

Was kann man tun, wenn der Sexdrive in der Beziehung unterschiedlich ist?

 desired.de/liebe/was-kann-man-tun-wenn-der-sexdrive-in-der-beziehung-unterschiedlich-ist-01KCR4YCHW9SG9YQ09KH3P3QNM

Miriam Schell

December 19, 2025



1. [desired](#)
2. [Liebe](#)
3. [Sex](#)

Wo ist bitte die Zeit geblieben? Nur noch ein paar Tage und dann rauschen wir auch schon wieder in ein neues Jahr. Doch bevor es so weit ist, gibt's natürlich noch einen allerletzten „Spicy Talk by desired“ in 2025 – mit einem Thema, bei dem ich eigentlich ziemlich sicher bin, dass sich viele davon angesprochen fühlen. Zumindest all diejenigen, die schon länger in einer Beziehung sind (oder es irgendwann mal waren). Stichwort: unterschiedlicher Sexdrive. Denn wie geht man damit um, wenn eine Person (plötzlich) mehr – oder weniger – Sex will als die andere? Dank der klinischen Sexologin Lea Holzfurtner bin ich der Antwort darauf nun ein Stückchen näher.

Es könnte doch eigentlich so easy sein: Da sind zwei Menschen, die sich toll finden, sexuell viben und ihr Leben miteinander teilen wollen. *Und sie vögelten glücklich, bis an ihr Lebensende ...* genau das ist wahrscheinlich die Wunschvorstellung von den meisten. Nur passt die nur selten mit der Realität zusammen.

Anzeige

Wenn die Lust (plötzlich) abnimmt ...

Das weiß auch die [klinische Sexologin](#), [Podcasterin](#) und [Autorin](#) Lea Holzfurtner: „In den ersten Monaten einer Beziehung (Studien sprechen von bis zu etwa 18 Monaten) trägt uns ein hormoneller Höhenflug, der Lust nahezu automatisch befeuert. Doch je länger wir mit einer Person zusammen sind, desto stärker dominieren Vertrautheit, Sicherheit und Routine. Wunderbar für die Bindung, aber genau das Gegenteil von Neuheit, Ungewissheit und Aufregung, die sich in Studien immer wieder als luststeigernd zeigen.“ **Ergo:** „**Die Lust nimmt ab, und Intimität fühlt sich mitunter eher nach To-do als nach Abenteuer an**“.

Und damit spricht Lea ja eigentlich nur die Spitze des Eisbergs an, wenn ich da so an mich selbst denke. Denn mal abgesehen davon, dass der krasse Hormonrausch im Laufe einer Beziehung ganz natürlich irgendwann abnimmt, sind da ja noch so viele weitere Punkte, die Einfluss auf [die Libido](#) haben können. Ich sage nur Stress, Dauermüdigkeit und den lieben Zyklus darf man bei uns Frauen natürlich auch nicht vergessen. Wenn [PMS](#) bei mir zum Beispiel reinkickt, darf mein Boyfriend nicht mal in die Nähe meiner Brüste kommen und meine Lustantennen schlagen gefühlt null an. Und ich glaube, das können sehr viele Frauen nachvollziehen. Das allein schränkt das Zeitfenster für Sex also schon mal mächtig ein.

Anzeige

Und je mehr Alltag man als Paar zusammen verbringt, desto präsenter werden diese „Ich habe heute keine Lust“-Momente natürlich. Anders als in der anfänglichen Dating-Phase, wo man sich ja doch eher nur die guten Momente rauspickt – und halt eh alles noch aufregend ist und die Hormone reinkicken, wie auch die Expertin sagt.



Lea Holzfurter sexcoacht Paare und Menschen mit Vulva, die mit Orgasmus- und Libidoproblemen kämpfen, ungewollt keinen Sex mehr haben oder mit Unterschieden in Lust oder Fantasien ringen. (© d.nietze-fotografie)

Ein unterschiedlicher Sexdrive ist normal

Das Problem dabei ist: Wir „erwarten“ unbewusst, dass dieser Rausch genau so auch in der Beziehung dauerhaft weitergeht. Passiert das nicht, kickt die Panik. Das bekommt auch Lea in ihrer Praxis oft gespiegelt: „Viele erleben das und interpretieren es fälschlicherweise als persönliches Scheitern. Dabei ist es vor allem eines: völlig normal.“

Anzeige

Außerdem dürfen wir natürlich auch nicht vergessen, dass hier eben zwei unterschiedliche Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen zusammenclashen. Und es wäre doch ziemlich utopisch zu erwarten, dass diese Bedürfnisse in jeder Lebensphase komplett identisch sind. Das trifft auf andere Bereiche ja auch nicht zu. Der eine hat Hunger, der andere nicht – um jetzt mal ganz vereinfacht zu sprechen. **Doch in Sachen Sex bekommen wir direkt das Gefühl, dass irgendwas nicht stimmt.** Und klar, das röhrt sicherlich auch daher, dass wir dieses Narrativ so auch in Filmen gezeigt bekommen. Da passiere Sex schließlich auch immer so **mühelos, leidenschaftlich und spontan**, wie Lea es im Interview nennt.

Welche Rolle die unterschiedlichen Lusttypen spielen

Und genau damit wäre ich auch schon beim nächsten wichtigen Punkt, der das ganze Thema wahrscheinlich noch zusätzlich kompliziert macht. Denn bei den meisten Menschen, unabhängig vom Geschlecht, entsteht Lust laut Lea nach der anfänglichen hormonellen Verliebtheitsphase eben kaum spontan, sondern braucht gewisse Anreize. **Wir sprechen hier von zwei verschiedenen Lusttypen.** „Bei einigen zeigt sich Lust immer wieder plötzlich, wie aus dem Nichts. Dieser Gruppe wird der ‚spontane Lusttyp‘ zugeordnet. Andere Menschen benötigen hingegen immer einen äußeren Impuls: eine Berührung, einen Geruch, eine Stimme oder eine andere Form von Stimulation. Das beschreibt den ‚responsiven Lusttyp‘“, führt Lea aus.

Anzeige

Ich gehöre ganz klar zur zweiten Gruppe. Ich brauche irgendeine Art von sexuellem Vibe, um überhaupt in Stimmung zu kommen. Das geht nicht von null auf hundert in zwei Sekunden. Mein Freund ist da mehr der spontane Typ. Und ich glaube, das sind die meisten Männer (zumindest, wenn ich jetzt mal meine Ex-Lover im Kopf so durchgehe). Und klar, da spielt sicher auch die männliche Anatomie mit rein. I mean, Kerle wachen morgens ja oft schon mit 'ner Morgenlatte auf und könnten direkt loslegen, während ich noch meine Knirschschiene im Mund und Sternchen-Pickel-Patches im Gesicht habe und Sex das letzte ist, an das ich denke.



Und wenn man das alles jetzt nimmt und noch die restlichen Einflüsse, von denen ich oben gesprochen habe, dazurechnet, ist es doch völlig logisch, dass der Sexdrive mal auseinanderdriften kann – weil die Bedürfnisse gerade eben nicht dieselben sind. **Das ist normal und trotzdem entsteht dadurch schnell mal eine komische Dynamik in der Beziehung.** Lea erklärt ganz schön, warum das so ist: „Die Person mit spontaner Lust fühlt sich schnell abgelehnt, weil sie häufiger initiiert und scheinbar auf wenig Resonanz stößt. Die responsive Person dagegen erlebt Druck, schlechtes Gewissen oder das Gefühl, ‚nicht zu

funktionieren‘, weil Lust nicht einfach so auftaucht. Diese Missverständnisse können sich rasch zu verletzenden Mustern entwickeln.“ Ich fühle diesen Druck sehr – auch wenn mir mein Freund keinesfalls welchen macht. Wir können da zum Glück sehr offen drüber sprechen.

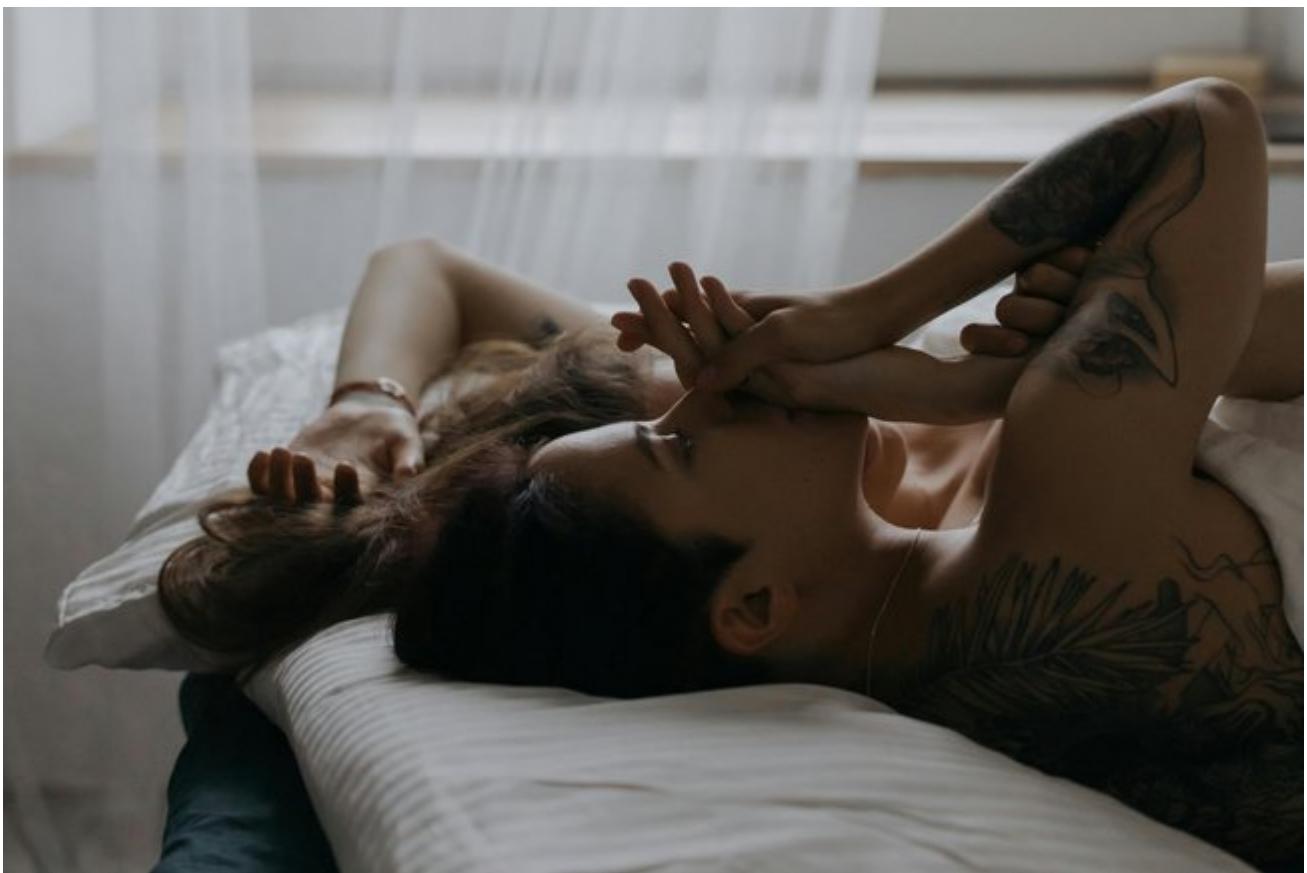
Anzeige

Doch wie geht man jetzt am besten damit um? Als allererstes: anerkennen, dass es so ist. „In einer Beziehung gibt es (vgl. Theorie von David Schnarch) immer eine Partnerperson mit mehr und eine mit RELATIV weniger Lust. Es gibt keine richtige Anzahl an Lust. Niemand ist falsch, übersex oder hat eine kaputte Libido, nur weil die Lust nicht mit der Partnerperson übereinstimmt“, führt Lea aus. Und ich glaube, es ist ganz wichtig, dass man diesen Punkt für sich verinnerlicht, aber es auch genau so seinem Partner oder seiner Partnerin spiegelt. **Die Lust ist (im Normalfall) da, sie funktioniert nur einfach anders.**

Gemeinsame Lust braucht Raum und Transparenz

Und trotzdem bleibt natürlich die Frage, wie man die Situation nun händelt, wenn Bedürfnisse auseinandergehen. Und zwar am besten so, dass sich keine Seite zurückgesetzt oder zu irgendwas gedrängt fühlt. Ein Tipp der Sexologin: „Beispielsweise kann die responsive Person bewusst in bestimmten Abständen den ersten Schritt machen. Nicht, weil sie in diesem Moment bereits voller Lust ist, sondern weil sie weiß, dass sie sich aktiv in eine Situation bringen kann, in der Erregung überhaupt erst entstehen darf. Das verändert eingefahrene Dynamiken und entlastet beide Seiten.“

Und dann sagt Lea noch etwas sehr Wichtiges, das viele – zumindest empfinde ich es so – immer noch missverstehen: „**Lust ist kein Zufallsprodukt. Sie entsteht, wenn wir sie bewusst ermöglichen.**“ Und klar, es ist natürlich mega hot, wenn man spontan übereinander herfällt und sich ganz dem Moment hingibt, nur entstehen solche Situationen im Alltag immer weniger. Daher benötigt es Planung.



Lust braucht Raum und Zeit! (© Pexels/ cottonbro studio)

„Wenn wir ehrlich sind, war Intimität auch zu Beginn einer Beziehung selten komplett spontan. Wir haben uns verabredet, uns hergerichtet, überlegt, wann und wie der richtige Moment entstehen könnte. Auch damals war Vorbereitung also ein Teil der Anziehung. Wenn wir bewusst Zeit für Sexualität einplanen, nehmen wir Druck aus der Situation und schaffen Raum für Neues“, so Lea. „**Wie lässt sich das Knistern also zurückholen? Nicht, indem wir auf magische Spontanität warten. Sondern indem wir Räume und Zeit schaffen, in denen Lust entstehen könnte.**“ Und ganz ehrlich? Ich finde, damit trifft sie den Nagel wirklich auf den Kopf.

In der ersten Dating-Phase hat man schließlich auch alles daran gesetzt, von einem Feuerwerk ins nächste zu springen, und versucht, die richtigen Momente dafür zu kreieren. Und auch wenn das natürlich im Laufe einer Beziehung abnimmt, ist es meiner Meinung nach wichtig, wieder mehr dafür zu sorgen. Ich habe neulich erst wieder gemerkt, wie schön (und berauschend) es sein kann, sich als Paar bewusst kleine Auszeiten zu gönnen. Im Spa zum Beispiel. Da hat man viel Zeit, sich seine äußereren Anreize zu holen, um die dann später zu Hause schööön für sich zu nutzen. ;-)

Ich halte also fest: Wenn die Lust in deiner Beziehung nicht immer auf dem gleichen Level ist, ist das kein Grund zur Panik. Es ist viel wichtiger, wie man als Paar damit umgeht. Und mit der nötigen „Transparenz und kleinen, realistischen Absprachen“, wie Lea sagt, findet man garantiert den richtigen Weg zu einer erfüllten Sexualität.