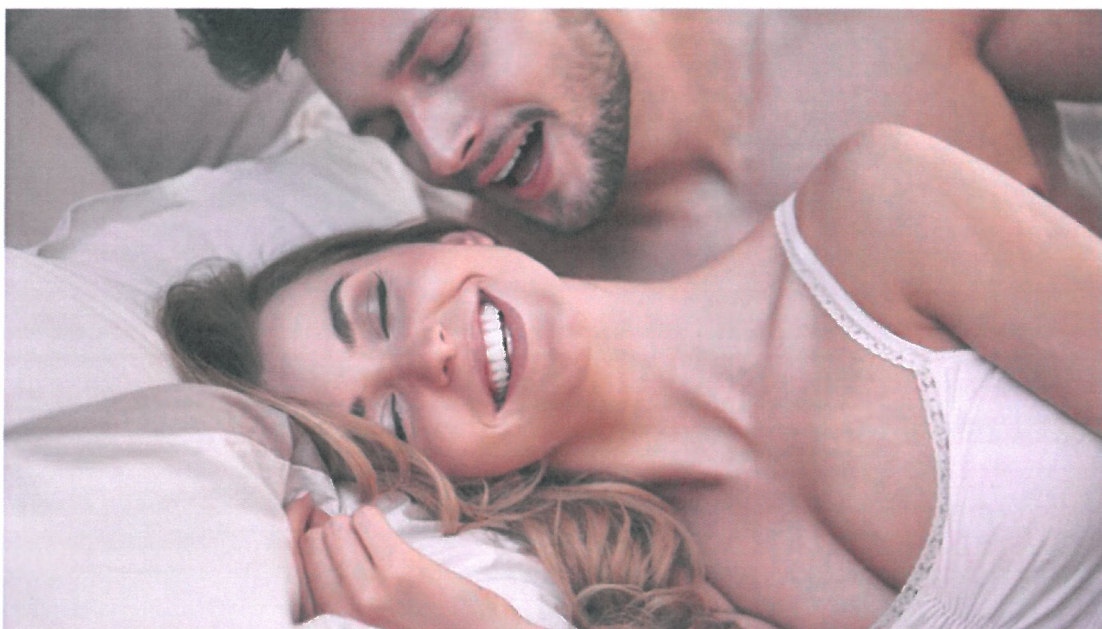


DER STRESSIGE ALLTAG KILLT DAS SEX-LEBEN?

Retten Sie Ihre „Work-Love-Balance“!



Leider nehmen sich viele Paare nur noch wenig Zeit für die schönste Nebensache der Welt
Foto: gpointstudio - Fotolia

Von: **JULIA HEYNE**
08.09.2016 - 11:25 Uhr

Stress lass nach – und Sex komm zurück: So in der Art könnte der Wunsch von vielen Liebenden lauten, die vor lauter Alltagsstress das Liebemachen aus den Augen verlieren.

Job, Haushalt, Kindererziehung, Freizeitstress – sich wirklich mal Zeit für den Partner zu nehmen, fällt vielen Menschen schwer.

Dabei ist alles nur eine Frage der richtigen „Work-Love-Balance“ – sagt zumindest der erfahrene Paar- und Sexualtherapeut Bernhard Moritz, der ein Buch zu diesem Thema geschrieben hat.

Im Interview mit BILD verriet der Experte, wie gestresste Paare endlich wieder die Lust ([/unterhaltung/erotik/fernbeziehung/tipps-beziehung-nach-urlaub-47617198.bild.html](http://www.bild.de/unterhaltung/erotik/fernbeziehung/tipps-beziehung-nach-urlaub-47617198.bild.html)) ins Schlafzimmer zurückholen können.

BILD: Sind wir wirklich zu gestresst für die Liebe?

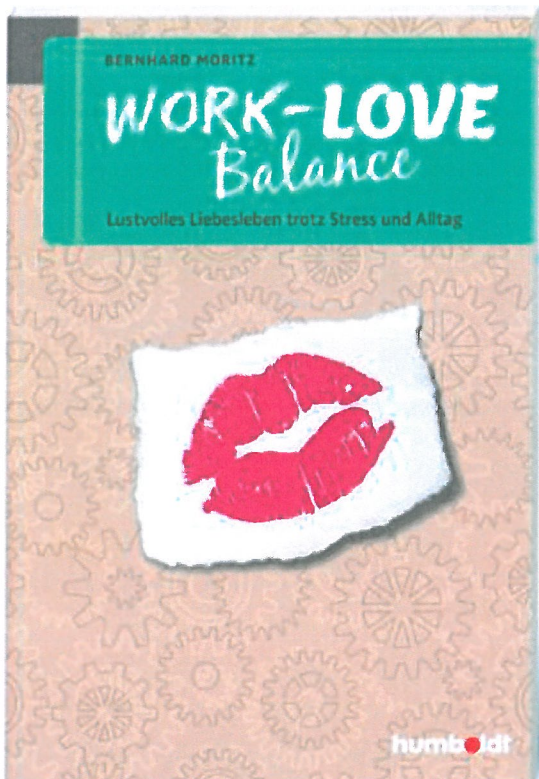


Der Sexualtherapeut weiß, wie gestresste Paare wieder Zeit für die Liebe finden

Foto: Humboldt Verlag

Bernhard Moritz: „Mein Eindruck ist, dass die Ansprüche an Beruf, Kindererziehung, Familie und individuellen Bedürfnisse gestiegen sind und viele den selbst- und fremdaufgelegten Ansprüchen gerecht werden möchten. Und es ist heute ja wirklich eine Herausforderung, erfolgreich im Beruf zu sein, den Kindern eine gute Erziehung, Ausbildung und attraktive Freizeitgestaltung zu ermöglichen und vor allem zu finanzieren, den Haushalt halbwegs in Schuss zu haben und dann auch noch ein Zeitfenster für die eigenen Bedürfnisse zu finden. Das füllt den Tag aus und ist energieraubend. Wen wundert es dann, dass man müde ins Bett fällt und es maximal noch für Gewohnheits-Sex reicht, weil es eben ‚dazugehört‘.“

Ist es wirklich der Stress oder geben wir dem Sex nicht mehr die oberste Priorität?



Bernhard Moritz, „Work-Love Balance – Lustvolles Liebesleben trotz Stress und Alltag“, Humboldt; 19,99 Euro

Foto: Humboldt Verlag

Moritz: „Sex in langjährigen Beziehungen geht nicht mehr ‚von selber‘. Mit dem Partner ins Bett zu gehen, ist eine Entscheidung. Wir räumen den Dingen Prioritäten ein, die uns viel bedeuten und die uns etwas wert sind. Wenn wir im Alltag gefordert und zeitlich begrenzt sind, dann sind wir gezwungen, uns für etwas zu entscheiden.

Ist der partnerschaftliche Sex ‚in die Jahre gekommen‘ und nicht mehr neu, aufregend und spannend wie am Beginn der Liebe, dann verliert er mit der Zeit die Priorität. Wir entscheiden uns dann eben oft anders.“

JETZT SPIELEN MIT BILDSPIELT

Ein Service von

<http://www.bild.de/>

Online- (spiele/online-spiele/online-spiele/quiz-15720618.bild.html)	Browser- (spiele/browsersgames/multiplayer-spiele/home-15720754.bild.html)
Kreuzworträtsel (raetsel/kreuzwortraetsel/raetsel-raetsel/sudoku/das-gratis-20614848.bild.html)	Simulation (http://www.bildspielt.de/browsersgames/strategie)
Sudoku (http://www.bildspielt.de/online-spiele/3-in-eine-graeden-zellen-gewinnt/)	Abenteuer (http://www.bildspielt.de/browsersgames/3-in-eine-graeden-zellen-gewinnt/)

Wie mache ich Sex wieder zu Prio eins in meiner Partnerschaft?

Moritz: „Wenn wir Sinnlichkeit, Erotik und Sex wieder als Einladung an den Partner verstehen und nicht als Pflicht oder ‚Termin‘ wahrnehmen, dann entsteht so etwas wie Vorfreude darauf, die sich entfalten kann.

Wir spüren, wir sind für den Partner nicht nur als Vater und Mutter, Mann und Frau wichtig, sondern auch als erotische Wesen attraktiv. Es sind die kleinen Aufmerksamkeiten, die es uns ermöglichen, die Prioritäten zu verschieben und der Erotik und Sinnlichkeit wieder mehr Bedeutung zu schenken.“

„Erotik und Sinnlichkeit gehören, wie andere Dinge, die wir uns im Alltag ermöglichen (Kino, Theater, Treffen mit Freunden) organisiert und vorbereitet. Damit meine ich nicht, dass wir Sextermine vereinbaren, aber das Bekenntnis zu bewussten erotisch-sinnlichen Zeiten. Das bietet die Möglichkeit der Einstimmung und der Vorfreude, die jeder für sich selber gestalten kann. Ein sehr wesentlicher Faktor ist die Spielfreude wieder neu zu entdecken. Weg von einem ergebnis- und vollzugsorientierten Sex hin zur Erotik als Spiel und Ausdruck von Freude aufeinander und miteinander, ohne große Erwartungen oder Vorgaben.“

Wie wichtig ist guter Sex für eine Beziehung?

Moritz: „Das kommt drauf an, welche Bedeutung beide Partner dem Thema Sinnlichkeit, Erotik und Sex geben und woran sie die Exklusivität und Einzigartigkeit ihrer Beziehung festmachen. Es gibt Paare, die auch ohne oder mit wenig Sex eine glückliche, erfüllende Beziehung leben. Die erleben ihre Beziehung in anderen Bereichen als exklusiv. Bei anderen Paaren ist Sex oft der einzige Inhalt, an dem sie die Unverwechselbarkeit und Exklusivität ihrer Beziehung festmachen, weil sie alle anderen Erfahrungen und Erlebnisse auch mit anderen teilen.“

Generell wird oft am Sex der Unterschied zwischen einer Liebesbeziehung und anderen oft ebenso innigen Formen von Beziehungen festgemacht. Deshalb ist der [Sex](#) ([/unterhaltung/erotik/sex-und-liebe/./himi/ bestimt-wahl-dez-partners-47635630.bild.html](#)) und vor allem dessen Qualität ein Gradmesser und Indikator für eine erfüllte und glückliche Beziehung.“

„Wer sich an den Beginn der Beziehung erinnert, dem wird vielleicht wieder einfallen, in welchen möglichen und unmöglichen Situationen sich die ‚Schmetterlinge im Bauch‘ gemeldet haben und so manch sinnlicher Gedanke sich trotz Alltag durchgesetzt hat. Auch in langjährigen Beziehungen huschen sinnliche Gedanken durch unseren Kopf. Gemeinhin räumen wir die gleich wieder weg. Und wir halten sie auch nicht fest.“

Ein gemeinsames erotisches Tagebuch bietet die Möglichkeiten diese Gedanken festzuhalten, sinnliche Erlebnisse zu notieren und füreinander festzuhalten.

Und so könnte ein erotisches Tagebuch mit der Zeit ein Fundus an Inspiration und Anregungen bringen. Es ist ja auch schön in alten Tagebüchern zu schmökern und je mehr gemeinsame erotische Geschichten sie enthalten umso schöner ist es.“

Was kann ich tun, damit aus „Pflicht“-Sex wieder „Lust“-Sex wird?

Moritz: „Pflicht-Sex hat den Beigeschmack, dass etwas getan, erledigt werden muss oder, dass man ein Recht darauf hat, dass man sein Bedürfnis nach Sex vom Partner gestillt bekommt. Lust-Sex wird vom Begehren befeuert. Und die Voraussetzung dafür, dass man begehrt wird, besteht darin, sich selber begehrenswert zu finden.“

Das bedeutet, wenn ich für mich selber wieder meiner sinnlichen Seite mehr Bedeutung beimesse, mir Sinnlichkeit erlaube, dann entdecke ich oft verschüttete Seiten an mir, die vielleicht auch dem Partner bisher verborgen geblieben sind. Diese laden ein, entdeckt und gelebt zu werden. Ein erotisch selbstbewusster Mensch ist auch für den Partner attraktiver und anziehender. Und dadurch entsteht Lust auf den anderen.“

Mehr Promi-News gibt's auf **BILD Facebook** – jetzt folgen!

(<https://www.facebook.com/BILDunterhaltung/?fref=ts>)

Anzeige: [Sie wollen noch mehr scharfe Mädels sehen?](http://www.visit-x.de/?w=28146&w_s=1511008.text) (http://www.visit-x.de/?w=28146&w_s=1511008.text)