

Lust auf mehr

Draußen wird's jetzt schon früh dunkel – die ideale Zeit für **schöne Momente zu zweit**. Wir verraten, wie sie unvergesslich werden, mit Tipps von Massage bis Duft-Doping



Heidi Klum und Tom Kaulitz lassen die ganze Welt an ihrem Glück teilhaben



Hailey und Justin Bieber posten in Dauerschleife, wie wohl sie sich miteinander fühlen

H

Heidi Klum und ihr Mann Tom Kaulitz versprühen ihre Dauerverliebtheit gern per Partner-Selfie, und auch Justin und Hailey Bieber posten sich eng aneinandergekuschelt. Doch sinnliche Momente kann man im Alltag nicht mal eben so herstellen. Oder gibt's vielleicht doch ein Rezept dafür?

Der Experten-Tipp, um völlig unverkrampft ins Kuscheln zu starten: Gehen Sie unbedingt in kleinen Schritten vor! Ganz klassisch, mit einer festen Verabredung, einem Date.

Auf eine Erwartungshaltung sollte man dabei verzichten, stattdessen einfach die Zeit zu zweit genießen. Machen Sie es sich schön und schaffen Sie eine inspirierende Atmosphäre.

An konkreten Ideen mangelt es in der Regel nicht: Romantische Zeit mit ihrem Lieblingsmenschen möchten die meisten Deutschen bei einem Candle-Light-Dinner verbringen oder sich gemeinsam einen Wellness-Tag mit Sauna gönnen. Wichtig ist nur, dass man sich die Zeit für die Zweisamkeit wirklich nimmt. Denn sowohl körperliche als auch emotionale Berührung führt fast automatisch zu mehr Intimität und Spaß. Wir hätten da gleich mal eine Starthilfe. ▶

Wenn Sex weh tut

Sexualtherapeutin
Ann-Marlene Henning
im Interview

In ihrer Praxis berät Ann-Marlene Henning Frauen und Männer gleichermaßen.

Frau Henning, Sie sprechen offen über Sexualität im Alter.

Unbedingt. Sowohl Frauen als auch Männer sollten die Veränderungen im Körper in diesem Lebensabschnitt besser kennen lernen. Da verändert sich vieles: Haare, Haut, sogar die Schleimhäute.

Was bedeutet das für die Frau?

In jungen Jahren ist in der Regel eine stetige „Grundfeuchtigkeit“ in der Scheide vorhanden. Die Scheide einer Frau wird trockener, und Sex kann bei trockenen Schleimhäuten dann weh tun.

Beeinflusst das auch die sexuelle Lust?

Ja, da besteht leider ein enger Zusammenhang. Wie soll ich auf etwas Lust haben, das weh tut? Viele Frauen fühlen sich aber „verpflichtet“ und machen der Beziehung wegen unter Schmerzen mit. Sie sagen nichts, ge-

stehen sich das Problem selbst nicht ein. Die Unlust bleibt. Daran kann eine Partnerschaft zerbrechen.

Wie erkennen Frauen Scheidentrockenheit?

Frauen spüren die Veränderung. Es fühlt sich trocken an, z. B. beim Abwischen nach dem Wasserlassen. Und bei Bewegung ist es, als würde sich da unten etwas „reiben“. Immer wieder pikst es.

Viele Frauen nehmen ihre Situation offenbar einfach hin.

Ja, sehr viele. Und dadurch wird das Problem immer schwerwiegender. Ich habe persönlich meine Erfahrungen mit dem Thema gemacht. Mir hat dann meine Apothekerin Vagisan FeuchtCreme empfohlen und gesagt, dass sie die auch anwendet. Es ist also besser, darüber zu sprechen. Diese Feuchtcreme bringt nämlich sofort etwas. Und dann kann die Lebensfreude wiederkommen!

Das Interview in voller Länge auf www.vagisan.de

Daran erkennen Sie Scheidentrockenheit

Hatten Sie in den letzten 4 Wochen folgende Beschwerden im Scheidenbereich?

Trockenheitsgefühl	☐ ja	☐ nein
Juckreiz	☐ ja	☐ nein
Wundgefühl/Reizung	☐ ja	☐ nein
Brennen	☐ ja	☐ nein

Schmerzen im Scheidenbereich ...

unabhängig von sexueller Aktivität	☐ ja	☐ nein
bei sexueller Aktivität	☐ ja	☐ nein

Wenn Sie auch nur einmal mit „Ja“ geantwortet haben, kann dies bereits ein Hinweis auf Scheidentrockenheit sein.



Vagisan-Merkzettel für die Apotheke
25 g Vagisan FeuchtCreme (PZN 9739474)
oder
50 g Vagisan FeuchtCreme (PZN 6786786)



Ganz nah

Sie feiern die Liebe und das Leben: Brooklyn Beckham und seine Verlobte Nicola Peltz

WARMER ATMOSPHERE

Viele Kerzen fördern die Sinnlichkeit – der Duft von Vanille, Ylang-Ylang oder Sandelholz macht Lust auf mehr. Das Duft-Doping funktioniert auch mit einem Parfum, das diese Komponenten enthält bzw. mit einem, das nach Ihrem persönlichen Geschmack das Gefühl von Sinnlichkeit vermittelt. Vielleicht auch deshalb, weil Sie es beim Kennenlernen getragen haben. Dank des „Duftgedächtnisses“ beeinflussen Gerüche unsere Emotionen und so die Biochemie. Das Gehirn setzt die gleichen Glücksbotschaften frei, die beispielsweise beim allerersten Date entstanden sind.

Am besten entwickeln sich Düfte dort, wo das Blut besonders dicht unter der Hautoberfläche pulsiert und es warm ist: hinter den Ohrläppchen, an den Handgelenken, im Nacken, in den Ellenbeugen und Kniekehlen sowie an den Leisten.

SINNLICHE ENTSPANNUNG

Berühren. Massieren. Das ist deshalb so angenehm, weil der Körper dabei mit Wohlfühlhormonen geflutet wird. Sie verringern unter anderem die negativen Auswirkungen von Stress. Übrigens: Auch derjenige, der in Kuschel-Atmosphäre den anderen massiert, entspannt dabei. Nach einiger Zeit stimmt sich der Atemrhythmus aufeinander ab und vertieft sich, und

das Nervensystem beruhigt sich. Das geschieht sogar schon beim ganz sanften Ausstreichen des Gesichts oder einer Massage der Hände und Finger.

Die einfachste und zugleich schönste Wohlfühl-Berührung allerdings ist und bleibt der Kuss. Denn mal abgesehen von den Fingerspitzen befinden sich in den Lippen und in der Zungenspitze die meisten Tastkörperchen.

FEUCHT & FRÖHLICH

Wer braucht schon Alkohol, wenn doch auch alkoholfreie Cocktails mit Zimt, Chili, Ingwer, Vanille oder Schokosirup eine ähnlich aphrodisierende Wirkung haben! Was aber tun, wenn trotz toller Stimmung die Intimität nicht lustvoll, sondern lästig ist, weil

die feine Haut der Vagina trocken ist und schmerzt?

Dieses Phänomen betrifft auch junge Frauen. Wer viel Stress hat, raucht, die Anti-Babypille nimmt oder eine Chemotherapie hinter sich hat, ist davon eher betroffen. Ebenso Frauen in der Schwangerschaft und der Stillzeit – und in den Tagen nach der Menstruation. In der Apotheke gibt es Zäpfchen, die als Kur angewendet werden können. Sie stellen eine Grundfeuchtigkeit her. Auch pH-neutrale Cremes und Gele sind eine gute Möglichkeit.

Die plastisch-ästhetische Chirurgin Dr. med. Neda Nabavi behandelt in ihrer Hamburger Praxis Frauen, die wieder mehr Spaß am Sex haben wollen, mit Radiofrequenz. „Dabei wird für 30 Minuten ein Applikator eingeführt, der kontrolliert Wärme durch Radiofrequenzwellen abgibt – absolut schmerzfrei. So wird unter anderem die körpereigene Kollagenneubildung angeregt, die Durchblutung gefördert. Die Feuchtigkeitsversorgung verbessert sich nachhaltig, und das Gewebe wird insgesamt straffer und zugleich elastischer.“

SICH SCHÖN FÜHLEN

Betrachten Sie sich liebevoll? Sehr gut! Das fördert nämlich eine entspannte Sinnlichkeit. Verwöhnen Sie die Haut mit duftenden Ölen, Seren, Glow-Cremes sowie sanften Seifen und Deos. Und dann die We-Time statt Me-Time einfach richtig genießen. Denn sie ist doppelt schön. ● ANGELA SCHÖNECK

Sinnliche Highlights



- 1 Verwöhn-Momente** „Ölbad für die Sinne“ mit Patschuli, von Susanne Kaufmann, 250 ml, ca. 52 Euro
- 2 Pflegend** „Cleansing + Moisturising Oil“ mit Sanddorn, von Lip Intimate Care, 75 ml, ca. 25 Euro
- 3 Stimuliert** „Nimbo Auflegevibrator“ von Vou, ca. 100 Euro, über amorelie.de
- 4 Kerzenwachs** „Opus Tango Pleasure Gardenia 79 Duftkerze“ von Krigler – geschmolzen wird's zu Massageöl, ca. 115 Euro
- 5 Sanfte Reinigung** „VV Cream Gentle Wash“ von The Perfect V, 100 ml, ca. 30 Euro, über niche-beauty.com
- 6 Das duftet!** „Sweet Lullaby Soothing Body & Massage Oil“ mit Vanille von Lola's Apothecary, 100 ml, ca. 45 Euro, organicluxury.de