**5. Let`s talk about sex**

1. **Sex wird überschätzt.** Flaute im Bett, weniger Sex in Langzeitbeziehung muss nicht unbedingt schlechtes Zeichen sein. Sparsamer Sex spricht für feste Bindung und wenig Verlustangst. Ständig forderndes Verhalten kann Zeichen für emotionale……………..
2. **Häufiger, guter Sex als** **Kitt für dauerhafte** **Beziehung**:

Schlechter Sex führt nicht zwangsweise zur Trennung. Einfluss des ehel. Beischlafs bei Trennung eher gering zu bewerten. Meisten Paare gewöhnen sich daran oder behelfen sich anderweitig. Beziehung hielt an, wenn zu Beginn der Partnerschaft der Ehemann sexuell zufrieden war.

1. **Gleich in die Kiste oder Zeit lassen?**

Ob eine Beziehung sofort im Bett endet oder sich mit dem Sex Zeit gelassen wurde, hat keine Auswirkung auf die Qualität der späteren Beziehung.

1. **Das verflixte vierte Jahr**

Die Lust hält nicht ein paar Monate an, höchstens 1/2 Jahr. Interesse ist statistisch gesehen nach 4 Jahren erloschen. Die Leidenschaft ist auf dem Nullpunkt. Dopamin wird nur spärlich an Nervenzellen abgegeben. Hormonelle Talfahrt ist Grund dafür dass emotional und sexuell weniger los ist. Lust auf und miteinander schläft ein oder richtet sich auf andere Objekte. Wenn ein Mann neue Sexualpartnerin wählt, steigt Dopamin wieder sprunghaft an. Bei Frauen ist dies weniger erforscht. Aber vermutlich ist es ebenso. Paartherapeuten schlagen vor, sich neu zu verlieben in den eigenen Partner. Leichter gesagt als getan.

1. **Schlafen in Gesellschaft**

Zunächst reichen Betten von 1,40 m aus. Später 1,60, 1,90 m oder noch besser getrennte Betten. Kinder sollten raus aus dem Ehebett. Der Testosteronspiegel des Mannes fällt, wenn Kinder oft im Ehebett schlafen. Ebenso bei Männern, die sich um die Familie kümmern, auf Kinder aufpassen. Als Sexualpartner verlieren sie ebenfalls an Attraktivität. Beziehungen mit diesen Männern halten allerdings länger, da ihr Sozialverhalten die Partnerschaft stabilisiert.

1. **Sex nach Plan**

Für Sex altgedienter Paare regen Paartherapeuten geplante Zeiten und Orte an. Für viele seltsam. Gerade ältere Frauen machen Mann zuliebe mit, obwohl keinerlei Lust mehr vorhanden ist.

Wie oft Sex bei älteren Paaren „normal“ ist, ist fraglich. Viele haben nur 1x im Monat oder noch seltener, obwohl Umfragen anderes herausfinden. Damit werden die Paare oft unnötig unter Druck gesetzt. Routine gilt schlechthin als Lustkiller.

1. **Kürzeres Leben, längerer Sex**

Gesundheitliche Beeinträchtigungen wirken sich auf das Sexualleben bei Männern stärker aus. Generell ist sexuelles Interesse bei Männern stärker. Der Unterschied nimmt im Alter noch zu. Viele Frauen vermissen Sex im Alter gar nicht. 72 % der Männer zwischen 75 und 85 haben noch eine Partnerin, bei Frauen weniger als 40 %. Sexuell aktiv sind noch 40 % der Männer und 17 % der Frauen.