

Schlechter Sex – Was sagt es über meine Beziehung aus?

Während frisch verliebte Pärchen in der Anfangsphase einer Beziehung meist jede freie Minuten damit verbracht haben, sich nah zu sein, schleicht sich mit der Zeit häufig der Stillstand im Bett ein. Woher kommt das?

Die neue Serie im Fernseher wird auf einmal interessanter und die neuen Dessous werden auch weniger beachtet. Für die meisten Menschen bedeutet dies der **Countdown für das Beziehungsende**. An diesem Punkt gibt es nur noch zwei Möglichkeiten: Aufgeben oder weiter machen. Doch wie können wir damit umgehen und was sagt das eigentlich über uns und unsere Beziehung aus?

Eine Beziehung besteht nicht nur aus den Flitterwochen. Sie ist eher zu vergleichen mit einer **Achterbahn**: Es gibt Hochs und Tiefs. Doch aus jedem Tief lohnt es sich auch, sich wieder hinaus zu kämpfen - auch wenn das Tief manchmal ein langweiliges Sexleben darstellt.

Viele Menschen geben sich der **Illusion von „Barbie und Ken“** hin: Zwei perfekte Wesen finden zueinander und führen automatisch die perfekte Beziehung. Diese Annahme ist nicht realistisch und kann keine Beziehung erfüllen. Dies sollte man sich zunächst vergegenwärtigen. Es wird keine Beziehung geben, in der alles so perfekt ablaufen wird, wie wir uns das in unserer Vorstellung wünschen. Niemand ist vollständig und eine **Beziehung erfordert immer auch die Bereitschaft, sich weiterzuentwickeln. Hier liegt der Schlüssel für unser Problem in der Beziehung.**

Wer sich gemeinsam auf den Weg macht, auftretende Konflikte und Probleme innerhalb einer Beziehung zu lösen, der wird mit der Zeit ein andere Ebenen erreichen. Innerhalb der Beziehung, aber auch in seiner persönlichen Entwicklung. Der Sexualtherapeut David Schnarch empfiehlt die **offene Auseinandersetzung mit allen Unstimmigkeiten während einer Beziehung**. An diesen wachsen nicht nur die beiden Partner persönlich, sondern kann die Beziehung auf tiefgründigere Ebenen heben. Und das verbindet auch im Schlafzimmer. Man wird mutiger und überwindet auftretende Barrieren. Offenheit und Ehrlichkeit schafft neuen Raum für Versuche. Eine hohe Intimität führt zur Enthemmung des Sexuallebens. Wichtig dabei ist der vertraute und verlässliche Umgang mit dem Partner, denn es geht nur gemeinsam. In dieser Atmosphäre können neue Ideen, Strategien und gemeinsame Wege entstehen. Wer sich der Weiterentwicklung verwehrt, wird sich früher oder später trennen, wenn der Leidensdruck zu groß wird.

Als „Wachstumsrezept“ können folgende Leitsätze helfen:

Habe die Bereitschaft, dich mit Problemen auseinanderzusetzen.

Mache dich unabhängig von der Meinung deines Partners. Dazu musst du wissen wer du bist und welche Ziele du verfolgst. Nun wenn du weißt woher du kommst, kannst du auch verstehen wohin du gehen willst.

Stelle dich Konflikten und achte auf deine Wortwahl

Lerne dich selbst zu beruhigen und deine Ängste hinter dir zu lassen.

Vertraue deinem Partner und unterstelle ihm einen guten Willen.

Wir hoffen, dass unsere Impulse als Denkanstöße verstanden werden können und diese dazu beitragen, dass Sie eine **eine tiefere Verbindung** zueinander finden werden.