

[🏠](#) | [Leben](#) | [Liebe](#) | [Paare verraten, wie oft sie Sex haben](#)**Vier Paare lassen sich unters Bettlaken blicken**

Mal ehrlich, wie oft habt ihr Sex?

Let's talk about sex! Vier Paare verraten, wie oft sie Sex haben und was sie tun, damit die Lust nicht vergeht.

Publiziert: 02.04.2023 um 01:06 Uhr

**Dies ist ein bezahlter Beitrag, präsentiert von Amorana**

Schweizerinnen und Schweizer haben im Durchschnitt 5,4 Mal Sex pro Monat. Laut der «Sanitas Health Forecast»-Studie hätten alle gerne mehr davon. Männer möchten es 10.8 Mal tun, Frauen 8.2 Mal. Gut zu wissen: Forschende der University of Toronto Mississauga sind sich sicher, dass einmal die Woche für ein glückliches Sexleben genügt.

Wir machen den Praxistest. Vier Paare verraten, wie oft sie es tatsächlich tun – und was bei einer Sexflaute hilft.

Selina (27) und Tobias (30)

Seit wann seid ihr zusammen?

Wir sind seit fünf Jahren ein Paar und wohnen seit zwei Jahren zusammen.

Wie oft habt ihr Sex?

Das kommt darauf an, wie gestresst wir sind. Meistens sind es zwei- bis dreimal die Woche.

Wie wichtig ist euch Sex?

Für uns kommt Qualität vor Quantität. Am Anfang unserer Beziehung hatten wir öfter Sex, dafür ist er heute umso intimer und leidenschaftlicher.

Wie bringt ihr Abwechslung ins Bett?

Ein befreundetes Paar hat uns zu Weihnachten das Spiel Wahre Liebe geschenkt, das hat uns enorm geholfen, offener über unsere Fantasien und Bedürfnisse zu sprechen. Zu Beginn des Spiels kann jeder einen Wunsch äussern, das kann eine heisse Sextellung sein oder ein Ort, an dem man schon lange Sex haben wollte. Das Spiel hat spannende Fragen und Aufgaben. Und am Schluss darf der Gewinner natürlich seinen Wunsch einlösen.

Claudia (41) und Roger (39)

Seit wann seid ihr zusammen?

Wir lernten uns bei der Arbeit kennen und hatten erst eine heimliche Affäre. Nach ein paar Monaten machten wir unsere Beziehung offiziell, das ist nun sieben Jahre her.

Wie oft habt ihr Sex?

Etwa viermal pro Woche.

Wie wichtig ist euch Sex?

Es kommt oft vor, dass wir an einem Sonntag den ganzen Tag im Bett verbringen und wie Nimmersatte übereinander herfallen. Uns beiden ist Sex sehr wichtig, und wir reden auch immer offen darüber.

Wie bringt ihr Abwechslung ins Bett?

Nach zwei Jahren Beziehung hatten wir ein kleines Tief und haben uns deshalb haufenweise Sexspielzeug bestellt. So kamen wir beide auf den Geschmack von Analt toys. Wir haben ein Set aus der Fifty Shades of Grey Kollektion und alle paar Wochen widmen wir einen ganzen Abend unserem analen Vergnügen.

Jessica (26) und Aline (28)

Seit wann seid ihr zusammen?

Erst seit einem halben Jahr.

Wie oft habt ihr Sex?

Fast täglich und das mehrmals. Wir befinden uns aber auch noch in der Honeymoon-Phase ...

Wie wichtig ist euch Sex?

Die Antwort sollte klar sein, oder?

Wie bringt ihr Abwechslung ins Bett?

Als wir ein Paar wurden, kam gerade der neue Womanizer OG auf den Markt. Das Toy stimuliert den G-Punkt und Jessica fährt voll darauf ab. Wir benutzen auch andere Toys und Handschellen kommen auch oft zum Einsatz. Wir sind beide sehr offen im Bett und denken nicht, dass uns bald langweilig wird.

Lia (29) und Jayden (30)

Seit wann seid ihr zusammen?

Wir waren vor zehn Jahren ein Paar, haben uns nach drei Jahren getrennt und sind uns seit drei Monaten wieder am Daten.

Wie oft habt ihr Sex?

Einmal die Woche.

Wie wichtig ist euch Sex?

Natürlich ist Sex wichtig in einer Beziehung. Da unsere aber bereits ein Mal gescheitert ist, legen wir jetzt viel mehr Wert auf andere Dinge wie Wertschätzung, Kommunikation und Zukunftspläne.

Wie bringt ihr Abwechslung ins Bett?

Wir planen alle zwei Wochen eine Date Night ein, bei der wir uns ganz viel Zeit für das Vorspiel lassen. Eine gute Flasche Wein, passende Musik, Kerzen. Das volle Programm. Wir massieren uns gegenseitig mit den feinen Massageölen von Nuru und treiben uns mit unseren Händen gegenseitig fast in den Wahnsinn. Bis wir dann wie Tiere übereinander herfallen.

Präsentiert von einem Partner

Dieser Beitrag wurde vom Ringier Brand Studio im Auftrag eines Kunden erstellt. Die Inhalte sind journalistisch aufbereitet und entsprechen den Qualitätsanforderungen von Ringier.