

Wenn der Sex stimmt, macht er 10 Prozent einer Beziehung aus, wenn nicht, 90 Prozent

Susanne Wendel greift in ihrem neuen Buch das Thema auf, das so gut wie alle Langzeit-Paare beschäftigt: **Flaute im Bett!** Ihr Credo: **Anstatt auf spontanen Sex zu warten, gilt es, die Sache selbst in die Hand zu nehmen und das Liebesleben neu zu gestalten.**

Das kann's doch nicht gewesen sein!

Susanne Wendel hatte viel ausprobiert und sich sexuell neu entdeckt. Heute ist sie in einer festen Beziehung, hat zwei kleine Kinder und fragt sich, ob die Zeiten der sexuellen Erleuchtung jetzt vorbei sind. *„Ich muss zugeben, in den letzten Jahren hat das mit dem guten Sex ziemlich nachgelassen“*, so die Autorin. *„Daran musste ich was ändern!“* In **Gesundgevögelt in 12 Wochen. Praxisbuch für Paare und alle, die es wieder werden wollen** lässt sie sich bei ihrem Selbstversuch über die Schulter schauen und gewährt intime Einblicke. Nach ihrem Bestseller „gesundgevögelt“ leitet sie nun Paare an, wieder zu einem erfüllten Liebesleben zurückzufinden. Denn sie weiß: *„Je länger eine Beziehung dauert, desto eher ist Erotik eine Frage der Entscheidung, nicht mehr des Begehrens.“*

Der Partner mit dem geringeren Sextrieb kontrolliert den Sex. Normalerweise.

Während einer die Unlust dominiert, gibt der andere meist frustriert auf. Fantasien und Wünsche werden nicht ausgesprochen, guter Sex wird zur Mangelware. *„Sex könnte richtig geil werden, ließe man die Moral und Romantik weg“*, betont die Gesundheitsexpertin. Wendel unterstreicht, wie essenziell regelmäßiger und erfüllender Sex für eine gesunde Beziehung wie auch für einen gesunden Körper ist. Am gefühlten Tiefpunkt ihrer sexuellen Flaute nimmt sie ihr Liebesleben wieder in die Hand – und stellt es gehörig auf den Kopf. Sie rät: *„Um das Sexleben aufzupeppen, brauchen Paare keine Tipps, sondern einen konkreten Plan.“*

Die persönliche Sex-Challenge

Susanne Wendel startet mit einem Neujahrsvorsatz: *„Mehr Sex. Nicht abnehmen, nicht sporteln – sondern vögeln“*, nimmt sie sich vor, und beschließt ein 12-Wochenprogramm. Zuerst schafft sie Ordnung im Schlafzimmer und engagiert eine Feng-Shui-Expertin. Darauf folgt unter anderem ein Sex-Urlaub, Tantra zu dritt, eine Happy Hour im Swingerclub, Sex-Coaching und ein Besuch bei einer Domina. Tabus gibt es keine mehr! Nach den 12 Wochen ist sie sicher: *„Paare können jederzeit ihr eingeschlafenes Sexleben wiedererwecken und richtig viel Spaß zusammen haben!“* Was es dafür braucht: Mut, Entschlossenheit und viel Humor!

Gesundgevögelt in 12 Wochen
Praxisbuch für Paare und alle, die es wieder werden wollen
Susanne Wendel
Hardcover, 182 S.
19,95 Euro
ISBN 978-3-99060-000-9
ISBN E-Book 978-3-99060-001-6
ET: März 2017



Susanne Wendel ist Deutschlands spritzigste Gesundheitsexpertin. Die Bestsellerautorin hält Vorträge und Workshops und schreibt Bücher über Gesundheitsthemen und Work-Life-Balance. Die Mutter von zwei Kindern studierte ursprünglich Ernährungswissenschaften und bildete sich seitdem vielfältig weiter. Sie begeistert als Rednerin bei Lesungen und Großevents – vom internationalen Konzern bis zum Swingerclub. 2012 gründete Susanne Wendel zusammen mit ihrem Partner die Health & Fun GmbH.

Website der Autorin: www.susanne-wendel.de

Die Autorin steht für Interviews und Medientermine zur Verfügung.

[Pressematerial zum Download](http://www.goldegg-verlag.com/book/gesundgevoegelt-in-12-wochen/?tab=presse)

<http://www.goldegg-verlag.com/book/gesundgevoegelt-in-12-wochen/?tab=presse>

Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

Mag. Corinna Kranjecz
Goldegg Verlag GmbH
Mommsengasse 4 | A-1040 Wien
Friedrichstraße 191 | D-10117 Berlin
Tel. +43 1 505 43 76-73 Fax -20
corinna.kranjecz@goldegg-verlag.com
www.goldegg-verlag.com