Abo **Lustlosigkeit in Beziehungen**

Wann hatten Sie das letzte Mal Sex?

Offiziell tun es alle, die einen mehr, die anderen weniger. Inoffiziell aber läuft bei vielen lange Zeit wenig bis gar nichts mehr im Bett. Warum uns das so stresst.

Denise Jeitziner
Publiziert: 21.08.2021, 18:00

49 Kommentare



Sie will Sex, er lieber schlafen oder auch umgekehrt: Sexlose Zeiten sind in vielen Beziehungen real, die meisten schämen sich jedoch, darüber zu reden.

Foto: imago images/Panthermedia

Die Menschen finden Sex super. Ganz offensichtlich, das zeigt nicht nur das zeitlose «Sex sells», auch Studien demonstrieren uns das regelmässig. Am häufigsten tun es die unter 30-Jährigen mit 112-mal pro Jahr, bei den 30- bis 39-Jährigen geht es 86-mal zur Sache und bei den 40- bis 49-Jährigen 69-mal. In der Schweiz steigen die Leute 5,4-mal pro Monat ↗ miteinander ins Bett, also ein- bis zweimal wöchentlich. Zumindest auf dem Papier.

Lena Keller* (alle Namen geändert) mag sich solche Statistiken schon gar nicht mehr anschauen. «Wir sind sowieso immer bei den Losern.» Die 40-Jährige weiss noch genau, wann sie und ihr Freund das letzte Mal Sex hatten. An jenem Abend waren sie bei Freunden zum Essen eingeladen, draussen hing die Adventsbeleuchtung. «Ui nein, das sind ja schon fast neun Monate. So genau wollte ich es gar nicht wissen.» Dabei hätten sie nicht mal kleine Kinder als Ausrede für die tote Hose im Bett.

Abstinenz wird stigmatisiert

Schon wieder ein Rekord also. Der letzte lag bei drei Monaten. Vielleicht auch bei vier. Die Flaute habe sich so eingeschlichen, keiner ergreife mehr die Initiative. «Ich weiss ja, dass es nach 14 Jahren Beziehung nicht mehr so prickelnd ist wie am Anfang. Aber so wenig ist doch nicht normal. Das beschäftigt mich schon sehr», sagt sie. Damit ist sie nicht allein: Gerade weil das Thema so omnipräsent ist, fühlen sich viele unter Druck.

> **«90 Prozent der Menschen erleben Phasen ohne Sex.»**
>
> Anica Plassmann, Sexualtherapeutin