



**45% DER MÄNNER
VERBINDEN LIEBESGLÜCK MIT EINEM
ERFÜLLTEN SEXLEBEN –
BEI DEN FRAUEN
SIND ES HINGEGEN NUR 32%**

Quelle: Parship.de

REDEN IST GOLD
Woher soll er
sonst wissen, dass
sie die heißen
Szenen aus ihrem
Lieblingsroman
am liebsten sofort
nachspielen will?

DIE GRÖSSTEN LUSTKILLER

Erwartungen, Stress, Termindruck – die anfänglich stürmische Leidenschaft in einer Beziehung weicht oft einer zermürbenden Flaute. Wir nennen die sieben schlimmsten Liebestöter in deutschen Schlafzimmern. Und sagen natürlich auch, wie Sie wieder Leben in die Bude kriegen

TEXT KATHARINA KLEIN

Es ist mal wieder einer dieser Abende, die sich nun schon seit Monaten viel zu oft wiederholen: Sie verharrt mit Körnerkissen und Anti-Pickel-Maske regungslos auf ihrer Bettseite, während er neben ihr laut schnarcht. Das Einzige, was im Bett noch knistert, sind die Polyesterfüllungen der getrennten Bettdecken. Was, das kennen Sie auch? Dann wissen Sie spätestens jetzt, dass Sie und Ihre horizontale Erotikschieflage keineswegs ein Einzelfall sind! Auch wenn Ihnen Ihre Freunde mit der vermeintlichen Superbeziehung etwas anderes erzählen: In der Masse herrscht Flaute statt Fellatio. Warum sonst haben laut einer Umfrage 47 Prozent der deutschen Paare nur dreimal im Monat Geschlechtsverkehr? Oder lebt fast die Hälfte aller Paare wochenlang sexfrei? Die sexuelle Enthaltsamkeit wäre nicht das größte Übel, wenn sich da nicht bohrende Zweifel im Kopf einnisteten würden und dort als Langzeitgift wirkten: Von „Ist meine Beziehung langweilig?“ und „Verpasse ich etwas?“ über „Bin ich nicht mehr attraktiv?“ bis hin zu „Liebe ich meinen Partner eigentlich noch?“ dreht sich das Gedankenkarussell immer weiter. Wenn es so gar nicht mehr knistern will im Bett, sucht man zwangsläufig den Wurm in der Beziehung. Doch Sie müssen nicht gleich Ihre ganze Partnerschaft infrage stellen: Denn oft sind es nur Kleinigkeiten, die die Lust killen, sich aber mit dem richtigen Know-how schnell beheben lassen. Nachfolgend finden Sie die sieben größten Lustkiller in deutschen Schlafzimmern im Ranking, und die Sexualtherapeutin Gabriele Leipold aus München (www.eheberatung-leipold.de) verrät, wie Sie sich und Ihren Partner aus der fiesen Lustfalle befreien.

1.

STRESS

Der Sohnemann bringt nur Fünfen mit nach Hause, die Tochter ihren ersten Freund, und ihr Chef verlangt fast täglich Überstunden ...

EXPERTENTIPP „Im ‚Job-Kinder-Kreisel‘ vergessen Partner oft, sich nah zu bleiben. Planen Sie deshalb im Alltag ganz bewusst Platz für Ihre gemeinsame Erholung ein. Vereinbaren Sie Dates als Paar, die Sie bitte genauso ernst nehmen wie andere Termine, die Sie geschäftlich im Kalender vermerken“, sagt Leipold. Gemeinsam Zeit zu verbringen bedeutet natürlich nicht, zusammen vorm Fernseher zu sitzen! Sondern sich zum Beispiel nach dem Kinobesuch mal ein Hotelzimmer zu nehmen oder Sex nach der Verabredung anderweitig „einzuplanen“.

2.

ZU HOHE ERWARTUNGEN

Heute muss es klappen. Und was passiert, wenn nicht? Bin ich für meinen Partner dann ein Versager?

EXPERTENTIPP „Gehen Sie erwartungsfrei an den Sex heran, akzeptieren Sie, dass er mal besser und mal schlechter ist. Und sollte es mal nicht nach Plan laufen, hat das definitiv nichts mit Ihren Fähigkeiten als Liebhaber oder Liebhaberin zu tun“, sagt Leipold. Sehen Sie es nicht als Weltuntergang, wenn etwas schiefgeht, sondern eher als eine Chance für Ihre Beziehung: Nehmen Sie es mit Humor, lachen Sie einfach gemeinsam über Ihre kleinen Pannen. Das Lachen baut Stresshormone ab und beseitigt außerdem schlechte Laune. Gleichzeitig tun Sie obendrein etwas für die gemeinsame Zukunft: Sie werden sich nämlich auch in vielen Jahren noch etwas zu erzählen haben.

Verliebtheit
SORGT FÜR DIE
GRÖSSTE LUST: IM
ERSTEN JAHR
IST DIE SEXUELLE
ZUFRIEDENHEIT AM
HÖCHSTEN, DANACH
NIMMT SIE ABER
KONTINUIERLICH AB

3.

SIE KOMMT NICHT

Sie haben alle Stellungen ausprobiert, Ihre Liebste in jeglicher Hinsicht verwöhnt, aber das große „Oooh“ bleibt aus? Das kann, muss aber nicht an Ihren Liebeskünsten liegen.

EXPERTENTIPP „Wenn nicht die Pille schuld am Libidoverlust ist (diese senkt den Testosteronspiegel, der das sexuelle Verlangen steuert), hängt ihre Unlust oft damit zusammen, dass sie ihren eigenen Körper nicht so gut kennt und einfach nicht weiß oder sich nicht traut zu sagen, was sie auf Touren bringt“, weiß Leipold. Auch wenn es ungewohnt ist: „Sie sollte erst mal bei sich selbst auf Entdeckungsreise gehen und herausfinden, was ihr besonders gut gefällt. Und dann kann sie ihren Partner wortwörtlich an die Hand nehmen, wenn es gemeinsam zur Sache geht.“

4.

ER KOMMT ZU FRÜH

Nach einem ausgedehnten Vorspiel geht's zur Sache. Während Sie gerade erst in Fahrt kommen, ist er bereits auf den letzten Metern – und leise Enttäuschung macht sich breit.

EXPERTENTIPP „Alles unter drei Minuten gilt als zu früh“, sagt Leipold. „Häufig kommt ein Mann dann zu früh, wenn er sich der Frau nicht gewachsen fühlt und deshalb beim Sex zu sehr auf sie achtet“, erklärt die Expertin. „Jetzt gilt es, sein Selbstwertgefühl zu stärken. Das funktioniert vor allem über eigene Hobbys. Dank Sport fühlt er sich automatisch sexy und wohler in seiner Haut.“ Ungewohnt: Die Partnerin sollte ihn bitten, beim Sex mehr auf seine Bedürfnisse einzugehen.

5.

DER EXPARTNER IST MIT IM BETT

Mit Aussagen wie „Bei meiner Ex hat das so immer geklappt“ oder „Er konnte aber länger“ wollen Sie Ihren Partner motivieren?!

EXPERTENTIPP Sexuelle Vergleiche können Ihren Partner zu Höchstleistungen anspornen, aber auch sehr verletzend sein und ihn oder sie ordentlich unter Druck setzen. Gehen Sie deshalb im Zweifel lieber auf Nummer sicher und lassen Sie sämtliche Expartner aus dem Spiel. „Jeder Partner darf und muss seine sexuellen Wünsche natürlich frei äußern, aber bloß unabhängig von anderen Männern oder Frauen“, sagt Leipold.

BEI **57%** DER PAARE STELLT (ZU) WENIG ZEIT FÜR EINANDER DIE PARTNERSCHAFT AMMEISTEN AUF DIE PROBE, DICH GEFOLGT VON STRESS IM BERUF (**55%**)

Quelle: Elitepartner.de

6.

GERÄUSCHKULISSE

Das Handy rappelt im Akkord, der Mitbewohner rumort nebenan, im TV läuft die Lieblingssendung: Wie soll er sich da um ihre erogenen Zonen kümmern und sie sich auf sein bestes Stück konzentrieren?

EXPERTENTIPP „Verzichten Sie für die nächste halbe Stunde auf Fernseher und Co., stellen Sie das Smartphone auf Vibrationsalarm, und seien Sie für die Außenwelt nicht erreichbar“, rät die Expertin. Machen Sie Musik an, um störende Geräusche auszublenden. Vor allem bleiben so auch die Geräusche im Zimmer, die vielleicht nicht nach außen dringen sollen ...

Miteinander Zeit

ZU VERBRINGEN BEDEUTET NICHT, ZUSAMMEN VORM FERNSEHER ZU SITZEN UND SICH ANZUSCHWEIGEN

7.

HYGIENE

Mit gestählten Muckis und testosterongeschwängert kommt er aus dem Fitnessstudio nach Hause, um sich in Tarzan-Manier lustvoll auf Sie zu stürzen. Sein Körpergeruch erinnert allerdings gerade eher an eine Woche Dschungelcamp als an einen Tag im Wellnesstempel. Was Ihr Liebster dabei jedoch vergisst: Auch wenn Schweiß männlich ist – im Bett hat er nur nach gemeinsam getaner Arbeit etwas zu suchen.

EXPERTENTIPP Sie brauchen doch nicht ernsthaft einen Experten, der Ihnen Hygienetipps vor einem Schäferstündchen mit Ihrer Liebsten gibt, oder? Aber vielleicht springen Sie einfach mal (wieder) gemeinsam unter die Dusche?