


RATGEBER

Geborgenheit statt Knistern

In einer langjährigen Beziehung verändert sich die Sexualität. Damit sie nicht einschläft, muss sie gepflegt werden. Mit «Sex Dates» oder Aktivitäten ausserhalb der Komfortzone können Sie das Feuer wieder schüren.

Zu Beginn der Beziehung schliefen meine Freundin und ich oft miteinander und es fühlte sich aufregend an. Heute läuft kaum noch was. Zwar habe ich Lust, aber ich assoziiere meine Freundin nicht mehr mit heissem Sex, sondern eher mit Geborgenheit und Vertrauen. In unserem Alltag kommen wir nur selten in Stimmung. Was können wir tun?
Till E., Biel BE

Lieber Herr E.

Von langjährigen Beziehungen erwarten wir oft, dass das Gegenüber all unsere Bedürfnisse stillt – ein Anspruch, der kaum zu erfüllen ist. Die Intimität und das Vertrauen wachsen und damit wird Sex routinierter und oft auch seltener. Das Neue und Unbekannte, das am Anfang der Beziehung so fasziniert, verschwindet im Alltag oft. Die anfängliche sexuelle Erregung nimmt ab, weil wir das Gegenüber zunehmend mit Gefühlen von Vertrautheit und Gewohnheit verbinden.

Und so kann es sein, dass man weniger Sex hat oder sich die Art der Intimität verändert – jede und jeder erlebt das individuell und Veränderungen sind nach Jahren einer Beziehung völlig normal.

Es ist wichtig, aktiv an der Sexualität zu arbeiten, denn eine Beziehung erfordert ständige Pflege – auch im intimen Bereich. Oft liegt der Grund für eine Liebesflaute bei der mangelnden Aufmerksamkeit für die Partnerin oder den Partner und die Beziehung.

Thematisieren Sie darum als Paar Ihr Sexleben und sprechen Sie offen über Wünsche und Bedürfnisse: Was hat Sie anfangs sexuell angezogen? Welche verborgenen Wünsche gibt es, und können Sie diese miteinander teilen? Nehmen Sie sich bewusst Zeit für solche Gespräche. Und auch wenn es unromantisch klingt: Planen Sie «Sex Dates», bei denen Sie sich bewusst Zeit füreinander nehmen.

Auch kann es helfen, zusammen ausserhalb des Schlafzimmers Aktivitäten

zu unternehmen, die für beide neu sind und bei denen Sie sich gegenseitig neu kennenlernen können. Wie wäre es mit einem Kochkurs, einem Wildcamping-Ausflug oder einem Spieleabend?

Ausserhalb der Komfortzone lernen wir vertraute Mitmenschen in einem neuen Licht kennen, und diese neuen Facetten können unsere Lust frisch entfachen. Oder Sie planen eine spontane Überraschung. Denn kleine Gesten und unerwartete Aktionen bringen oft frischen Wind und ein Gefühl von Abenteuer zurück in die Partnerschaft.

RAMONA ZENGER
PAARTHERAPEUTIN


Ramona Zenger im Internet:
www.ramona-zenger.com

Fragen Sie unser
 Expertenteam:
beratung@coopzeitung.ch