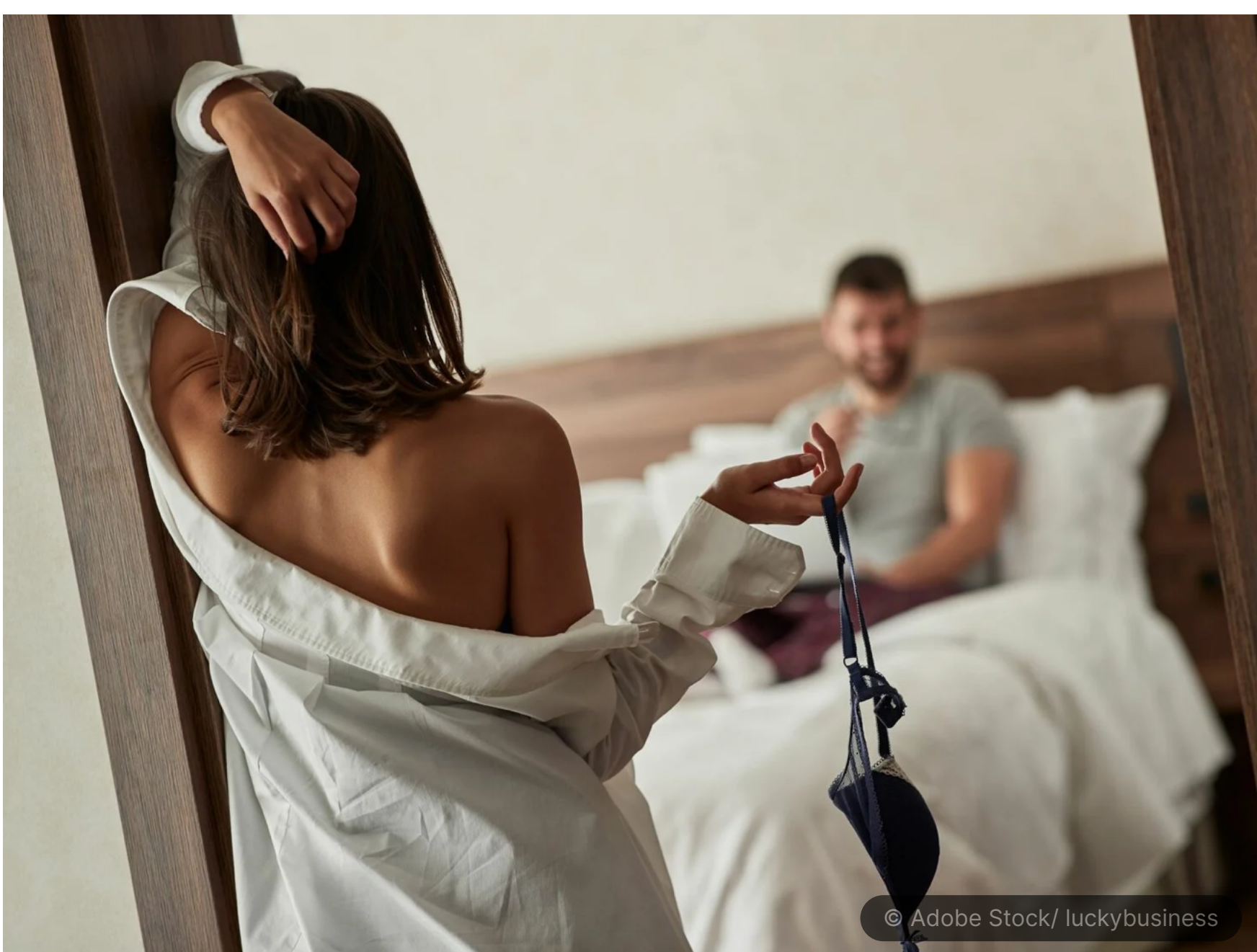


Liebe > Lust & Leidenschaft > Sexologin: Deshalb solltest du dich mit deinem Partner zum Sex verabreden

GEGEN DEN ALLTAGSSTRESS ANKÄMPFEN

Sexologin: Deshalb solltest du dich mit deinem Partner zum Sex verabreden



Sexualtherapeuten und -therapeutinnen empfehlen, sich als Paar regelmäßig zum Sex zu verabreden.

Im stressigen Alltag kann der Sex schon mal auf der Strecke bleiben. Da kann es hilfreich sein, sich bewusst Zeit für Intimität zu sehen und sich zum Sex zu verabreden. Eine Sexologin erklärt die Hintergründe und gibt Tipps.

Erfüllender und **befriedigender Sex** gehört für viele Menschen zu einer Beziehung einfach dazu. Er kann nicht nur helfen, die Bindung zwischen den beiden Partner*innen zu stärken, sondern sorgt auch für Glücksgefühle.

Viele Paare kennen aber wohl das Problem: Stress im Alltag, lange Arbeitstage und viele Termine mit den Kindern lassen oft keine Zeit, geschweige denn Lust für spontanen Sex. Doch mit **dieser Sexflaute** musst du dich nicht abfinden. Es gibt einiges, was du oder ihr als Paar dagegen tun könnt.

Versuche es doch einfach mal mit festen Sex-Dates mit deinem Schatz. Wieso das sogar eine gute Idee sein kann und worauf du bei der Planung achten solltest, erklärt die **klinische Sexologin** Sasha Naydenova im Interview mit BILD der FRAU.



Diese 5 Dinge sind beim Sex total normal

Sich zum Sex verabreden, trotz vollem Terminkalender – so gelingt's!

Womöglich hört es sich für dich zunächst total unromantisch und wenig leidenschaftlich an, sich feste Termine mit deinem oder deiner Partner*in zu setzen, um **Sex zu haben**. Doch diese Herangehensweise soll für Paare, bei denen die Intimität dem Alltagsstress zum Opfer fällt, sehr effektiv sein.



Foto: René Löffler

Sasha Naydenova ist ausgebildete Sexologin und bietet in ihrer Praxis in Berlin Sexualtherapie an.

"Die anfängliche, hormonell bedingte Verliebtheit hält ungefähr bis zum zweiten oder dritten Jahr. In diesem Zeitraum ist alles selbstverständlich und bedingungslos. Es gibt währenddessen keine Regeln, keine Abmachungen. Diese sind nicht notwendig, da alles wie von selbst spontan geschieht", erzählt **Sexologin Sasha Naydenova** gegenüber BILD der FRAU.

Nachdem die Verliebtheitsphase dann allerdings abgeklungen ist, verändert sich laut der Sexologin einiges in der Beziehung, da das Zusammensein und **die Zuneigung** nun anderen Gesetzmäßigkeiten folgen. Die Expertin vergleicht dies mit einem Vertragsverhältnis, bei dem die Paare nicht mehr erwarten können, dass alles wie von selbst läuft. "Denn wenn man keine klaren Regeln hat, wird es das nicht", versichert sie.

In diesem Fall könne es helfen, sich zum Sex zu verabreden, so wie man es auch zum Einkaufen oder Kochen tue. "Natürlich könnte man entgegnen: Wo Liebe ist, ist auch Sex, und ja, das stimmt, aber **die sexuelle Begegnung** ist genau wie jede andere Begegnung in einen Alltag integriert, der oft mit Arbeit, Kindern und Familienbesuchen eh schon genug belastet ist. Eh man sich versieht, findet Sex [...] nur noch einmal im Monat statt. Die Spontanität und die Häufigkeit gehen verloren", versichert die Sexologin.

Gründe, wieso sich Paare zum Sex verabreden sollten

Sie fährt fort, dass sie ihre Klient*innen in langjährigen Beziehungen, die sich gegen verabredeten Sex sträuben, fragen würde, wie oft diese denn **spontanen Sex** hätten. "Bevor man wartet, dass die sexuelle Erregung und die Lust auf den Partner oder die Partnerin sich spontan einstellen, und dies möglicherweise kurz vor dem Zubettgehen passiert, wenn man müde ist und morgens früh aufstehen muss, [...] macht es viel mehr Sinn, sich für die intime Begegnung gesonderte Zeit zu nehmen", schildert Frau Naydenova.

Ein weiteres Argument, dass für geplanten Sex spreche, sei die Frage, wie wahrscheinlich es wirklich sei, dass der oder die Liebste genau im selben Moment **sexuelle Lust empfinde**, wie man selbst.

"Auf die Begegnung wiederum kann man sich einstellen, man kann sich vorbereiten, man kann Vorfreude empfinden. Wenn man sich also regelmäßig vollwertig und mit gegenseitiger Begierde intim begegnen will, sollte man die Begegnungen regeln", bekräftigt sie. Allerdings ist es wichtig, dass beide Parteien bereit dafür sind, solche "Sex-Dates" auszuprobieren.

19.05.2024 - 09:00 Uhr



Beziehungstipps

Sex

Inhalt

Sich zum Sex verabreden, trotz vollem Terminkalender – so gelingt's!

Gründe, wieso sich Paare zum Sex verabreden sollten

Passend zum Thema



GESTALKT UND GLEICHZEITIG GEBLOCKT WERDEN

Dating-Phänomen Orbiting: Wenn jemand da – und doch nicht da ist

Newsletter

Noch nicht genug von BILD der FRAU? Dann hier unsere Newsletter abonnieren und spannende Inhalte, tolle Rezepte sowie das tägliche Horoskop erhalten.

Newsletter anmelden

