 **„gesundgevögelt 3.0 – Die Sex-Geheimnisse glücklicher Paare“ – Shortcut**

**Ein neuer Blick auf Paarsexualität**

Die meisten Paare beschäftigen sich erst näher mit dem Thema Sexualität, wenn sie Probleme bekommen. Sex ist nach wie vor ein Tabuthema, auch wenn wir heutzutage überall von Bildern, Informationen, Produkten und Angeboten umgeben sind. In vielen Beziehungen herrscht, wenn es um sexuelle Wünsche und Bedürfnisse geht, nach wie vor Sprachlosigkeit.

**Susanne Wendels Ansatz ist neu**: Anstatt sich mit den Problemen zu beschäftigen, blickt die Sexualwissenschaftlerin in die Schlafzimmer von Paaren mit erfüllender Sexualität und beschreibt in ihrem Buch, was diese Paare anders machen als alle anderen. Wendel identifiziert 11 Geheimnisse für sexuell erfüllende Beziehungen, die jeder in der eigenen Partnerschaft anwenden kann.

Eines der Geheimnisse ist, dass Paare sich bewusst Zeit für Sexualität nehmen, genau wie für andere Lebensbereiche wie Finanzen und Kindererziehung, und dass sie sich bewusst gemeinsam weiterentwickeln und beispielsweise neue Varianten lernen. Bei beruflichen Themen hat sich das Prinzip „lebenslanges Lernen“ längst durchgesetzt, aber in der Sexualität herrscht die Ansicht vor, dass sie von selbst läuft. Das ist nicht mehr zeitgemäß.

**Kommunikation, Neugier, Humor und Risikobereitschaft**

Essentielle Faktoren für ein erfülltes Sexleben sind ehrliche und wertschätzende Kommunikation, Neugier, Humor und Risikobereitschaft. Partner, die sich trauen, über Grenzen zu gehen, voll zu ihren sexuellen Wünschen zu stehen und sich gegenseitig mitzureißen, haben besseren Sex. Voraussetzung dafür ist eine stabile Beziehung und dass beide Partner in der Lage sind, nachzugeben und sich auf die Wünsche des anderen einzulassen.

**Was grandiosen Sex tatsächlich ausmacht**

Entgegen den üblichen Vorstellungen berichten Menschen, die außergewöhnlich gute sexuelle Erlebnisse hatten, weder von besonders intensiven Orgasmen noch von extremer Leidenschaft, sondern eher von einer tiefen Verbindung zum Partner, einem intensiven Erleben des Moments und dem tiefen Vertrauen, sich gleichzeitig authentisch und auch verletzlich zeigen zu dürfen.

Mit wissenschaftlicher Expertise und viel Humor schreibt Sexualwissenschaftlerin Susanne Wendel über Studien und Forschung, Erfahrungen aus ihrer Coachingspraxis, ihre Masterarbeit im Bereich von Life Changing Sex und wie immer auch ganz persönliche Erfahrungsberichte.