



Paarbrief: So halten Sie Ihr Liebesleben in Schwung

Die körperliche Liebe ist für die meisten Paare ein zentraler Bestandteil der Partnerschaft, denn sie stellt eine besondere Art der Begegnung, Intimität und Zweisamkeit dar. Ein befriedigendes Sexualleben gehört für viele zu einer erfüllenden Beziehung dazu. Auch Studien haben gezeigt, dass eine hohe Partnerschaftszufriedenheit mit einer hohen Zufriedenheit im Bereich der Sexualität einhergeht. Ob der gute Sex der Grund für die gute Beziehung ist oder umgekehrt, sei dahingestellt.

Austausch über Wünsche und Bedürfnisse

Finden Sie heraus, was „guter Sex“ für Sie eigentlich bedeutet und tauschen Sie dies mit Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin aus. Sprechen Sie darüber, was Ihnen gefällt und was Sie sich wünschen und fragen Sie ebenso nach den Wünschen Ihres Partners/ Ihrer Partnerin. Es braucht etwas Mut, vor allem wenn man dies über Jahre nicht gewohnt war. Lassen Sie sich dabei nicht zu sehr von gesellschaftlichen Einflüssen und den Medien leiten. Denn nur Sie können entscheiden, welchen Stellenwert Sie dem Sex in Ihrer Beziehung geben wollen. Essentiell ist dabei, dass Sie sich als Paar einigen, so dass es für beide stimmt.

Stolpersteine des Alltags

Es besteht kein Grund zur Sorge, wenn sich die Bedeutung, die Sie beide dem Sex geben, phasenweise abnimmt. Allgemeine Lebensumstände, die eigene Befindlichkeit, Stress durch Beruf oder Kinder – all diese Erfahrungen wirken sich auf das Sexualleben eines Paares aus und können eine lustdämpfende Wirkung haben. Lassen Sie sich davon nicht beunruhigen, sondern versuchen Sie sich gegenseitig bei Belastungen und Stress zu unterstützen.

Auch Beziehungsstress durch Konflikte kann die Lust an der Lust nehmen. Kehren Sie Probleme nicht unter den Teppich, sondern versuchen Sie einen Weg zu finden, Konflikte und Probleme gemeinsam und fair zu lösen. Indem Sie sich um einen liebevollen Umgang miteinander bemühen, schaffen einen guten Nährboden für eine erfüllende Sexualität.

Fehlende Spannung

Was die meisten Paare kennen: Nach jahrelanger Beziehung fehlt das Prickeln, die Spannung und das Neue und die Sexualität gerät ungewollt ins Hintertreffen. Was kann man dagegen tun? Es gibt ein paar Punkte, auf die Sie achten können.

Die Sexualität pflegen

Sexualität muss, wenn sie einem Paar wichtig ist, gepflegt werden und braucht aktive Bemühungen, um sie zu erhalten. Entscheiden Sie sich bewusst dafür, der Sexualität in der Beziehung einen Platz zu geben.

Regelmäßige Zeit zu zweit, in der man Zärtlichkeit und Intimität genießt, gibt dem Begehren die Chance sich zu entwickeln. Dies ist vor allem für langjährige Paare nützlich, die sich nicht darauf verlassen sollten, dass sie spontan Lust auf Sex haben, so wie es zu Beginn der Partnerschaft einmal war.



Paarbrief: So halten Sie Ihr Liebesleben in Schwung

Die Atmosphäre, die man sich schafft, kann viel zu Entspannung und Lust beitragen. Gestalten Sie sich Ihr Schlafzimmer bewusst, räumen Sie Bügelwäsche und Bürokrum weg und überlegen Sie, wo es sonst noch reizvoll für Sie sein könnte.

Für Abwechslung sorgen

Versuchen Sie als Paar, sich immer wieder neu zu entdecken und Wünsche und Träume bezüglich Ihrer Sexualität umzusetzen. Gehen Sie, soweit es Ihnen möglich ist, auf die Wünsche Ihres Partners/Ihrer Partnerin ein, probieren Sie Neues aus, aber achten Sie auch darauf, wenn Sie etwas gar nicht wollen, und teilen Sie dies mit. Nur so können Sie zusammen genießen und ihre Sexualität gemeinsam weiterentwickeln.

Erwartungsdruck vermeiden

Wichtig ist, dass kein Druck durch Erwartungen entsteht, sondern dass es um den Genuss der körperlichen Begegnung geht – soweit wie es beide wollen. Gerade bei Frauen entstehen schnell Blockaden, wenn sie nicht sicher sind, dass sie jederzeit noch Stopp sagen können. Sie lassen sich dadurch oftmals gar nicht auf körperliche Begegnungen ein – aus Sorge ihren Partner mit der entstandenen Erregung allein zu lassen, wenn sie an einem bestimmten Punkt nicht weiter möchten. Dadurch nimmt sich das Paar die Möglichkeit, dass „der Appetit auch beim Essen kommen kann“.

Freiheit lassen

Bemerkenswert ist eine Idee von einem Paar, das seit 36 Jahren verheiratet und mit seinem Sexualleben sehr zufrieden ist: Die beiden äussern, wenn sie zusammen in der Badewanne sind, ihre sexuellen Wünsche - ohne dass der andere direkt darauf antwortet. Es geht nur darum, die Bedürfnisse wahrzunehmen. Später hat dann der andere die Wahl, ob er den Wunsch aufgreifen und darauf eingehen möchte.

Die Freiheit Wünsche äussern und die Freiheit darauf eingehen zu dürfen oder auch nicht scheint hierbei entscheidend zu sein. Vielleicht lohnt es sich, dies einmal auszuprobieren – in der Badewanne oder anderswo.

Ihr paarlife-Team

Weitere Informationen unter: www.paarlife.ch

Wir hoffen, dass die eine oder andere Anregung für Sie nützlich ist und wünschen Ihnen eine schöne Zeit zu zweit.

Ihr paarlife-Team