Partnerschaft verfilmt werden würde: Wie hieße der Titel, und was wäre die interessanteste Szene des Films? (Frage Nr. 98)

CARLA BREITHOLD, 36, FLORISTIN, UND **GEORG** BREITHOLD, 49, PFARRER, AUS HAMBURG, VERHEIRATET UND SEIT FÜNFZEHN JAHREN EIN PAAR. SIE HABEN ZWEI KINDER: JOHANNA, 3 JAHRE, UND JUSTUS, 9 MONATE ALT.

Georg fragt Carla:

„Was hast du mit der Zeit beim Sex gewonnen? Und was verloren?"

Carla: Ich bin selbstbewusster geworden und nehme meinen Körper anders wahr. Ich weiß, welche sexuellen Bedürfnisse ich habe. Und ich glaube, du weißt es auch. Gleichzeitig aber sehe ich meinem Körper an, dass ich 36 Jahre alt bin und zwei Kinder geboren habe. Ich entdecke Unzulänglichkeiten, meinen runden Bauch, den müden Busen, und schäme mich für sie. Das ist neu. Als ich meine ersten sexuellen Erfahrungen gemacht habe, war mein Körper perfekt. Jedenfalls sehe ich das heute so. Damals war mir das nicht bewusst. Ich bin unbekümmert mit dem Sex umgegangen. Es war mir egal, wann, wo und wie oft ich mit jemandem geschlafen habe, Quantität und Qualität haben mich nicht wirklich interessiert. Diese Leichtigkeit habe ich verloren. Ich denke oft darüber nach, wann wir zuletzt miteinander geschlafen haben. Wann ich wieder mit dir schlafen könnte oder sollte. Sex ist nichts mehr, was uns einfach passiert, wir tasten uns an ihn heran. Über Abende hinweg, manchmal dauert es Tage. Dafür ist unser Sex besser geworden in den letzten Jahren, es ist dichter, intensiver. Ich habe mir angewöhnt, auch mal die Initiative zu ergreifen, dich zu locken. Sicher findest du, das könnte ich öfter machen, ich weiß. Aber hast du gemerkt, dass es mir leichter fällt, mich dir hinzugeben? Auch das ist neu, eine Fähigkeit, die sich mit den Geburten der Kinder entwickelt hat. In diesen Momenten kann ich vergessen, was mich an meinem Körper stört.

Carla fragt Georg:

„Wie viele sexuelle Phasen hattest du bisher im Leben und wie würdest du sie benennen?"

Georg: Ich komme auf sieben Phasen. Am Anfang, so mit vierzehn, waren Mädchen unerreichbare Zauberwesen für mich. So unerreichbar wie die Unterwäschemodels im Quelle-Katalog. Ich habe sie geneckt und angehimmelt und war so naiv, dass ich dachte, ich hätte das Onanieren erfunden. Lach ruhig! Manchmal war ich verliebt, bin aber distanziert geblieben. Ich habe meine Wünsche lieber in die Mädchen hineinprojiziert. Als ich etwa fünfzehn Jahre alt war, fing ich an, mir auszumalen, wie sich Geschlechtsverkehr anfühlen könnte. Das würde ich die Vorstellungsphase nennen. Den ersten Sex hatte ich mit sechzehn: die Durchführungsphase. Meist unter unromantischen Umständen, aber das war egal. Es fühlte sich so an, wie ich es erwartet hatte: gut. Danach habe ich ausprobiert, wie das geht: anfassen. Eigentlich war das ganze Leben nichts anderes als eine Suche nach der Tür, die in den dunklen Raum führt, den Intimbereich. Ich musste erst mal verstehen, dass auch Frauen Ansprüche haben. Das hat mir eine Liebhaberin beigebracht, die älter war als ich. Diese Erfahrungsphase war schön, manchmal aber schmerzhaft – weibliche Lust erschien mir ganz schön kompliziert und die Frauen wollten auch noch darüber reden! Die Jahre zwischen Ende zwanzig und Mitte dreißig habe ich in einem selbst verschuldeten Zölibat verbracht. Ich war verliebt in Frauen, die andere Männer liebten, und habe die verschmäht, die mich wollten. Irgendwie war ich verstockt, habe aber so getan, als sei ich prinzipientreu. Bis ich dachte, nicht mehr zu wissen, wie Sex geht. Dann habe ich dich kennengelernt, der Beginn der Beziehungsphase, da war ich 34. Und du zwanzig. Hattest du damals eigentlich das Gefühl, ich sei zu alt? Das frage ich mich manchmal. Wir haben uns nur an den Wochenenden gesehen, mussten ewig warten, bis wir endlich miteinander schlafen konnten. Heute könnten wir das jeden Tag und machen es nur alle paar Wochen. Sex ist für mich etwas, das ich erinnere, etwas, das war und das an Bedeutung verloren hat. Ist wohl so in der Jungfamilienphase. Es kommen auch wieder andere.

PAULINE BAKER, 30, GRUNDSCHULLEHRERIN, UND
HENRY BAKER, 39, HOTELMANAGER, VERHEIRATET, SEIT VIER JAHREN ZUSAMMEN, EIN SOHN, OTTO, 7 MONATE.

Henry fragt Pauline:

„Wie wichtig ist dir das Küssen?"

Pauline: Küssen sollte für mich eine ständige Begleitung in der Beziehung sein – nicht nur beim Sex. Bei dir ist es so, wenn du mich küsst, weiß ich, dass du Sex willst. So beginnt für dich das Vorspiel. Ich würde mir wünschen, dass wir uns im Alltag mehr küssen. Küssen ist etwas so Schönes, Herzliches, davon kann ich gar nicht genug bekommen. Aber wenn ich dich einfach so küsse, dann drängst du mich fast zurück, weist mich ab und sagst: Ich bestimme doch, wann es losgeht. Immerhin hast du mir bei unserer Hochzeit letzten Sommer versprochen, dass ich jeden Morgen und jeden Abend einen Kuss von dir bekomme. Und das hältst du bisher auch ein. Ich finde es super, dass wir uns durch dieses Buch darüber austauschen. Es hat schon Wirkung gezeigt, finde ich.

Pauline fragt Henry:

„Wie ist es für dich, beim Sex zu führen?"

Henry: Für mich ist das Führen beim Sex ein Teil der Männlichkeit. Am Anfang bin ich der Boss, das ist auch wichtig für mich. Im Laufe des Sex übernimmst du immer mehr die Führung. Ich bestimme anfangs das Tempo, aber dann, wenn es losgeht, wechseln wir die Rollen. Es ist ein schmaler Grat. Du hast gesagt, dass ich beim Sex viel dominanter bin als im Alltag. Da bin ich eher ein zurückhaltender Typ, das stimmt wohl. Beim Sex melde ich meinen Führungsanspruch an. Das ist mir wichtig. Ich hatte mal eine Frau im Bett, die wahnsinnig aggressiv war. Ich fühlte mich wie eine Beute im Spinnennetz. Es ist ein bisschen wie beim Dirty Talk, wenn man sich schmutzige Sachen ins Ohr flüstert. Das kann sehr schnell schrecklich sein. Wenn man beim Sex führen will, muss man sanfte Signale aussenden, um dem anderen zu zeigen, was man möchte.

CELIA SCHEUERMANN, 30, UND **FELIX** TRÜCK, 31, AUS HAMBURG SIND SEIT 4 ½ JAHREN ZUSAMMEN UND HABEN EINE TOCHTER, IDA, 4 MONATE ALT.

Felix fragt Celia:

„Wann hast du das letzte Mal im Bett gelacht und warum?"

Celia: Als wir nach der Geburt das erste Mal wieder Sex hatten, musste ich plötzlich loslachen. Vorher hatte sich über ein paar Wochen so eine Anspannung bei mir aufgebaut. Ich hatte ein bisschen Angst vor dem ersten Mal. Ich fühlte mich wirklich wieder so wie vor dem allerersten Mal. Ich dachte, vielleicht tut es weh oder so. Ich war also angespannt, und dann haben wir uns langsam vorgetastet. Irgendwie konnte ich mich nicht richtig fallen lassen, aber es war trotzdem schön. Plötzlich fiel dann mittendrin diese ganze Anspannung von mir ab und alles kam mir so absurd vor. Ich musste laut loslachen. Zum Glück hast du es nicht als Auslachen verstanden! Die meisten Männer freuen sich ja einfach auf das erste Mal wieder Sex haben. Mir stand es bevor, auch wenn ich keine Geburtsverletzungen hatte. Seitdem wird es aber mit jedem Mal besser und ich habe auch wieder Spaß daran. Wir sind ja noch ganz frische Eltern und tasten uns an unsere neuen Rollen heran.

Celia fragt Felix:

„Was magst du an meinem Körper besonders? Und was an deinem eigenen?"

Felix: Darüber habe ich noch nie nachgedacht. Ich habe dich noch nie in Einzelteilen betrachtet. Ich mag dein Gesicht wirklich sehr gern, wenn du lachst, deine Augen, deine Mimik. Ein großer Teil des Sex ist ja die Ästhetik. Man muss den Körper seines Partners schon schön finden. Aber das ist halt von Mensch zu Mensch unterschiedlich oder man hat irgendeinen ganz anderen Fetisch. Klar, manche Männer machen das so: Oh, diese Brüste! Aber bei mir ist das nicht so. Ich habe dich immer als Ganzes gesehen. Mit meinem eigenen Körper komme ich gut zurecht. Im Teenageralter hab ich irgendwann aufgehört mit dem „Oh, das gefällt mir an mir nicht"-Gemecker. Man kann es doch eh nicht ändern. Klar, vielleicht wär ich gern zwei Meter groß, aber ist halt nicht. Wenn ich ein Körperteil hervorheben sollte, dann meine Beine, die gefallen mir. Ich habe so viel Fußball gespielt, dass die echt gut trainiert sind.

Wenn dich eine andere Person als dein Partner erotisch stark anzieht – was machst du dann? (Frage Nr. 32)

THINK LOVE
von Ulrich Clement
DAS INDISKRETE FRAGEBUCH
ROGNER & BERNHARD, 2015
208 SEITEN, FLEXCOVER
17,95 EURO

LET'S TALK ABOUT SEX – ABER WIE?

ZEHN TIPPS FÜR PAARE, DIE ÜBER SEX SPRECHEN WOLLEN

1. KLARHEIT: Überlegt zuerst jeder für sich: Was möchte ich eigentlich? Und was nicht? Keine Ahnung? Dann weiter bei 2.

2. ZEIT: Dass Paare mit Kindern wenig Zeit haben, weiß jeder. Aber Zeit schaffen ist möglich. Wo ein Wille ist, ist ein Weg!

3. WÜNSCHE: Habt keine Erwartungen, sondern Wünsche. Stellt keine Forderungen und vergesst nie: Ihr seid DAS Team.

4. EHRLICHKEIT: Versucht nicht, einander zu gefallen. Sprecht offen, aber ohne dabei den anderen zu verletzen.

5. ZUHÖREN: Klingt einfach, ist aber sauschwer. Wer nicht zuhört, hat schon verloren. Ihr wollt doch besseren Sex, oder?

6. WAS WAR & WAS IST: Erinnert euch an ein erotisches Erlebnis, das ihr miteinander geteilt habt. Wie sähe es heute aus?

7. HUMOR: Lachen hilft immer, auch wenn es ernst wird – aber miteinander, nicht übereinander!

8. UNTERSCHIEDE: Paradox, aber wahr: Wer Unterschiede anspricht, findet zueinander. Was habt ihr gemeinsam? Was nicht?

9. NEUGIER: Vergesst nicht, es geht darum, die Routine zu durchbrechen und das Neue, Überraschende zu ergründen.

10. GESTEN: Vermeidet hochgezogene Augenbrauen und geblähte Nüstern. Seid unvoreingenommen!

Faszinieren dich sexuelle Rollenspiele? Wenn ja: Welche Rolle findest du für dich, welche für deinen Partner anziehend? (Frage Nr. 144)

ROBERT BALSCHMIDT, 35, PSYCHOLOGE, UND **LENA** BALSCHMIDT, 36, THEATERDRAMATURGIN, AUS MÜNCHEN. SIE SIND SEIT SECHZEHN JAHREN EIN PAAR UND HABEN ZWEI SÖHNE: CASPAR, 12 JAHRE, UND VALENTIN, 10 JAHRE ALT.

Lena fragt Robert:

„Wie wichtig ist es für dich, beim Sex einen Orgasmus zu haben?"

Robert: An manchen Tagen ist mir mein Orgasmus unwichtig, manchmal stört er mich sogar. Ich wünsche mir vor allem, dass wir sinnlich miteinander sind. Ich mag diesen Zustand vor dem Höhepunkt. Wenn ich komme, verliere ich Energie und kann mich kaum mehr auf dich konzentrieren. Dabei ist dein Orgasmus so spannend. Er dauert länger als meiner und ist umfassender. Wenn ich dich dabei begleite, habe ich das Gefühl, dein Beben ergreift auch mich. Es erregt mich, ohne dass ich kommen muss. Das war nicht immer so.

Robert fragt Lena:

„Gibt es ein konkretes Erlebnis, das eine neue Qualität in dein Liebesleben gebracht hat?"

Lena: Ja, die Geburt unserer Söhne. Wir waren Anfang zwanzig. Während unsere Freunde sich ausprobierten, wechselnde Beziehungen hatten, haben wir darum gekämpft, überhaupt ein Liebesleben zu haben. Nach der Geburt unseres ersten Kindes habe ich gedacht: Okay, den Rest meines Lebens werde ich also mit dir schlafen – müssen, so fühlte sich das an. Du bist der Vater meines Kindes, ich habe mich entschieden, jetzt muss ich es auch durchziehen. Hat mich gelähmt, dieser Gedanke. Ich hatte gar keine Lust mehr auf dich. Monatelang. Ich dachte, ich bin 23 Jahre alt und raus aus allem. Ich fand mich nicht mehr schön. Erst drei Jahre später, da war unser zweites Kind ein Jahr alt, habe ich kapiert, dass ich sexy sein kann und auch darf. Weißt du noch, als dein bester Freund Raphael zu Besuch war? Ich bin in Unterwäsche durch die Wohnung gelaufen auf der Suche nach irgendetwas, und da hat er mich so angeschaut. Den Blick habe ich nicht vergessen. Du hast mir zwar immer gesagt, dass ich schön und begehrenswert sei, aber ich brauchte diese Bestätigung von außen. Das wusstest du, glaube ich. Jedenfalls hast du mich mit Raphael geteilt, wir hatten dann Sex zu dritt. Ich bin froh darüber, dass wir das ausprobiert haben. Es hat mich von dieser Lähmung befreit und uns leichter gemacht.

JOHANNA WINFURTH, 36, LEHRERIN, UND **SIMON** WINFURTH, 38, ARCHITEKT, AUS KIEL. SIE SIND VERHEIRATET, SEIT SECHZEHN JAHREN EIN PAAR UND HABEN DREI KINDER: FELIX, 15 JAHRE, RUBEN, 11 JAHRE, UND MATHILDE, 5 JAHRE.

Johanna fragt Simon:

„Wenn du dein Liebesleben neu starten könntest, was würdest du anders machen?"

Simon: Ich merke, wie ich stocke. Dabei ist Sex doch ein typisches Küchentischthema. Weiß nicht, warum mir das so viel ausmacht, dir zu antworten. Also, wäre ich noch einmal Anfänger, ich würde mich mehr auf das Drumherum konzentrieren. Auf das Flirten, das Berühren, auf die Erotik. Das finde ich spannender als den Geschlechtsverkehr. Lange habe ich mich auf den Orgasmus konzentriert. Ich war halt testosterongesteuert. Sex war etwas, das ich im Dunkeln gesucht und gierig genommen habe. Erst mit den Geburten unserer Kinder ist unser Liebesleben entspannter geworden. Ich habe begriffen, wie komplex dein Körper ist, wie vielfältig die Stellen sind, die deine Lust wecken. Ich bin froh, dass ich mich dieser Sinnlichkeit hingeben kann, ohne – wie früher – immer den Drang zu haben, zu kommen. Aber ich bedaure nichts, ich denke nicht, ich hätte vorsichtiger sein sollen mit Anfang zwanzig. Wir waren geil aufeinander. Wann hat diese bedingungslose Geilheit eigentlich aufgehört? Heute ist Sex etwas, das im Hellen beginnt. Die Erotik ist vielfältiger.

Simon fragt Johanna:

„Findest du, dass man an seiner Beziehung auch im sexuellen Sinne ‚arbeiten' sollte?"

Johanna: Ich finde, die Worte Sex und Arbeit passen nicht zusammen. Wir müssen die Entwicklung unserer Sexualität mitgestalten und nicht nur laufen lassen. Es heißt, in lange Beziehungen schleicht sich Routine ein. Das ist bei uns anders. Du bist der erste Mann, mit dem ich geschlafen habe. Du bist der einzige. Am Anfang war ich ziemlich verklemmt. Und natürlich gab es Phasen, in denen unser Sex auf seine Art routiniert war. Trotzdem könnte ich mich nicht hinsetzen und mit dir zusammen überlegen, wie wir aufregenderen Sex haben könnten. Nein, meistens bessert sich unser Sex, wenn es mir gerade gut geht, wenn ich mich dir nahe fühle. Und das passiert eher wortlos. Oder es sind geflüsterte halbe Sätze zwischen den Decken. Du liebst mich aufmerksam. Deshalb weiß ich, ich könnte jeden meiner Wünsche aussprechen, ich muss mich nur trauen. Du würdest es dankbar annehmen. Ich habe Jahre dafür gebraucht, um den Mut aufzubringen, mich vor dir zu berühren. Gut, dass ich es geschafft habe.

KONSTANTIN SADLER, 40, VERMÖGENSVERWALTER, UND **JULE** TECKNER, 37, KÜNSTLERIN, AUS NÜRNBERG. SIE SIND SEIT SIEBEN JAHREN EIN PAAR UND HABEN EINE 5-JÄHRIGE TOCHTER, LUISE.

Jule fragt Konstantin:

„Das beste erotische Erlebnis deines Lebens – war das schon oder kommt es noch?"

Konstantin: Es kommt noch. Je älter ich werde, desto entspannter gehe ich mit meinen Bedürfnissen um. Ich traue mich immer öfter, dir zu sagen, was ich mir wünsche, ohne die Sorge zu haben, dich mit meinen Vorstellungen abzuschrecken. Auch wenn unsere Tochter noch klein ist und die Nächte, in denen wir nur zu zweit im Bett liegen, eher selten sind, habe ich das Gefühl, wir werden besser, also ehrlicher und direkter miteinander beim Sex. Ich habe Lust, Neues auszuprobieren, und glaube, dass ich das mit dir kann.

Konstantin fragt Jule:

„Welche Frage zum Thema Sex würdest du gern wissenschaftlich erforschen?"

Jule: Warum die meisten Frauen entspannt sein müssen, um Sex zu haben, und Männer Sex zur Entspannung benötigen. Diese Frage beschäftigt mich. Kein Wunder, ist ja auch unser Hauptthema. Ich weiß, dass du gerne öfter mit mir schlafen möchtest, gerade wenn du Stress hast. Sex entspannt dich. Bei mir ist es umgekehrt, ich mag mich dir nicht hingeben, wenn ich erschöpft bin. Manchmal wünschte ich, ich könnte es einfach trotzdem machen. Dich lassen, sozusagen. Aber dann werde ich wütend oder traurig, und das führt uns auch nicht zusammen.