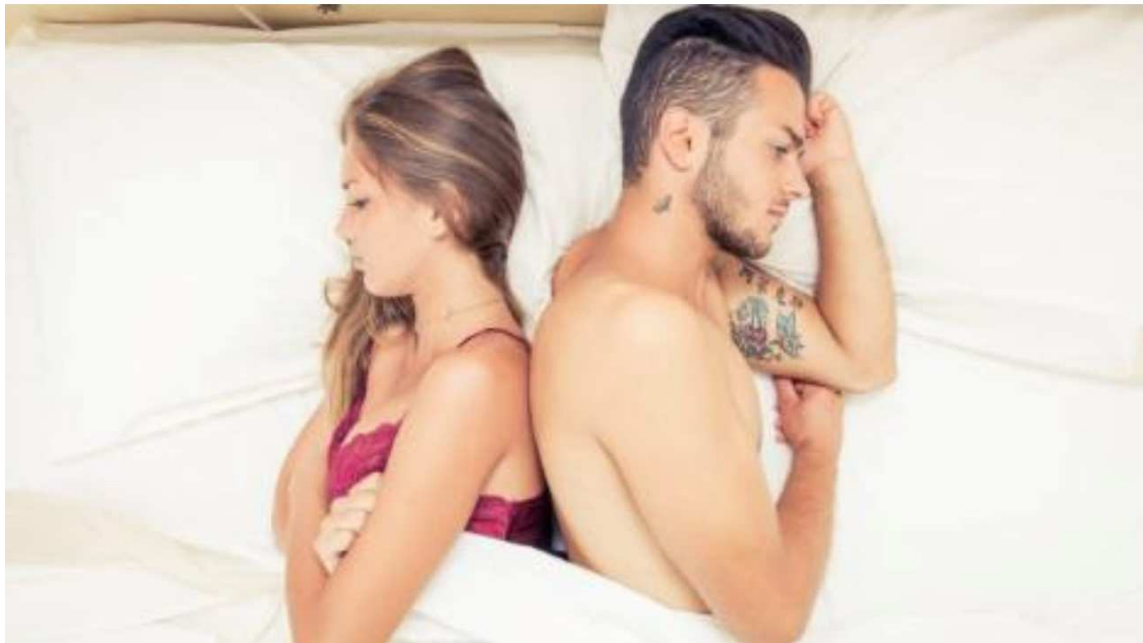


SO GELINGT ES AUCH IHNEN

Guter Sex trotz langer Ehe

Beziehungscoach verrät, worauf es ankommt



Mit Tipps und Tricks gegen die Sexflaute im Bett – das geht!

Foto: oneinchpunch - Fotolia

10.02.2022 - 21:47 Uhr

Die Dankeskarten für die Hochzeitsgeschenke sind schon lange raus und Sie haben auch den ein oder anderen gemeinsamen Hochzeitstag hinter sich? Eigentlich läuft es super mit Ihrer Ehe, wenn man mal von dem Punkt absieht, dass im Schlafzimmer nichts mehr läuft?

Vielleicht stellt sich auch plötzlich einer von Ihnen beiden die Frage, ob es das nun gewesen ist. Der Beziehungskoach und Paartherapeut Hergen von Huchting verrät, wie man es schafft, diese Frage mit Nein zu beantworten und wie Paare es gemeinsam schaffen können, trotz Ehering und jahrelanger Beziehung Lust aufeinander zuhaben.

Männer aufgepasst! Hergen von Huchting hat bereits über 5000 Paare und Einzelpersonen beraten und erzählt im Interview, dass die eingangs genannten Gedanken besonders häufig von Frauen ausgehen. Besonders dann, wenn sie um die 40 Jahre alt sind und merken, dass sie Lust bekommt noch mehr zu entdecken. Doch von vorne ...

Die Frage nach dem Sexleben

Auf die Frage, was mit dem Sexleben nach der Hochzeit passiert, antwortet der Experte scherzhaft: „Das hört sofort auf.“ Anschließend erklärt er, was es tatsächlich mit der Sexflaute auf sich hat. „Am Anfang ist es eine hormonelle Angelegenheit, da ohne Ende die Hormone Dopamin und Adrenalin freigesetzt werden. Kennen wir uns allerdings schon etwas besser, dann ist dieser Thrill nicht mehr da.“

Hergen von Huchting erklärt, dass genau dieser Thrill - das sexuelle Abenteuer - in der Regel zwischen drei und sechs Monate anhält. Geben wir uns nach dieser Zeit keine Mühe mehr, dann wird es schwierig.



ANZEIGE

„Die gute Nachricht ist, es gibt auch Leute, die haben sogar mit über 40 noch Sex“, fährt er ermutigend fort. Falls Sie sich jetzt fragen: Was haben die, was ich nicht habe, dann ist die klare Antwort nicht nur Sex.



Die Paare, die auch bis ins hohe Alter und nach langer Zeit noch miteinander Sex haben, teilen eine Gemeinsamkeit. Hergen von Huchting erklärt, dass diese Paare unter anderem im Bett auf Nähe und Zärtlichkeit setzen, statt auf wilde Stellungen. Anstatt das Kamasutra durchzuackern, können Sie einfach mal miteinander kuscheln und sich streicheln.

So stellen sie Nähe zu Ihrem Partner her

Außerdem rät der Experte Paaren, sich richtig zu begegnen. Sie denken jetzt vielleicht, dass Sie Ihrer Frau jeden Morgen auf dem Weg ins Wohnzimmer begegnen und gelegentlich auch mal in der Küche. Sie können es sich schon denken, Hergen von Huchting meint eine andere Form der Begegnung. Eine, die bei vielen Paaren mit der Zeit auf der Strecke bleibt.

„Wenn Paare sich trauen, sich richtig zu begegnen, dann kann daraus eine Nähe entstehen, die man noch gar nicht kennt. Wer sich darauf einlässt, erfährt einen Adrenalinkick und stellt wieder emotionale Nähe zum Partner her“, berichtet Hergen von Huchting.

Außerhalb des Bettes hilft es, sich Zeit füreinander zu nehmen und die andere Person bewusst zu fragen, wie sie den Tag erlebt hat. Was geht gerade im Partner vor, welche Sorgen gibt es? Und dann einfach mal in Ruhe zuhören, ohne direkt Ratschläge zu geben, zu urteilen oder zu werten. Wer sich beim Sex besonders nah sein will, der kann sich währenddessen auch mal in die Augen sehen ...

Der Umgang im Alltag

Wenn wir miteinander ins Bett gehen, dann fängt der Sex nicht etwa an, wenn wir uns gegenseitig ausziehen, sondern schon viel früher. Hergen von Huchting kennt die Punkte, die häufig dafür sorgen, dass die Lust erst gar nicht aufkommt. „Wir landen immer wieder bei den Themen Respekt, Achtsamkeit und Wahrnehmung. Häufig klagt einer von beiden, dass er oder sie nicht gesehen wird“, sagt er.

„Wenn ich mich nicht gesehen fühle, dann fühle ich mich benutzt. Ich möchte als Person wahrgenommen, geliebt und geschätzt werden“, erklärt Hergen von Huchting eines der häufigsten Probleme.

Bring out the toys

Vielleicht können Sie es sich schon denken: Das braucht Zeit und die sollten Sie sich auch nehmen. „Wir sind generell recht bequem“, gesteht der Beziehungsexperte und schlägt vor, zur Not auch einfach mal die Sextoys aus der Schublade zu holen oder vielleicht mal nicht ins Bett zu gehen, sondern einen anderen Ort für das Liebesspiel zu wählen. Wer wirklich etwas an der Situation ändern möchte, kann eine Übung nachmachen, die er empfiehlt.

„Jeder schreibt sein schönstes Wunsch-Sexerlebnis auf. Das könnte man sich auch gegenseitig vorlesen, um sich in Stimmung zu bringen. Man muss es natürlich nicht ausprobieren, aber man kann zumindest davon träumen und eine gemeinsame Ebene finden“, schlägt der Experte den Paaren vor.

Was kommt nach der Hochzeit?

Wer noch etwas weitergehen will, dem empfiehlt er Folgendes: „Zur Not kann man auch mal ein Seminar machen. Es muss nicht Tantra sein, aber vielleicht eins, wo man lernt miteinander zu reden und sich Zeit füreinander nimmt. Denn bevor ich mich der anderen Person hingebe, muss ich erst einmal wissen, wer das ist.“ Wer mag, kann auch gern eines seiner Seminare zum Thema „Wie Liebe gelingt“ besuchen.

Für alle, die kurz davor stehen zu heiraten: keine Sorge! Ob das Sexleben läuft oder nicht, hat nichts mit der Ehe zu tun. „Ich denke, dass es ein Trugschluss ist. Die Hochzeit ist nur ein weißes Kleid und eine Fliege.“

Hergen von Huchting macht klar: „Was danach kommt, ist der Menschen, der dahintersteht“, sagt Hergen von Huchting und damit haben Sie, lieber Leser, das, was danach kommt, selbst in der Hand.

