

Flowfest 2026

Gute Gründe, keinen Sex zu haben

*...und warum du deshalb
früher stirbst.*

SONJA RUESS

SPIEGEL Bestseller Autorin · Sexologin · Beziehungs-Mentorin

love to
listen.



Über Sonja

Expertin für Sexualität & Beziehungen

Sonja Ruess unterstützt Männer, Frauen und Paare dabei, ihre Bedürfnisse besser zu verstehen, um eine glückliche Partnerschaft und ein erfülltes Liebesleben zu gestalten.

250K Follower · 8+ Mio. Reichweite pro Monat.

Zert. Sexologin (ABS)

Zert. Coach (QRC)

Neuroresonanz-Master

Trainerin & Speakerin

BEKANNT AUS



DER SPIEGEL

Frankfurter Allgemeine

WELT

»SWR3

SWR1

TAGESSPIEGEL

Blick

BR2
BAVARN 2

STUTTGARTER
ZEITUNG

regioTV

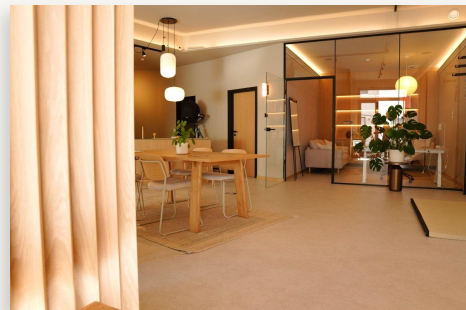
Hamburger Abendblatt

Berliner Morgenpost

BB RADIO

BRAUNSCHWEIGER
ZEITUNG

myself



Sonja Ruess · SPIEGEL Bestseller Autorin · lovetolisten.space

Gute Gründe, keinen Sex zu haben

Du betrachtest Sex als Dienstleistung.

Du hast nicht für dich und deine Lust Sex, sondern bist die Befriedigungsmaschine deines Gegenübers.

GRUND

1

FRAGE

Was würde sich für uns ändern,
**wenn wir uns erlauben würden, die
Befriedigung unserer eigenen Lust in
den Fokus zu stellen?**

Gute Gründe, keinen Sex zu haben

Der Mental Load killed deine Lust.

„Hinter jedem Mann, der sein Geschirr auf die Spülmaschine stellt, steht eine passiv-aggressiv lächelnde Frau, die genau weiß, dass er heute Abend wieder leer ausgeht.“

GRUND

2

FRAGE

Was würde sich in unserer Sexualität ändern, wenn ihr alle lästigen Alltagsaufgaben ab sofort auf Augenhöhe verteilen — und jeder eigenverantwortlich handelt?

Gute Gründe, keinen Sex zu haben

Gute Gründe, keinen Sex zu haben

Du hast Performance-Druck im Bett.

Pornos oder das, was die Gesellschaft uns erzählt, ist nicht die Realität.

GRUND

3

FRAGE

Wer wären wir im Bett,
**wenn wir einfach nur wir selbst
wären und keine Rolle spielen
würden?**

Gute Gründe, keinen Sex zu haben

Du machst im Bett den Seestern.

Sex ist so spannend wie die Steuererklärung — immer die gleiche Standardnummer. Da hat kein Mensch Lust drauf, vor allem nicht dein Gehirn.

GRUND

4

FRAGE

Was würde sich für uns ändern,
wenn wir uns trauen würden,
auszusprechen, dass uns beim Sex
etwas fehlt?

Gute Gründe, keinen Sex zu haben

Dein Körper macht dir einen Strich durch die Rechnung.

Vorzeitiger Samenerguss · Erektionsschwierigkeiten · Unlust.

GRUND

5

FRAGE

Was würde sich für uns ändern,
wenn unsere sexuelle Gesundheit
den gleichen Stellenwert hätte wie
Ernährung, Schlaf, Bewegung oder
mentale Gesundheit?

Die Studie

Sexualität & Longevity

Menschen mit regelmäßigem Sex
sterben nur halb so oft.

Halb. So. Oft.

Caerphilly-Studie · 900+ Männer · 2× pro Woche = 50 % weniger
Gesamtsterblichkeit

Smith GD et al. (1997), BMJ, 315(7123), 1641-1644

Sonja Ruess · SPIEGEL Bestseller Autorin · lovetolisten.space

50%

weniger
Gesamtsterblichkeit

Gute Gründe, keinen Sex zu haben

Du hast rote Ohren,
seitdem ich den Mund
aufgemacht habe.

Über Sex spricht man nicht?
Aber warum eigentlich nicht?

GRUND

6

FRAGE

Was würde sich für uns ändern,
**wenn wir beim Thema Sexualität frei
von Scham wären?**

Gute Gründe, keinen Sex zu haben

Gute Gründe, keinen Sex zu haben

Du hast einen Elefanten im Bett.

Ihr seid beste Mitbewohner — aber keine Liebhaber mehr.
Zeit, den Elefanten am Rüssel zu packen.

Sonja Ruess · SPIEGEL Bestseller Autorin · lovetolisten.de



Mein Geschenk für dich:

Sonja Ruess

www.lovetolisten.de

@sonjaruess @lovetolisten.de

SONJA RUESS · Sexologin · Autorin · Speakerin



**Buch-Signierstunde
jetzt gleich am
NEXT-LEVEL-Stand**



QR-Code scannen



oder

lvto.li/flowfest26