



## Stimmt's oder stimmt's nicht? Beziehungsmychen auf dem Prüfstand



**Wir alle haben diese bestimmten Bilder im Kopf von der perfekten Beziehung. Von romantischen Abendessen im Kerzenschein, dem gemeinsamen Einschlafen Arm in Arm und von dem einen Menschen, mit dem wir einfach alles teilen können.**

Disney und Hollywood vermitteln uns seit jeher das vermeintliche Idealbild der wahren Liebe. Doch Liebe ist komplex und individuell und Beziehungen längst nicht immer so rosarot wie uns das die Filmindustrie vermitteln möchte. Unsere Wünsche und Erwartungen an unser eigenes Liebesmärchen werden nicht immer voll erfüllt. Häufig stellt sich daher Frustration ein und man fragt sich: „Ist meine Beziehung überhaupt normal?“. Wir haben mit sechs Beziehungsexperten über gängige Liebes-Irrtümer und Beziehungs-Weisheiten gesprochen, um ein wenig Licht ins Dunkel zu bringen. Außerdem haben sie uns wertvolle Tipps verraten, die uns helfen sollen, den Beziehungsalltag mit all seinen Höhen und Tiefen erfolgreich zu meistern.

## Mythos: »Es geht auch ohne Sex«

Beziehungskoach **Verena Lauer**

Vor allem in längeren Beziehungen kommt es häufig vor, dass im Alltagsstress der Sex langfristig auf der Strecke bleibt. Dem Ausbleiben von körperlicher Nähe liegt dabei ein ganz elementarer Unterschied zwischen Mann und Frau zugrunde: Frauen bauen die Nähe zum Partner vor allem durch Reden auf, der Mann sucht dagegen die körperliche Nähe, er braucht den Sex, um der Frau emotional nahe zu sein. In der Gesellschaft heißt es immer, miteinander sprechen sei das A und O in der Beziehung. Dabei wird jedoch oft vernachlässigt, dass das Sexualleben genauso wichtig ist. Reden und Sex sind in einer Partnerschaft absolut gleichwertig.

Der Partner muss in der Beziehung unbedingt an erster Stelle stehen und seine Bedürfnisse



müssen respektiert werden. Sinken Respekt und Achtung in der Beziehung, schwindet in der Regel auch das Bedürfnis nach Intimität. Insbesondere bei der Familiengründung, speziell nach Geburten, fällt es vor allem Frauen in der Regel schwer, dem Partner den Platz an erster Stelle zuzugestehen, da die Kinder in den Fokus rücken. Dabei ist es jedoch enorm wichtig, dass Mann und Frau als Paar weiter existieren und sich nicht in ihrer Elternrolle verlieren. Die Sexualität muss wieder einen festen Platz in der Partnerschaft finden.

Eine Faustregel, wie viel Sex „gut“ ist, gibt es nicht. In einer glücklichen, erfüllten Beziehung sollten aber ein bis drei Mal pro Woche normal sein. Wichtig ist jedoch, dass beide die körperliche Nähe zum Partner genießen können und aktiv mitgestalten. Je mehr die sexuellen Vorlieben der beiden Partner übereinstimmen, umso leichter fällt es, im Bett gemeinsam Spaß zu haben.

**Mein Tipp:** Achten Sie darauf, dass der Partner an erster Stelle steht. Planen Sie beispielsweise einen gemeinsamen Tag oder Abend in der Woche ein, der nur Ihnen beiden als Paar gehört. Machen Sie einen Wellness-Tag, besuchen Sie ein Tantra-Seminar, probieren Sie Dinge aus, die Ihnen beiden Spaß machen und die Sie als Paar wieder näher zusammenbringen. Darüber hinaus sind Respekt und Achtung in der Beziehung fundamental. Achten Sie besonders darauf, Ihrem Partner mindestens ein Mal am Tag etwas Anerkennendes zu sagen, ein Lob, ein Kompliment, ein Dankeschön. Sprechen Sie die vielen Selbstverständlichkeiten im Alltag an und lenken Sie das Augenmerk auf das Positive.

Den ganzen Artikel finden Sie auf  
<http://www.ottoversand.at/magazin/beziehungsmythen-auf-dem-pruefstand/>