

5 WICHTIGE LEKTIONEN ÜBER LIEBE

# Was glückliche Paare anders machen

**S**orry, aber ein Rezept für die perfekte Beziehung gibts nicht. Dafür jedoch ein paar Erkenntnisse, von denen jede Partnerschaft profitieren kann: Therapeutin Eva-Maria Hesse verrät, welche Lektionen wir uns von glücklichen Paaren abschauen können:

♥ **Vertrauen ist gut**

Gar nichts im Leben lässt sich kontrollieren. Anstatt der Eifersucht freien Lauf zu lassen, sollte man sich an seine Stärken erinnern und das Vertrauen zu sich selbst stärken – und damit auch zu seinem Partner.

50%  
werden im Laufe  
ihrer Beziehung  
rücksichtsvoller

Quelle: RaboDirect

♥ **Es geht nicht um das eine**  
Emotionale Bedürfnisse sind beim Sex genauso wichtig wie die körperlichen. Intimität und Nähe sollte sich auf seelischer und sprachlicher Ebene entwickeln, erst dann kann man sich im Bett wirklich nah sein.

♥ **Zusammen ist man viel weniger allein**

Wichtig ist, dass Paare sowohl Autonomie als auch Bindung leben. Und Bindung kommt durch Zeit zu zweit – das können gemeinsame Interessen wie Reisen, ein Haustier, ein Tanzkurs oder der Hausumbau sein. Hauptsache, Sie tauschen sich über Ihre Gedanken und Gefühle aus. Die Sprache ist der Schlüssel zum Glück.

DIE EXPERTIN



Paar- und Familien-therapeutin Eva-Maria Hesse aus Nürnberg

♥ **Sich selbst treu bleiben**

Es ist essenziell, über Erwartungen, Wünsche und Bedürfnisse zu sprechen. Erst dann kann die andere Person diese überhaupt erst erfüllen. Jemand, der sich ständig hinten anstellt und alles recht machen will, wird irgendwann unzufrieden. Haben Sie Vertrauen in sich selbst, nehmen Sie Ihre Gefühle wahr und äußern Sie diese.

*Leichtigkeit ist immer wertvoll.*

♥ **Liebe ist, wenn man trotzdem lacht**

Im Bett herrscht keine sprachlose Zone. Beim Sex darf man sprechen, sich unterhalten, lachen. Sagen Sie, was Ihnen gefällt und was Ihnen nicht gefällt. Wenn es am Tag nicht stimmt, stimmt es in der Nacht auch nicht. Daher ist Leichtigkeit in Beziehungen wertvoll. Ein Liebestank muss voll sein, das geht am besten, indem man sich auch im Alltagsstress den Humor bewahrt. Das Glas ist halb voll, versprochen!