

E-Mail Coach Nummer 3

Verbesserungsmöglichkeiten

In der letzten Mail haben Sie die *Hausaufgabe* bekommen, den aktuellen Zustand Ihres Sexuallebens zu beurteilen und es bewusster wahrzunehmen. Vielleicht hat das bereits Ihre Sexualität verbessert. Oftmals ist in Fernsehen und Magazinen davon die Rede, dass das Sexualleben aufgepeppt und angeregt werden müsste. Das ist – ganz ehrlich – völliger Unsinn. Guter Sex setzt nicht voraus, dass Spielzeuge, teure Wäsche oder andere Accessoires genutzt werden. Guten Sex definieren nur Sie für sich selbst mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner. Wenn dazu dann Spielzeug gehört, ist das natürlich trotzdem vollkommen in Ordnung, nur eine Voraussetzung oder ein Qualitätsmerkmal ist es nicht.

Heute möchte ich Ihnen eine Situationen beschreiben, die mir in meiner Arbeit als Paarberater immer wieder begegnet, und auch eine Lösung dazu an die Hand geben. Selbst wenn Sie nicht in genau dieser Situation stecken.

Warnung vor dem Coffee-Buddy

Ivonne und Mark kommen in der Beratung. Sie sind bereits seit 15 Jahren zusammen. Seit etwa 5 Jahren ist das Sexualleben abgeflaut. Zu Zärtlichkeiten kommt es höchstens noch im Urlaub. Statt darüber zu sprechen, stürzen sich beide in die Arbeit und schieben das Problem auf die mangelnde Freizeit. Dann bekommt Ivonne einen neuen Kollegen, zu dem sie sich mehr und mehr hingezogen fühlt. Ihre Ehe will sie nicht aufgeben, die netten Gespräche mit dem Kollegen allerdings auch nicht.

Coffee-Buddys nennen die Amerikaner so ein „Paar“. Wie oft kommt es bei *Coffee-Buddys* zu einer Affäre? Sehr oft! Der Grund: Wird der *Coffee-Buddy* immer als verständnisvoller und einfühlsamer erlebt als der eigene Ehemann, dann ist eine leidenschaftliche Affäre, die alle drei (oder vier) Beteiligte in schwere seelische Probleme stürzt, sehr wahrscheinlich. Ich rate: Stop – ziehen Sie die Reissleine.

Untreue zahlt sich nicht aus

Diese Versuchung wird mir immer und immer wieder geschildert. Und die Lösung ist so einfach wie sie hart ist: Untreue zahlt sich für Ivonne nicht aus. Statt ihren Mann zu hintergehen und zu belügen, müssen die Probleme benannt werden. Die Frage ist: Was muss anders sein, damit Ivonne sich mit Mark wieder wohl fühlt? Ein Punkt liegt auf der Hand: die Gespräche mit Mark müssen für Ivonne so wichtig werden, so einfühlsam und so wertschätzend, dass Sie den Coffee-Buddy hierzu nicht mehr braucht.

Versuchen Sie Ihre Probleme in der Beziehung aufzuschreiben, ohne Schuld zu verteilen, und überlegen Sie sich jeweils eine Lösung.

[Hier](#) erfahren Sie mehr über meinen Online-Workshop „Mehr Sex – besserer Sex“. Wenn Sie möchten, schauen Sie sich auch auf meiner Homepage um: www.mehrSex-bessererSex.de.