

MAKE LOVE – Liebe machen kann man lernen

Staffel 4 EP3: „Keine Lust auf Sex“

Stand: 03.06.16

Die Dokumentationsreihe “MAKE LOVE – Liebe machen kann man lernen” mit Sexologin, Paartherapeutin und Bestsellerautorin Ann-Marlene Henning zeigt das Leben, wie es ist. Mit Fachkompetenz, Fingerspitzengefühl und erfrischender Natürlichkeit diskutiert Ann-Marlene Henning mit unterschiedlichen Paaren zwischen 20 und 100 Jahren authentisch und individuell ihr Beziehungs- und Sexleben.

51% der Frauen und 24% der Männer berichten über Lustlosigkeit. Aber nur 10% leiden auch darunter und würden gerne etwas an ihrer Situation ändern.

Das möchten auch Nina (46) und Michael (65). Zusammen führen sie einen Reiterhof, der sie 24 Stunden, 365 Tage im Jahr in Anspruch nimmt. Seit drei Jahren hatten sie schon keinen Sex mehr.

Die Erklärungen sind meist: zu viel Stress, zu viel Alltag, zu wenig Zeit. „Doch nicht selten verbirgt sich dahinter, dass die Paarsexualität als nicht befriedigend genug erlebt wird“, meint **Ann-Marlene Henning**. Das zu thematisieren, ist allerdings für viele ein Tabuthema, zum Beispiel aus Scham oder aus Angst den anderen zu verletzen. Denn wir leben in einer Gesellschaft, in der uns Potenz und stets abrufbare Lust als Normalität suggeriert wird.

Der Leistungsdruck erhöht sich, weil Sex in der Vorstellung vieler Menschen vornehmlich Penetration bedeutet. Um diesen Druck abzubauen, zeigt **Ann-Marlene Henning** mit einem Modellpaar sexuelle Möglichkeiten weitab der Penetration, für die sich ein Paar viel Zeit nehmen kann. Sie zeigt konkrete Grifftechniken für Vagina und Penis, jenseits derer, die wir bei der Masturbation einstudieren.

Wie es ist mit sexueller Lustlosigkeit zu leben, was die Ursachen dafür sein können und wie man da wieder rauskommen kann – wenn man das möchte – das bespricht

Ann-Marlene Henning mit einer gemischten Männer-Frauen-Runde in einem Biergarten. „Ich habe zwar keine Lust auf Sex, aber ich bin trotzdem kein gefühlskalter Mensch“, sagt eine der Frauen selbstbewusst.

Für diejenigen Paare, die wieder zurück zur Lust und zu einer gemeinsamen Sexualität finden möchten, zeigt **MAKE LOVE** Möglichkeiten auf. Für Michael und Nina ist der erste Schritt Mut zur Offenheit und weg von den Vorstellungen, dem anderen sexuell etwas beweisen zu müssen. So spüren die beiden allmählich wieder Lust auf gemeinsame Intimität und Nähe.

„Überraschend unpeinlich, echt und lehrreich. Eine der mutigsten und provokantesten deutschen Fernsehproduktionen seit Jahren“, schrieb 2013 der FOCUS über das heiß diskutierte Aufklärungsformat „MAKE LOVE – Liebe machen kann man lernen“. Das Grimme-Online-Award nominierte multimediale Format mit **Ann-Marlene Henning** traf den Nerv der Menschen und wird deshalb vom ZDF in der vierten Staffel fortgesetzt.

Das stilvolle Format wurde von der vielfach ausgezeichneten gebrüder beetz filmproduktion gezielt für den öffentlich-rechtlichen Rundfunk entwickelt und produziert.