

GLÜCKLICHE BEZIEHUNG

Freitag, 22. März 2013 von Susanne Jelinek

Sex wiederbeleben

Paartherapeuten verraten, wie man eingeschlafenem Sexleben auf die Sprünge hilft



© Bild: Thinkstock/iStockphoto

MEHR ZUM THEMA



PARTNERSCHAFT
Wusstest du schon..?
Fragen, die Ihre Beziehung und Liebe retten, stärken und wiederbeleben können

BEZIEHUNGSTIPPS
Auf Dauer glücklich
Zehn Profi-Ratschläge für mehr Zufriedenheit und Erfüllung in Ihrer Partnerschaft

Empfehlen 1 | Twittern 4 | +1 0

Sex gehört zu den meisten Liebesbeziehungen dazu. Vor allen Dingen am Anfang, wenn man gar nicht genug voneinander bekommen kann. Doch mit den Jahren ändert sich dies oft und die körperliche Nähe geht verloren. Die Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel erklären, wie sich das wieder ändern kann.

Wenn der Sex auf der Strecke bleibt oder nicht mehr befriedigend ausfällt, stürzt dies viele Beziehungen in eine Krise. Sabine und Roland Bösel sind Österreichs bekannteste Paartherapeuten und kennen dieses Problem. Das Ehepaar ist in seiner gemeinsamen Zeit durch zahlreiche Ups und Downs gegangen und dabei hat auch der Sex eine große Rolle gespielt. Nicht nur deshalb kennen sie Stolperfallen und Auswege aus der Sexflaute ganz genau.

Erotik ist nicht gleich Sexualität

Wenn ein Paar keinen Sex hat, kann dies zwei Gründe haben: Es kann an Sicherheit mangeln oder aber an Erotik. Letztere sollte man nicht mit Sexualität an sich gleich setzen. Erotik ist viel mehr die Anbahnung, der Stimulus. Fehlt diese, dann sollte man versuchen, erotische Gesten (eine sanfte Berührung am Rücken, ein gewisses Timbre in der Stimme, vielsagende Blicke) wiederzubeleben. Dabei spielt auch das Schlafzimmer eine Rolle. Dies ist nicht der Ort für Kinderfotos, angestaubte Plastikblumen oder Wäscheberge. Gedämpfte Beleuchtung, kuschelige Decken und eine angenehme Temperatur schaffen das richtige Umfeld für Zweisamkeit.

Sexflaute wegen emotionaler Distanz

Sicherheit fehlt oft dann, wenn einer der Partner eine Affäre hatte. Sie tritt aber auch ohne eine Affäre immer dann auf, wenn emotionale Distanz entstanden ist. Diese entsteht oft durch Zeit- und Aufmerksamkeitsmangel. Ein Teufelskreis, denn hat die Leidenschaft in einer Beziehung keinen Platz mehr, stürzt man sich meist noch mehr in andere Dinge (Arbeit, Hobbys) und nimmt damit der Partnerschaft weiteren Raum. In diesem Fall ist es notwendig, etwas im Alltag zu bewegen und umzuorganisieren, um sich über die neu entstandene Nähe wieder an Sex herantasten zu können.

Äußern Sie Wünsche und Lob

Auch Feedback spielt in dieser Situation eine große Rolle. Geben Sie Wertschätzung dafür, was Sie besonders lieben. Und auch Wünsche sind angebracht, etwa „Wenn wir unser Rendezvous haben, wünsche ich mir, dass du dich für mich hübsch machst“. Negatives hat hier ebenfalls seinen Platz, sollte aber ohne grobe Worte und rücksichtsvoll ablaufen.

Niemand hat Schuld

Wichtig ist außerdem, niemandem die Schuld an der Sexflaute zu geben. Viel mehr sollte man sich die Frage stellen, was in der Beziehung verloren gegangen ist, dass man keinen Sex mehr hat. Gründe gibt es wie Sand am Meer: Migräne, Stress im Büro, Müdigkeit, andere Zubettgehzeiten, aber auch Partner, die zu sehr drängen, nicht auf sexuelle Wünsche eingehen, ein schlechtes Gewissen einreden oder es nicht einfach auch nur mal beim Kuscheln belassen können. Gehen Sie den Umständen ehrlich auf den Grund, jedoch bitte ohne Schuldzuweisungen.

Springen Sie über Ihren Schatten

Über Wünsche und Fantasien zu sprechen, ist ganz schön schwierig, zahlt sich aber aus. Täuschen Sie dabei am besten keinen falschen Mut vor, sondern sagen Sie ganz offen wie es ist. „Du, ich traue mich nicht, dir etwas zu sagen, was ich mir sehr wünschen würde“, kombiniert mit einem verlegenen Lächeln - und schon hat man den ersten Schritt getan!

Zuerst der Plan, dann der Sex

Gerade bei Menschen, denen oft volle Terminkalender und Müdigkeit in den Weg kommen, zahlt sich ein geplantes Date aus, auch wenn dies viele als unromantisch abtun. Das Wissen um die gemeinsamen Pläne und die Vorfreude haben jedoch einen ganz eigenen Spannungsfaktor. Vor allem, da sich etwa ab dem 40. Lebensjahr das Entscheidungsverhalten in der Sexualität verändert. In jüngeren Jahren nimmt man zuerst sexuelle Erregung wahr und hat dann Sex. Ab 40 kehrt sich dieses Verhalten oft um: Man entscheidet sich Sex zu haben und verspürt dann erst Lust. Deshalb meinen die Bösels: „Warten Sie nicht, bis Sie sexuell erregt sind, denn sonst kommt es nie zum Sex. Planen Sie, dann kommt die Erregung schon.“



Mehr Wege zu einer glücklichen Liebesbeziehung finden Sie in „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ von Sabine & Roland Bösel, erschienen im Goldmann Verlag, 9,90 €

Gewinnen Sie eines von 3 Exemplaren!

MITMACHEN BEIM GEWINNSPIEL ▶

Empfehlen 1 | Twittern 4 | +1 0

Kommentare

Schreibe einen Kommentar

ANMELDEN Mit Facebook verbinden

LIEBE



LIPPENSPIELE
Küss mich!
Sexualwissenschaftlerin erklärt, worauf es beim Küssen ankommt und was ein No-Go ist



NEUER HOCHZEITSTREND
Heirat via Skype
Live-Übertragung des Ja-Worts: Jede zweite Braut steht auf ein virtuelles Publikum. 1



HOCHZEITSPANNEN
So bitte nicht!
Tipps vom Profi: Welche Hoppalas und Fauxpas Sie sich wirklich sparen sollten

Werbung



Partnersuche mit Erfolg
So finden Sie per Persönlichkeitstest Ihren Traumpartner. Jetzt PARSHIP.at testen!



Singles in Ihrer Nähe
Der passende Partner ist nur einen Klick entfernt. So finden Sie seriöse Singles in Ihrer Nähe.