

Presseinformation · 04/2026

# Sonja Ruess.

*Mit Herz und Humor – eine der  
bekanntesten Sexologinnen im  
deutschsprachigen Raum.*

## SONJA RUESS

Sexologin · Beziehungsexpertin · Speakerin ·  
SPIEGEL-Bestseller-Autorin

love to *listen.*

★ SPIEGEL-BESTSELLER 2026



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 erfüllendes Liebesleben zu gestalten.

Sie verbindet Sexologie, Psychologie und Neurowissenschaft mit alltagstauglichen Tools. Ihre Schwerpunkte: unterschiedliche Lust, Libidoverlust, vorzeitiger Samenerguss, Erektionsprobleme, Vaginismus und der Wunsch nach einer selbstbestimmten Sexualität.

Sie steht für **Klartext, Umsetzungsstärke und eine Prise Humor.**

Zert. Sexologin (ABS)

Zert. Coach (QRC)

Neuroresonanz-Master (DSA)

Trainerin & Speakerin

SPIEGEL-Bestseller-Autorin

*Bekannt aus*



Franfurter Allgemeine



TAGESSPIEGEL

**Blick**



*In Zahlen*

# Eine Stimme, die *ankommt*.

*Reichweite, die Menschen bewegt – über Sexualität zu sprechen.*

8+

*Mio*

MENSCHEN IM  
MONAT

Monatliche Reichweite über  
TV, Print, Radio und Social.

250K+

SOCIAL-FOLLOWER

Instagram, TikTok, YouTube  
— organisch aufgebaut seit  
2022.

5.000+

KUND:INNEN

Paare, Einzelpersonen, Firmen —  
begleitet seit der Gründung von  
love to listen.

*„Sonja erreicht unglaublich viele Menschen auf Augenhöhe. Das ist genau das, was die Welt der Sexualtherapie braucht.“*

— DANIA SCHIFTAN · PSYCHO- & SEXUALTHERAPEUTIN



*Das Buch · Neuerscheinung*

# Der Elefant in deinem *Bett.*

*Der Schlüssel zu mehr Lust und Nähe  
im Beziehungsalltag.*

ERSCHIENEN

18. Februar 2026

VERLAG

Next Level Verlag

UMFANG

272 Seiten · Softcover

MASSE · PREIS

21,5 × 13,5 cm · 18,00 €

ISBN

978-3-689-36119-8

PLATZ

SPIEGEL Platz 3

52 alltagstaugliche Hacks mit Klartext, Herz und Humor — endlich kein weichgespülter Ratgeber. Inkl. exklusivem Lust-Typen-Test. Für alle, die ihre Beziehung aus dem *Mitbewohner-Modus* zurück zu echter Leidenschaft führen wollen.

[derelefantindeinembett .de](https://derelefantindeinembett.de)



*Der Raum*

# lovetolisten *Space.*

*Das Premium-Beratungsstudio im  
Herzen der Ravensburger Altstadt.*

Exklusive **1:1-Beratung** für Männer, Frauen und Paare, die echte Veränderung wollen – in einem geschützten Rahmen für die Themen rund um Beziehung, Sexualität und Persönlichkeitsentwicklung.

Ein moderner, warmer Raum für tiefe Verbindung und nachhaltige Transformation.

---

#### LAGE

Ravensburger Altstadt

---

#### FORMAT

Einzel- & Paarberatung

---

#### TERMINE

Nach Vereinbarung

---

#### WEB

lovetolisten.space

lovetolisten *.space*

Bekannt aus

# TV, Print, Radio & Podcast.

Bis zu 8 Millionen Menschen im Monat erreicht Sonja über Medien- und Social-Kanäle.

## PRINT & ONLINE

Frankfurter Allgemeine

STUTTGARTER  
ZEITUNG

TAGESSPIEGEL

Hamburger Abendblatt

Berliner Morgenpost

Blick

KURIER

SÜDKURIER

WAZ

Schwäbische

BRAUNSCHWEIGER  
ZEITUNG

MUMM  
Das Magazin für Midgee.

Thüringer Allgemeine

Die Presse

WUNDERWEIB

## TV & RADIO



TV-AUFTRITT · MEHRFACH

SAT.1 *Frühstücksfernsehen*

„Lust-Differenz – und jetzt?“ · 15.02.2026



regioTV

SWR3



BR2

## PODCASTS · ALS GAST (AUSZUG)



Einmal  
erleuchtet  
und zurück

Denys  
Scharmweber



Schnell.Einfach.  
Gesund



Dr. Cordelia  
Schott

Gesundheit kannst  
du lernen



Trade the  
Traders



Dos Amigos  
The Podcast



HER Brand  
mit Nicole Wehn



Beste  
Freundinnen

# Was die *Presse* schreibt.

Auszug aktueller Veröffentlichungen – Interviews, Gastbeiträge und Kolumnen.

---

01 FAZ · FRANKFURTER ALLGEMEINE  
*„Wenn die Lust fehlt – Paare glauben, Sex passiert von allein.“*  
Porträt-Interview · Print + Online

---

02 TAGESSPIEGEL  
*„Guter Solo-Sex ist die Basis für Sex in der Beziehung.“*  
Feature · Online

---

03 HAMBURGER ABENDBLATT  
*„Sexologin mit klarem Appell an Mütter.“*  
Porträt · Print + Online

---

04 DIE PRESSE · ÖSTERREICH  
*„Wir brauchen bei sexueller Unlust mehr Leichtigkeit.“*  
Interview · Online

---

05 STUTTGARTER ZEITUNG  
*„Liebe ohne Leidenschaft – raus aus dem Mitbewohner-Modus.“*  
Feature · Print · 18.02.2026

---

06 MUMM MAGAZIN · KOLUMNE  
*„Mental Load ist Lustkiller No. 1.“*  
Feste Kolumne „Sexualität – leicht erklärt“

---

07 SAT.1 FRÜHSTÜCKSFERNSEHEN  
*„Lust-Differenz – und jetzt?“*  
TV-Interview · 15.02.2026 · mehrfach zu Gast

---

08 BLICK · SCHWEIZ  
*„Sexlosigkeit besiegen – 4 ungewöhnliche Schlafzimmer-Tipps.“*  
Ratgeber · Online

Speaking & Keynotes

# Sonja als *Speakerin* buchen.

„Über Sex spricht man nicht? Zeit das zu ändern.“

## 01 Keynote-Vorträge

Inspirierende Impulse zu Beziehungen, sexueller Gesundheit und persönlicher Entwicklung.

## 02 Workshops & Seminare

Interaktive Formate mit praktischen Übungen und nachhaltigen Erkenntnissen für Teilnehmer:innen.

## 03 Firmen-Workshops

Erfüllte Beziehungen steigern Fokus, Energie und Leistung im Job – für Teams und Führungskräfte.

## 04 Medienauftritte

Authentische Expertise für Interviews, Podcasts und TV-Formate – mit Herz und Humor.

### KEYNOTE-THEMEN · AUSWAHL

Der Elefant in deinem Bett · Scham als Gesundheitsfaktor · Sexualität & Longevity

### BÜHNEN · AUSWAHL

Greater<sup>G</sup>

LONGEVITY  
SUMMIT

female.  
summit  
DEFINITION  
WOMEN'S POWER  
2022

flowFEST  
QUANTUM UPGRADE  
WIND OF  
CHANGE

Trade The Traders

shociety

INVEST

sport  
park  
ORTENAU

Speaker-Booking

booking@lovetolisten.de · +49 751 270 882 24

*Politisches Engagement*

# Gesellschaftliche Verantwortung.

*Parlamentarisches Frühstück im  
Deutschen Bundestag.*

*„Sexuelle Gesundheit gehört in die Mitte  
der Gesellschaft – und in die Mitte der  
politischen Agenda.“*

Im Rahmen eines **Parlamentarischen Frühstücks im Deutschen Bundestag** bringt Sonja Ruess ihre Expertise in den politischen Diskurs ein – für Prävention, Aufklärung und ein gesellschaftsfähiges Thema Sexualität.

Auf Einladung von **MdB Volker Mayer-Lay**.

---

#### ANLASS

Parlamentarisches  
Frühstück

---

#### ORT

Deutscher Bundestag · Berlin

---

#### EINLADUNG

MdB Volker Mayer-Lay

---

#### THEMA

Sexuelle Gesundheit ·  
Prävention



# Bekannte Stimmen über *Sonja*.

Expert:innen aus Psychologie, Sexualtherapie und Community über Sonjas Arbeit.



„Sie erreicht unglaublich viele Menschen auf Augenhöhe. Das ist genau das, was die Welt der Sexualtherapie braucht – Hand und Fuß.“

Dania Schiftan  
Psycho- & Sexualtherapeutin · SPIEGEL-Bestseller-Autorin



„Mit Empathie, Witz und Charme gibt es kaum jemanden, der Männern so helfen kann, sich zu finden – um erfüllt ein wunderschönes Leben zu haben.“

Denys Scharnweber  
High-Performance-Lehrtrainer · MSc. klinische Psychologie



„Dieser Mix aus Leichtigkeit und inhaltlicher Tiefe macht Sonja für mich so besonders. Sie eröffnet einen authentischen Zugang zum Thema Sexualität.“

Dr. rer. medic. Martin Krowicki  
Speaker & Autor · Mikronährstofftherapeut

## – LESER-STIMMEN ZUM BUCH –

„Sonja Ruess at her best! Wie sie wahrhaftig und authentisch rüberkommt mit all ihrem Wissen und Kompetenz.“

– Leserin aus Röhrsdorf · Thalia

„Liest sich gut weg, bringt mich immer wieder zum Schmunzeln und tut der Ehe einfach gut.“

– Thalia-Leser:in

„Habe heute dein Buch bei Thalia abgeholt. Fällt mir echt schwer, es wieder wegzulegen.“

– Paul · Leser

## – EMPFOHLEN VON CREATOR:INNEN & SPEAKER:INNEN –

„Das Buch, was Paare wirklich zusammenbringt.“

Hermann Scherer · Bestseller-Autor & Speaker

„Ich würde mich nicht wundern, wenn es zum Bestseller avanciert.“

Max Gotzler · Flowgrade-Gründer

„Sonja hat ihre Stimme gefunden und zeigt, wie man sie in Beziehungen einsetzt.“

Tobias Beck · Speaker & Autor

# Echte Transformation.

Was Klient:innen nach der Zusammenarbeit mit Sonja Ruess sagen.

*„Haben uns direkt wohl und verstanden gefühlt.“*

Julius, 35

*„Nach 20 Jahren Beziehung: neu verliebt – durch klare, achtsame Begleitung.“*

Georg, 62

*„Hat meine Ehe gerettet.“*

Matthias, 42

## GOOGLE-REZENSION · 2026

*„Den Elefanten im Raum beim Namen nennen – direkt, fachlich fundiert und zutiefst menschlich. Absolut empfehlenswert für jeden, der nicht mehr nur an der Oberfläche kratzen will.“*

— **Thomas S.** · 6 Google-Reviews · Februar 2026

## TRUSTPILOT

4,8 ★★★★★

53 verifizierte Bewertungen

## GOOGLE

5,0 ★★★★★

love to listen Space

# Sprechen wir *miteinander.*

*Für Interviews, Rezensionsexemplare, Speaker-Anfragen und Kooperationen.*

PRESSE · SPEAKER-BOOKING

lovetolisten *GmbH*

booking@lovetolisten.de

+49 751 270 882 24

SEXOLOGIN · GRÜNDERIN ·  
SPIEGEL-BESTSELLER-AUTORIN

Sonja *Ruess*

i@lovetolisten.de

+49 751 270 882 24

## ADRESSE

lovetolisten GmbH  
Roßbachstr. 9-13  
88212 Ravensburg  
i@lovetolisten.de

## ONLINE

Web & Social  
lovetolisten.de  
sonja-ruess.de  
derelefantindeinembett.de  
next-level-verlag.de  
@lovetolisten.de

## PRESSEMATERIAL

Rezensionsexemplar  
Portraits, Buchcover, Vita,  
O-Töne, TV-Ausschnitte (SAT.1),  
Logos love to listen  
*auf Anfrage*

© 2026 lovetolisten GmbH · Alle Rechte vorbehalten