**5 Fragen an Susanne Wendel, Sexualwissenschaftlerin M.A., Sexual Coach und Autorin von „gesundgevögelt 3.0 – Die Sex-Geheimnisse glücklicher Paare“**

**Sex wird uns heutzutage überall präsentiert. Gibt es tatsächlich noch Geheimnisse?**Unbedingt. Wussten Sie zum Beispiel, dass Menschen, die außergewöhnlich positive sexuelle Erlebnisse haben, nicht über brodelnde Leidenschaft oder intensive Orgasmen berichten, sondern darüber, dass sie Spaß im Bett haben, währenddessen miteinander kommunizieren und in der Lage sind, sich authentisch und auch verletzlich zu zeigen? Die Bilder, die wir über guten Sex haben, sind falsch. So wie wir Sex in Hollywood-Filmen oder Pornos sehen, findet er in 99 Prozent der Fälle nicht statt. Ich gehe ja gerne mal in Clubs oder auf spezielle Parties und beobachte Menschen beim Sex. Glauben Sie mir, das sieht anders aus, als man es sich vorstellt.

**Wie denn?**Nun, wie haben Sie denn Sex? Wie sieht er bei Ihnen aus? Wahrscheinlich auch nicht so wie im Porno. Es gibt kein „richtig“. Sexualität ist etwas zutiefst Individuelles zwischen zwei Menschen. Das stellt man fest, wenn man Sex mit einem neuen Partner hat. Andere Bewegungen, schneller, langsamer, eine andere Stellung oder andere Variante. Ich behaupte, die meisten Menschen kennen weniger als 10% ihres möglichen Repertoires.

**Was machen die Paare, über die Sie in Ihrem Buch schreiben, anders?**Sie entwickeln sich sexuell weiter, haben oft bereits Krisen durchgestanden und folgen konsequent ihrer Neugier, ohne ewige Diskussionen. Meistens ist in Beziehungen ein Partner die treibende Kraft. Das Geheimnis ist, dass der andere mitzieht und ebenfalls neugierig wird, anstatt die Entwicklung zu blockieren. Wenn es Schwierigkeiten im Bett gibt, suchen diese Paare gemeinsam nach Lösungen, anstatt sich gegenseitig Schuld zu geben.

**Sie behaupten, Sex wird mit der Dauer der Beziehung eher besser als schlechter. Das scheint vielem zu widersprechen, was man allgemein über Sex in Langfristbeziehungen sagt.**Ich habe einen anderen Blick auf das Thema. Ich beschäftige mich nicht mit sexuellen Problemen, sondern mit Menschen, die Lösungen gefunden haben. Paare mit erfülltem Sexleben haben beispielsweise ein ähnlich starkes Lustempfinden, das heißt, sie haben in etwa gleich oft Lust auf Sex. Diejenigen, die auch bei ungleichem Lustempfinden sexuell happy sind, haben gelernt, mit der Differenz konstruktiv umzugehen. Wenn beide Partner auf die Wünsche des jeweils anderen eingehen können, sind Unterschiede im Verlangen kein Problem. Der Sex wird mit der Dauer der Beziehung dann tatsächlich besser, weil man sich besser kennt und beide Partner wissen, wie sie sich gegenseitig glücklich machen können. Aber eben nur, wenn sie sich nicht mit Machtspielen und Kontrollverhalten dominieren. Singles sollten eine neue Beziehung gleich auf dieser Basis beginnen.

**Ihr Tipp für Paare, die das Gefühl haben, in ihrem Sexleben könnte einiges besser laufen?**Ehrlich über Wünsche und Fantasien sprechen und mutig genug sein, diese tatsächlich auszuprobieren. Jeder muss neugierig auf den anderen werden und nachgeben können, guter Sex ist kein Egotrip. Ganz wichtig: Humor. Lacht miteinander, auch im Bett. Und: lest meine Bücher!