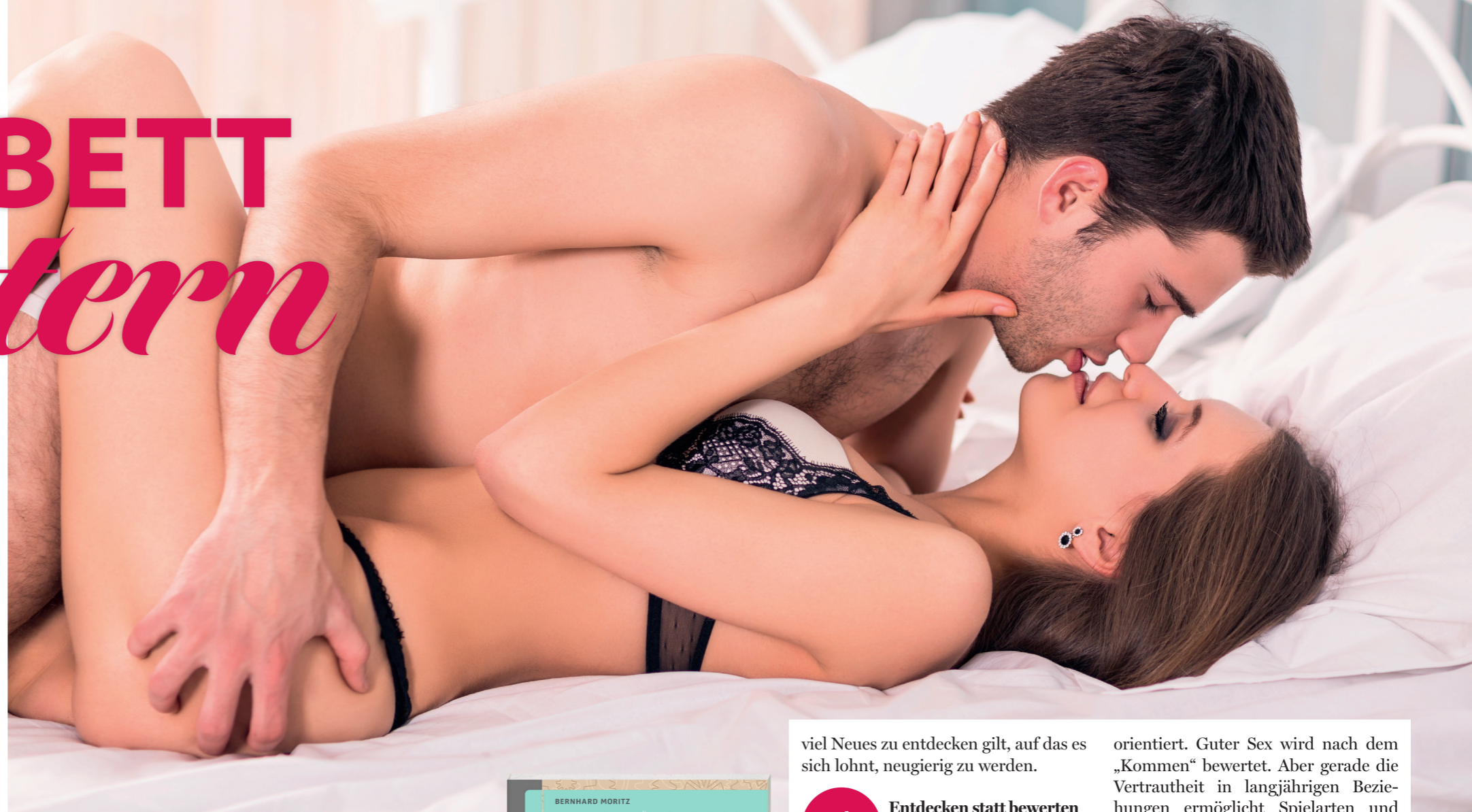


# FRUST IM BETT WAR *gestern*



Schon das Inhaltsverzeichnis verspricht, dass es sich bei „Work-Love Balance“ nicht um den zehntausendsten 08/15-Ratgeber in Sachen Sex handelt: Schlaft ihr schon miteinander oder habt ihr noch Sex? – Elf Verhütungsmittel gegen schlechten Sex – Die sieben Schlüssel zum erotischen Feinkostladen ... Wir waren neugierig und haben den Autor Bernhard Moritz zum Gespräch gebeten.

Text: Maria Russ Fotos: Shutterstock, Privat

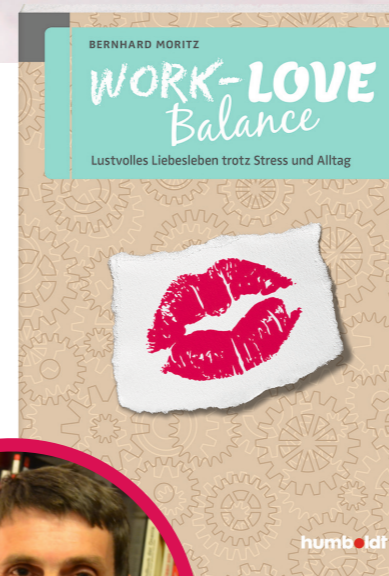
**S**tress in der Arbeit, Hausaufgaben mit dem Kind, zwischendurch der Haushalt, die beste Freundin, private Termine, Sport – und abends völlig erledigt! Im üblichen Alltags-trubel bleibt das Liebesleben vieler Paare auf der Strecke, Frust kann die Folge sein. Der Tiroler Paar- und Sexualtherapeut Bernhard Moritz hat einen Ratgeber geschrieben, in dem er genau diese Problematik auf den Punkt bringt – ohne viel Theorie und Belehrungen, dafür mit umso mehr praktischen Tipps, alltagstauglichen Anregungen, einfachen Übungen und Impulsen zum Nachdenken, basierend auf den Erfahrungen unzähliger Paare. Für alle, die das Buch noch nicht besitzen, hier vorab sechs Tipps, wie sich Sinnlichkeit und Erotik trotz Stress und Zeitmangel in den partnerschaftlichen Alltag integrieren lassen. Frust im Bett war gestern, Bernhard Moritz hat Wege aus der „verkehrsberuhigten Zone“!

**1 Tchibo-Prinzip**  
Paare werden sich im Laufe der Zeit berechenbarer. Und das ist gut und sogar wichtig! Kein Mensch würde eine langjährige Beziehung aushalten, würde diese nach dem „Tchibo-Prinzip“ – „Jede Woche eine neue Welt“ – funktionieren. Wir brauchen Verlässlichkeit, Vertrautheit und Vorhersehbarkeit, auch wenn das seinen Preis hat, nämlich dass Sex „programmierbar“ wird.

**2 Eine erotische Paar-kultur entwickeln**  
Trotz dieser Programmierbarkeit kann man sich in langjährigen Beziehungen eine erotische Alltagskultur entwickeln. Das passiert allerdings nicht von allein, dazu müssen wir uns bekennen und uns darum bemühen. Wir brauchen im Alltag sinnliche Momente, die uns gegenseitig aufmerksam machen, dass es uns auch als erotische Wesen gibt. Es geht nicht

darum, die große Verführung zu inszenieren, vielmehr sind es die kleinen, unscheinbaren Dinge: das Post-it mit „Ich freu mich auf heute Abend“ auf dem Spiegel in der Früh oder die SMS zwischendurch, in der „Ich denk an dich“ steht ...

**3 Wieder aufeinander neugierig werden**  
Wir glauben, dass wir unseren Partner nach langen Jahren der Beziehung kennen – auch im Bett. Und wir glauben, dass das, was wir im Bett miteinander tun, das Maximale ist, was miteinander geht. Doch das ist der „Sex auf dem kleinsten gemeinsamen Nenner“. Menschen verändern sich im Laufe des Lebens, auch was ihre sexuellen Bedürfnisse betrifft. Wenn wir uns als Partner einmal den „Luxus“ erlauben, sich wieder für die Erotik und Sexualität des Partners zu interessieren, dann werden wir erfahren, dass es



Bernhard Moritz, der Autor von „Work-Love Balance. Lustvolles Liebesleben trotz Stress und Alltag“ (neu erschienen bei humboldt, ISBN 978-3-86910-507-9; € 20,60).

viel Neues zu entdecken gilt, auf das es sich lohnt, neugierig zu werden.

**4 Entdecken statt bewerten**  
Sex wird, wie vieles andere in einer Beziehung, beurteilt. So wird das erotische Angebot des Partners – ausgehend von den eigenen Vorstellungen, was guter Sex ist – schnell klassifiziert und bewertet, nicht selten auch entwertet. Oft dient der erlebte Sex sogar als Gradmesser für die Gesamtqualität einer Beziehung, nach dem Motto „Wenn es im Bett fad ist, ist auch die Beziehung fad“. Erleben Sie das Bekannte und Gewohnte stattdessen mit einer anderen Aufmerksamkeit und seien Sie neu-GIERIG! Sie können sich Fragen, die Sie zu Beginn der Partnerschaft neugierig gemacht haben, neu stellen: „Wie riecht er?“, „Wie fühlt er sich an?“, „Wie schmecken ihre Küsse?“ etc.

**5 Wieder mehr Spielfreude entwickeln**  
Auf die Frage „Was ist guter Sex?“ antworten viele Menschen sehr ergebnis- und ziel-

orientiert. Guter Sex wird nach dem „Kommen“ bewertet. Aber gerade die Vertrautheit in langjährigen Beziehungen ermöglicht Spielarten und lustvolle Möglichkeiten, bei denen der „Orgasmus“ nicht mehr der einzig bestimmende Qualitätsfaktor ist, sondern bei denen der Sinnlichkeit, Spielfreude und Kreativität wieder mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird.

**6 Mut zu erotischen Geschichten**  
Wenn wir über Sex reden oder darüber, was uns am Sex Spaß und Lust macht, dann zählen wir gerne Praktiken auf. Schön und gut. Doch wenn wir ehrlich sind, dann klingt das ziemlich technisch. Viel einladender würde es klingen, wenn wir unsere Wünsche und Ideen in kleine erotische Geschichten verpacken, die das, was wir wollen, beschreiben und in Beziehung zum anderen setzen. Also, schildern Sie dem Partner Ihre sexuellen Wünsche in Bildern und kleinen Gedankenfilmchen und „schreiben“ Sie so Ihre eigenen erotischen Geschichten!