

# ... SEX

**Sexualtherapeutin CLAUDIA WILLE-HELBICH kennt die geheimen Lustzentren. Jetzt ist genügend Zeit, um sie mit dem Partner zu entdecken.**

**Lustgewinn ersetzt täglichen Stress.** Sex im Beziehungsalltag rangiert oft an allerletzter Stelle, nach Arbeit, Kindern, Haushalt, Zeit für Sport, Freunde treffen, Kino usw. Bei einer sonst guten Beziehung hat das zwei Gründe. Erstens: Der Partner ist eh da, ich werde ihn in absehbarer Zeit nicht verlieren, alles fühlt sich wunderbar sicher an. Das ist zwar schön, aber nicht gut für die Lust. Lust braucht Unsicherheit, das Gefährliche, das Außergewöhnliche. Das Coronavirus ändert alles! Gar nichts ist mehr selbstverständlich, alles ist ungewiss, unsicher, und genau dadurch kann Begehren wieder entstehen. Zweitens: Im normalen Alltag fehlt, wie erwähnt, die Zeit für MuBe. Sex könnte man nur in den Alltag hineinquetschen.

**Heiße Spiele.** Klar, Lustbefriedigung schafft man auch allein, aber nur beim Sex zu zweit kann ich erfahren, ob ich mich traue, mich ganz hinzugeben. Mich ganz einzulassen, mich im wahrsten Sinne des Wortes „nackt“ zu zeigen – mit meinen „hellen“ und meinen „schmutzigen“ Seiten, und kann erleben, in meiner Ganzheit angenommen zu werden. Deshalb ist unsere Energie als Mann und Frau so wichtig für unseren Selbstwert. Zu begehren und begehrt zu werden, ist das intimste und schönste Erlebnis auf Erden. Die Krisenzeit zwingt uns zur Entschleunigung, zum Reduzieren von Kontakten.

Partner sind wieder zu zweit zu Hause. Am Wochenende, manchmal sogar unter der Woche, wenn beide während der Pandemie Home Office haben oder einfach nicht arbeiten gehen können. Nutzen Sie diese Zeit! Sie können jetzt all die Dinge miteinander tun und ausprobieren, wozu Sie sonst einfach nicht gekommen sind! Reden Sie über Ihre geheimen Fantasien, lesen Sie einander erotische Texte vor. Berühren Sie langsam und zärtlich das Gesicht Ihres Partners. Nur das Gesicht – für fünf Minuten. Machen Sie aus Ihrem Bad eine Erotikoase: Stellen Sie Kerzen auf, suchen Sie sich Musik aus und steigen Sie mit einem Glas Prosecco in die Wanne oder unter die Dusche, verwöhnen Sie einander mit dem Duschstrahl. Füttern Sie einander im Bett mit kleinen Köstlichkeiten, essen Sie vom Körper des anderen, langsam und genüsslich. Machen Sie eine Reise in Ihrer Wohnung: Wo und wie können Sie die Räume und Möbel für Ihre sinnlichen Spiele nutzen? Tanzen Sie nackt miteinander. Spielen Sie Strippoker. Verbinden Sie einander die Augen und lernen Sie Ihre Körper, ohne zu schauen, kennen.



**CLAUDIA WILLE-HELBICH** hat sich als Ärztin und Psychotherapeutin in ihrer Wiener Praxis auf Sexualtherapie spezialisiert. [sexmanagement.at](http://sexmanagement.at)