

LARA FERNANDEZ, 27

FRISCH VERLIEBT UND IM GLÜCK

■ **URLAUBSFLIRT IN SPANIEN.** Die hübsche Airline-Angestellte aus Wien liebt die Urlaubszeit. Frei von neugierigen Blicken und Verpflichtungen des Alltags kann sie entspannen oder in der Disco abtanzen, Land und Leute kennen lernen. Am ehesten zieht es Lara Fernandez in die Heimat ihrer spanischen Mutter, nach Asturien. „Diese Gegend ist so abwechslungsreich, Sandstrände und Steilküsten“, schwärmt sie, „die Menschen sind quasi spanische Kelten. Ein sehr offener Menschenschlag. Und die Jungs sind sehr süß!“ Da ist es auch nicht wenig verwunderlich, dass Fernandez sich im letzten September in einen Asturier verliebt hat. „Wir halten vor allem über SMS Kontakt. Wenn er mir schreibt, wie sehr er mich vermisst und wie toll er mich findet, dann bin ich im siebten Himmel!“

Macht Urlaub SEXY?

DER GROSSE LIEBESREPORT. Alte Liebe im neuen Ambiente: Belebt Urlaubsflair die langjährige Beziehung, oder führt es zum Ehekrach? Und wie können Singles den Flirt in den Sommerferien genießen?

Ich kokettierte und verliebe mich einfach leichter im Urlaub als abends bei einem Cocktail in der Innenstadt! Ich bin lockerer, habe keine Verpflichtungen und strahle das auch auf andere aus“, schwärmt Lara Fernandez, 27, über unbeschwerter Urlaubsflirts. „Dadurch erlebe ich alles intensiver und lasse mich gerne fallen.“ Erst vergangenes Jahr hat sich die hübsche Wienerin bis über beide Ohren in einen temperamentvollen Spanier verliebt. Allerdings ohne Herzschmerz und allzu große Trauer. Nach drei intensiven Wochen kehrte sie nach Wien zurück, er blieb im sonnigen Süden. „Natürlich trifft einen der Abschied, wenn man gemeinsam eine so romantische Zeit verbracht hat. Aber wir genießen es, wie es ist. Und von den Erinnerungen zehre ich heute noch.“

Eine reife Einstellung, die Brigitte Moshhammer, 41, Sexualtherapeutin bei Venusmed, Zentrum für Sexualmedizin in Wien (www.venusmed.at), jeder flirtwilligen Single-Frau für den Urlaub ans Herz legt. „Eine Ferienliebe soll das bleiben, was sie ist. Beide



A. STEINKELLNER, 41, & S. FRITSCH, 44

IM URLAUB PRICKELT'S IMMER

■ **GERN UNTERWEGS.** Vier Jahre kannten Angela und Stefan einander bereits, als es während einer mehrwöchigen USA-Reise mit Freunden plötzlich gefunkt hat. Das war vor 20 Jahren. Mittlerweile haben die beiden Wiener zwei Söhne (Julian, 8, und Manuel, 5) und verbringen nach wie vor jedes Jahr aufregende, liebevolle und fröhliche Urlaube – zu viert, zu zweit und auch allein. Ihr Geheimnis: gleiche Interessen, ähnliche Einstellungen und gegenseitiges Vertrauen.

sind wie verzaubert und sollen diese besondere Stimmung ruhig in vollen Zügen genießen.“ Dem pflichtet Paartherapeutin Sabine Bösel, 39, vom Therapiezentrum 8 in Wien (www.tz8.at) vollends bei: „Eine Urlaubsiebelei ist oft die schönste Form der Verliebtheit. Daher sollten Frauen sie einerseits genießen und an-

dererseits Bewusstsein dafür schaffen, was nach der Abreise ist.“

Heikel wird es vor allem dann, wenn Frauen sich zu sehr in ihre Gefühle hineinsteigern und unangemessene Erwartungen aufbauen. Spätestens dann sind grobe Enttäuschungen vorprogrammiert. Um genau diesen ▶



SILVIA RAUSCHER, 40

VOM URLAUBSFLIRT ENTÄUSCHT

■ ER VERSCHWIEG IHR FRAU UND KIND.
 „Gebranntes Kind scheut's Feuer.“ Diese Volksweisheit trifft auf Pilates-Trainerin Silvia Rauscher zu, seit sie sich vor einigen Jahren im Urlaub in ihren Traummann verliebte – und bitter enttäuscht wurde. Nach romantischen Tagen am Strand musste sie beim Wiedersehen in Wien erfahren, dass ihr Geliebter Frau und Kind hat. „Das hatte er vorher wohl vergessen zu erwähnen. Aber im Nachhinein gesehen war ich auch selbst ein bisschen mit schuld“, erinnert sich die sympathische Niederösterreicherin an den Herzschmerz, „denn von Beziehung war zwischen uns nie die Rede gewesen. Heute bin ich vorsichtiger geworden ...“ Und bevor Silvia jetzt ihren Gefühlen freien Lauf lässt, „möchte ich schon mehr von einem Mann wissen außer dass er gut aussieht“.

► Fallen zu entgehen, hat Expertin Bösel zusammengefasst, wie Liebe und Sex sowohl im Paar- als auch im Singleurlaub bestens funktionieren (siehe Seite 38).

Böse Überraschung. Wirklich in eine Falle ist Silvia Rauscher, 40, getappt. Im Urlaub stand plötzlich der Mann ihrer Träume vor ihr. „Kein Wunder, dass es sofort gefunkt hat. Wir waren auf derselben Wellenlänge, haben unheimlich viel geredet, und alles war so romantisch“, erinnert sich die enttäuschte Niederösterreicherin. „Auch auf körperlicher Ebene haben wir perfekt harmoniert. Und er kam noch dazu aus Wien!“ Nach kurzer, aber intensiver Zeit vereinbarten die beiden am Urlaubsende ein Wiedersehen in der Heimat. Doch das fiel ganz anders aus als erwartet, denn es kam zu einer bösen Überraschung: „Auf einer Vernissage in Wien stand ich ihm zufällig gegenüber. Doch er war in Begleitung seiner Familie – seiner Frau und seines Kindes!“ Die Niederösterreicherin er-

innert sich nur ungerne an den schmerzhaften Moment: „Es war grauenvoll, aber ich habe mich rasch wieder erfangen. Offensichtlich war's für ihn von Beginn an nur eine Affäre, und ich wollte mehr darin sehen. Wenn ich das nächste Mal meinen Gefühlen freien



SABINE BÖSEL, 41
 Paartherapeutin im Wiener Therapiezentrum „tz 8“

»Setzen Sie sich realistische Erwartungen für Ihren Urlaub – dann weht auch frischer Wind!«

Lauf lasse, möchte ich einen Mann besser kennen. Oder ich genieße einfach nur einen intensiven Flirt ohne jegliche Hintergedanken!“

Sexualität auskosten. Ein durchaus nachahmenswerter Zugang, befindet auch Expertin Moshhammer: „Warum soll sich eine Frau nicht einmal drei Wochen lang einen Liebhaber nehmen? Jeder Mann würde es tun. Und warum nicht – entsprechende Empfängnisverhütung und Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten

vorausgesetzt – vielleicht gerade im Urlaub den besten Sex des Lebens haben? Frauen sollen ruhig zu ihrer Lust und Sexualität stehen.“

Realistisch bleiben. Und was raten die Expertinnen langjährigen Paaren, die sich im Urlaub nach frischem Wind für

zum Fiasko führen.“ Denn trotz intensiver Zweisamkeit sollte jeder auf seine persönlichen Interessen und Bedürfnisse achten. Im Urlaub muss nicht immer alles zwingend gemeinsam unternommen werden. Warum nicht den Tag einmal getrennt verbringen? Warum nicht über das Erlebte in entspannter Atmosphäre beim Abendessen plaudern? Das ist sicher spannender, als wenn der Partner sich entnervt durch Ausgrabungen schleppt oder gelangweilt dem anderen beim Surfen zusieht.

Entdecken Sie einander neu! Wie die Beziehungsroutine außerdem durchbrochen werden kann, verrät Expertin Moshhammer: „Flirten Sie im Urlaub mit dem eigenen Partner! Ziehen Sie sich schick an – hübsche Wäsche, betörender Duft –, und verabreden Sie sich mit Ihrem Liebsten auf einen Drink an der Bar! Es wird ein prickelndes Erlebnis werden!“

Ein Tipp, der auch für Eltern gilt: „Schaffen Sie sich im Urlaub Möglichkeiten, sich nicht nur als Mama und Papa, sondern auch als Paar zu erleben!“ Wie das klappt? Achten Sie schon bei der Wahl der passenden Unterkunft darauf, ein Apartment mit getrennten Zimmern zu buchen. Das lässt mehr Spielraum als ein gemeinsames großes Zimmer. Und suchen Sie ein Feriend-



ANDREA, 31, & MICHI, 35, PANZENBÖCK

KEIN URLAUB OHNE STREIT

■ DAS MUSTER DURCHBRECHEN.

Jahrelang beinhaltete für Andrea Panzenböck und ihre Familie – Mann Michael und die Kinder Paul, 4, und Pia, 2 – Urlaub auch böse Streitereien. Sie war sauer, weil weiterhin alle Arbeit und Verantwortung an ihr hängen blieb – egal ob in Bezug auf die Kinder, reibungslose Urlaubsvorbereitungen oder das Gelingen der Reise selbst. Er wollte nur seine Ruhe haben und Zeitung lesen. Von Erholung und Spaß keine Rede – auch im Liebesleben klappte es nicht. Bis der Tipp einer Freundin die Wende im Urlaubsknatsch der Niederösterreicher brachte. Seitdem setzen sich die beiden vor jedem Urlaub zusammen, schreiben auf, was ihnen wichtig ist – und können seither alle ihre Träume auch in die Realität umsetzen. Eheliche Freuden eingeschlossen!

MIT KINDERN UNTERWEGS. Damit der Familienurlaub gelingt, sollten Eltern sich unbedingt auch als Paar wahrnehmen, sich Freiräume schaffen.

mizil, in dem zumindest zeitweise Kinderbetreuung angeboten wird. Wenn Sie all das in Ihre Planung mit einbeziehen, sind schon beste Voraussetzungen für einen erlebnisreichen und erholsamen Urlaub geschaffen.

Alltagsstress ablegen. Die Niederösterreicher Andrea, 31, und Michael Panzenböck, 35, beherzigen diese Tipps zwar für jeden ihrer Urlaube, reibungslos geklappt hat es aber trotzdem nicht. Das Apartment wurde dementsprechend ausgesucht, für die Betreuung von Sohn Paul, 4, und Tochter Pia, 2, wurden die Großeltern mitgenommen. Und dennoch waren heftige Auseinandersetzungen fixer Bestandteil. „Ich habe unserem Urlaub immer entgegengefiebert und mir gedacht: Einmal nicht ständig auf die Kinder schauen müssen, weil Oma und Opa zum Aufpassen mit dabei sind, das wird sicher sehr entspannend!“, ist

sich Andrea ihrer zu hohen Erwartungshaltung heute bewusst. „Und dann schlafen die Kinder die ersten Nächte unruhig, und es bin doch wieder ich, die aufsteht. So wie es sonst auch das ganze Jahr über der Fall ist!“

Die Wende schaffte das Ehepaar erst durch einen Tipp einer Freundin: „Sie meinte, wir sollten uns vor der Abreise in Ruhe zusammensetzen und

Zeiten schlafen gegangen sind oder zu müde waren“, sagt Andrea. Nachdem sie „Sex“ auf ihre Wunschliste geschrieben hat, nehmen sich heute beide bewusst Zeit dafür.

Nicht Kinder vorschieben.

Paaren, denen die Lösung ihres Urlaubskonflikts nicht so bravourös gelingt, flüchten sich oft in besondere Aufmerksamkeit ihren Kindern gegenüber. „Oft haben wir als Paar

warnt Paartherapeutin Bösel. „Da ist es wichtig, den Kindern ihre Persönlichkeit zu lassen und das Thema ‚Nähe und Distanz‘ in der Beziehung zu klären, auch die eigenen Bedürfnisse auszusprechen.“

Eingespieltes Traumpaar.

Schwierigkeiten, die dem Ehepaar Angela Steinkellner, 41, und Stefan Fritsch, 44, völlig fremd sind. Die beiden kannten einander schon mehrere Jahre, ehe es bei einer Amerika-Reise mit Freunden plötzlich so richtig gefunkt hat. „Das war vor zwanzig Jahren, heuer sind wir zehn Jahre verheiratet“, freut sich die Mutter von zwei Söhnen, Julian, 8, und Manuel, 5. „Jeder Urlaub verläuft nach wie vor nahezu reibungslos und harmonisch. Debatten entstehen bei uns nur im Alltag, weil wir vergessen, Termine zu koordinieren, oder durch unsere Jobs gestresst sind“, schildert der Kardiologe. „Wir warten nicht auf eine ▶



BRIGITTE MOSHAMMER, 41
Sexualtherapeutin bei ‚Venusmed‘ in Wien

»Warum sollen Frauen nicht mit einem Urlaubs-Lover den besten Sex ihres Leben haben?«

unsere Erwartungen aufschreiben. Das hat tatsächlich geholfen. Und noch mehr: Seitdem hat auch das Liebesleben im Urlaub neue Qualität erfahren. „Früher fiel unser Sex im Urlaub oft durch den Rost, weil wir zu unterschiedlichen

monatelang keine Nähe und wollen sie im Urlaub entweder in kürzester Zeit herstellen oder auch vermeiden. Der Vater surft dann den ganzen Tag mit dem Sohn, um seiner Partnerin auszuweichen. Ob der Sohn will oder nicht“,

SO KLAPPT IHR URLAUB BESTIMMT – OB ALS SINGLE AUF FLIRTKURS ODER IM PAARLAUF

Paartherapeutin Sabine Bösel verrät, wie Harmonie, Liebe und Sex in Ihrem Urlaub bestens funktionieren ...

Sowohl für Paare als auch Singles gilt im Urlaub vor allem eines: Bleiben Sie in Ihren Erwartungen realitätsnah! Oft packen wir all unsere Sehnsüchte und Hoffnungen, die das ganze Jahr brachliegen, in einen Urlaub. Erwarten Sie also von Ihrem Partner keine 180-Grad-Wendung, und hoffen Sie als Single nicht darauf, mit Sicherheit den Mann Ihres Lebens kennen zu lernen.

■ **FÜR PAARE GILT:** Die Bedürfnisse während des Urlaubs sind oft genauso unterschiedlich wie jene innerhalb der Beziehung. Sprechen Sie daher spätestens zu Urlaubsbeginn Ihre Wünsche aus, und gleichen Sie diese mit dem Partner ab. So wird der Urlaub für Sie beide erholsam.

■ **BABY AN BORD.** Kinder sollen ihrem Alter entspre-

chend in die Urlaubsplanung mit einbezogen werden. Zuerst muss jedoch zwischen den Eltern klar sein, wo und wie die Ferien ablaufen sollen. Und: Sie sollten grundsätzlich dorthin fahren, wo Sie sich selbst gut erholen.

■ **REDEZEIT.**

Im Urlaub ist meist genügend Sicherheit, Raum und Zeit für lange Gespräche – manche Partner brauchen dafür allerdings „Anlaufzeit“. Warten Sie also etwas ab, und beginnen Sie dann mit einfachen und nicht gleich schwierigen Beziehungsthemen.



SABINE BÖSEL. Die Paartherapeutin (www.tz8.at) weiß, was im Urlaub zählt.

■ **KUSCHELZEIT.**

Vor allem wenn Gespräche schwierig sind: Spüren Sie sich einfach einmal eine halbe Stunde lang mit maximalem Hautkontakt – ohne Sex, lediglich durch das Erlebnis der Nähe. Das wirkt oft Wunder.

■ **FÜR SINGLES**

GILT: Wenn Sie einen Prospekt lesen und bei einem Angebot Herzklopfen bekommen, gleichzeitig Sehnsucht und Angst verspüren – dann ist es wahrscheinlich das Richtige! Suchen Sie die Herausforderung, wählen Sie ein Ziel, wo Neues und Spannendes mit Ihnen passieren kann.

■ **FLIRT-REIF.**

Im Urlaub von Amors Pfeil getroffen zu werden ist oft die schönste Form des Verliebtheits. Genießen Sie diesen „Rauschzustand“, aber schaffen Sie in Ihrem Bewusstsein Platz dafür, was nach dem Urlaub sein wird. So bleiben böse Überraschungen erspart.

■ **MUT ZUR OFFENHEIT.** Suchen Sie das Gespräch mit Ihrer Flamme, um zu klären, wie es nach Ferienende sein wird.

Ob Sie getrennte Wege gehen, in Kontakt bleiben, gemeinsam in den Heimatort zurückkehren.

■ **ABSCHIED.** Wenn Sie sich in einen Partner verlieben, der auf der anderen Seite der Welt und in einer völlig gegensätzlichen Atmosphäre lebt, nehmen Sie gut Abschied, und schätzen Sie einfach das, was Sie in der tollen Zeit gemeinsam erlebt haben!