

Schönes Wochenende

Ihr Wochenend-Magazin der Passauer Neue Presse mit ihren Lokalausgaben

Samstag, 29. April - Montag, 1. Mai 2017



Urlaub im Weinberg
Gewinnen Sie fünf Tage in der Steiermark **Freizeit**



Wo Steinmeier urlaubt
Auf den Spuren des Bundespräsidenten in Südtirol **Reise**



Neue Wege
PSA-Konzern hat bei der Elektrifizierung viel vor **Auto**

Leiden Sie auch am „Panda-Syndrom“?

So ein Panda ist faul. Der frisst, schläft und frisst. Und einmal im Jahr will er sich paaren. Nicht ganz so drastisch, aber auch zu faul für Sex sind viele Paare in Deutschland. Deshalb hat die Liebesmüdigkeit auch den Namen „Panda-Syndrom“. Jeder Vierte leidet laut einer Umfrage darunter.

Von Sandra Hiendl

Zugegeben, ein Thema für die breite Öffentlichkeit ist die Liebesmüdigkeit vieler Paare nicht gerade. Weil sie aber offensichtlich immer drastischer wird, ist das Panda-Syndrom derzeit in aller Munde. Doch warum ist man zu faul für Sex, obwohl viele Männer und Frauen doch eigentlich Lust auf den Partner haben?

Bei Frauen siegt die Faulheit noch häufiger als bei Männern

Schuld sind meist Arbeit, Haushalt oder Freizeitstress: Mehr als jeder vierte Deutsche in einer Beziehung (28 Prozent) gibt an, dass er beziehungsweise sie sich häufig zu erschöpft fühlt, um den Partner zu verführen. Auffällig: Bei den Frauen siegt die Faulheit



Pandas gelten als gefräßige und faule Tiere, die sich nur einmal im Jahr für die Fortpflanzung interessieren. Deshalb spricht man vom „Panda-Syndrom“, wenn Paare zu faul für Sex sind. Laut einer Umfrage gilt das für jeden vierten Deutschen in einer Beziehung. – Foto: Fotolia/Subscription

deutlich häufiger (35 Prozent) als bei den Männern (22 Prozent). Das ergab eine Umfrage der Online-Partnervermittlung Parship

unter rund 1000 Bundesbürgern. Interessant: Anscheinend besteht kaum ein Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Sex-

faulheit und der Partnerschaftsdauer.

So gibt es unter Pärchen, die weniger als fünf Jahre zusammen

sind, ebenso viele „Pandas“ wie unter „alten“ Paaren, die bereits 20 Jahre und länger zusammen sind.

Panda-Syndrom hat nichts mit Beziehungsdauer zu tun

So gaben etwa 20 Prozent der Paare, die mehr als 20 Jahre zusammen sind, an, häufig zu müde zu sein, um die Initiative zu ergreifen. Bei den Paaren, die weniger als fünf Jahre miteinander verbracht haben, sind es 19 Prozent.

Zwischen Beziehungsglück und Sex-Müdigkeit scheint hingegen durchaus ein Zusammenhang zu bestehen. Befragte, die angeben, dass sie ohne ihren Partner glücklicher wären, ergreifen im Bett seltener die Initiative (39 Prozent) als Personen, die angeben, ohne ihren Partner unglücklicher zu sein (27 Prozent).

Kuscheln alleine reicht auf Dauer nicht – Sex schafft Vertrauen

Warum Sex in einer Beziehung so wichtig ist und warum Kuscheln nicht reicht, erklärt Gabriele Aigner, Einzel-, Paar- und Sexualtherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Praxen in München und Plattling (Landkreis Deggendorf): „Kuscheln schafft zwar auch Nähe, aber das kann ich auch mit einem Kind oder mit meiner Katze. Sex hingegen stellt ein Grundbedürfnis dar, es stärkt die Partnerschaft, weil es das Vertrauen zwischen Mann und Frau fördert, das Gefühl und die Verbundenheit festigt. Sex befriedigt zudem, und das meine ich im Sinne von Frieden schaffen. Paare gehen toleranter bei kritischen Themen miteinander um, wenn sie guten Sex zusammen haben.“ (siehe Interview)

Therapeutin rät: Verabreden Sie sich zum Sex

Sie hat als Einzel-, Paar- und Sexualtherapeutin schon Hunderte von Männern und Frauen zwischen 18 und 84 Jahren in Partnerschaftsfragen beraten und weiß, dass die Liebesmüdigkeit weit verbreitet ist. Im Gespräch mit der Heimatzeitung verrät Gabriele Aigner Tipps, wie man wieder mehr Lust in die Beziehung bringen kann.



Gabriele Aigner ist überzeugt, dass es Arbeit bedeutet, eine Beziehung sexuell lebendig zu erhalten. – Foto: privat

die Partner sich lieben, das glaube ich durchaus.

Woran liegt es, dass Paare so sexfaul werden?

Aigner: Zum einen wird der Sex im Laufe der Beziehung durch den Alltag automatisch langweiliger. Man gewöhnt sich Routine an

und verliert die anfängliche Neugierde und Experimentierfreude. Nach Jahren Beziehung weckt man den anderen auch nicht mehr vor lauter Lust mitten in der Nacht, wenn man morgens früh aufstehen muss. Wenn man frisch verliebt ist, braucht man keinen Schlaf.

Wie können Paare dieser Flaute gegensteuern?

Aigner: Damit Sex lebendig bleibt, muss man daran „arbeiten“, sozusagen den Schweinehund überwinden und sich aufrappeln. Ich rate Paaren gern, sich zum Sex zu verabreden. Viele verdrehen da die Augen, weil wir glauben, Sex müsse spontan sein. Aber wir verabreden uns ja auch zu anderen schönen Dingen wie Kino oder Essen gehen. Warum nicht zu einem „Sexdate“?

Kann das wirklich funktionieren?

Aigner: Ja. Paare sollten es einfach mal versuchen, denn es kann auch Spaß machen. Man kann sich darauf freuen und gemeinsam überlegen, worauf man Lust hat. Sex ist in der Beziehung so wichtig, weil man Nähe, Bestätigung und Verbundenheit schafft, weil man dem Partner signalisiert, dass man ihn begehrt und spüren will. Und meistens ist es doch so, dass es dann recht schön ist.

Was kann man außer dem Verabreden noch tun?

Aigner: Ganz einfach: Jetzt den Frühling nutzen, sich gut ernähren, wieder aktiver zu werden,

miteinander rauszugehen, Sport zu treiben. Es ist erwiesen, dass Paare, die miteinander Sport machen, mehr Sex haben. Nach Bewegung fühlt man sich viel lebendiger und wohler in seiner Haut. Dann würde es sich doch wunderbar anbieten, anschließend miteinander zu duschen. Wichtig ist, dass sich Paare Zeit nehmen füreinander, sich ganz bewusst Freiräume nur zu zweit zu schaffen.

Angeblich sind Männer vom Panda-Syndrom weniger betroffen als Frauen. Stimmt Ihrer Meinung nach dann doch das Klischee vom allseits bereiten Mann?

Aigner: Nein, es stimmt mit Sicherheit nicht. Ich würde sagen, Männer und Frauen sind zu gleichen Teilen betroffen. Bei den Männern hat Lustlosigkeit oft mit beruflicher Überlastung zu tun, Frauen sind oft mit Kindern sehr gefordert.

Macht es Sinn, den Partner zu „überreden“?

Aigner: Nein, überreden funktioniert nicht. Was klappt, ist praktisch verführen.

Das Gespräch führte Sandra Hiendl.

Gewinnen Sie einen von fünf Liebesratgebern



Die Heimatzeitung verlost fünf Partnerschaftsrategeber von Gabriele Aigner. Rufen Sie bis Sonntag, 7. Mai, unter ☎ **0157/808401003** (50 Cent pro Anruf – mobil gegebenenfalls abweichend) an und sprechen Sie das Wort **Liebe** sowie Ihren Namen, Ihre Nummer und Ihre Adresse auf unser Tonband. Oder senden Sie eine SMS mit dem Text **pnp ticket liebe** gefolgt von einem Leerzeichen, Namen, Telefonnummer und Adresse an die Nummer **52020** (49 Cent pro SMS – keine Vorwahl). – hier