

Mehr Nähe!

Be my Valentine – und zwar jeden Tag! Wer lange nicht kuschelt und schmust, vermisst es irgendwann nicht mehr.

Die Lösung: Spontane Küsse statt starre Vorsätze, sagt die Paar- und Sexualtherapeutin Nicole Kienzl aus Mödling.

Text: Viktória Kery-Erdélyi, Fotos: B & G Fotostudio Baden, Hotel Winzer, Helmut Lackinger, Shutterstock

Frischverliebte müssen nicht daran erinnert werden: Sie kuscheln und schmusen, was das Zeug hält. „Selbst Männer sind heute nicht mehr so bemüht, ihre Gefühle in der Öffentlichkeit zu verbergen“, weiß die Paar- und Sexualtherapeutin Nicole Kienzl aus Mödling. Und das ist auch gut so, denn Kuscheln ist nicht weniger wichtig als Sex.

„Kuscheln bringt Nähe und Berührungen sind die Basis für eine beständige Beziehung“, führt Nicole Kienzl aus. Die Wissenschaft hat es längst bewiesen: Das Oxytocin, das durch Intimität ausgeschüttet wird und besonders bei der Geburt eines Kindes eine tragende Rolle spielt, wird freilich nicht ohne Grund auch als Bindungs- oder Kuschelhormon bezeichnet. Es ist auch sonst ein ziemlicher Allrounder, gilt es doch auch als prima Antistressmittel.

Einen Haken hat die Sache aber



Paar- und Sexualtherapeutin
Nicole Kienzl

rum gilt auch hier: Offen über die Bedürfnisse reden. Auf liebevolle Berührungen zu verzichten, hat auf die Dauer fatale Folgen: „Irgendwann vermisst man es nicht mehr“, sagt Nicole Kienzl. Die gute Nachricht: Es gibt einen Weg zurück. „Ein Wochenende zum Valentinstag ins Kuschelhotel ist natürlich eine tolle Sache; genauso wichtig sind Berührungen im Alltag. Diese können auch absolut bewusst und ritualisiert passieren“, rät die Therapeutin. Dabei ist es kein Fehler, wenn die Frau die Initiatorin für Kuschel-Auszeiten ist; Männer fühlen sich bis dato eher für den Sex in der Beziehung „zuständig“.

Das bedeutet auch: Ein Mann, der das Kuscheln nicht vermisst, hat nicht automatisch eine andere. Eine Frau hingegen, die Küssen und Kuscheln

ausweicht, könnte mit ihren Gedanken durchaus „woanders“ sein ... „Sex ohne Gefühle geht für viele, Küssen eher seltener. Dabei sind schließlich die Gesichter ganz nahe, wo der Geruchs- und Geschmackssinn sitzen“, weiß Kienzl. „Nicht umsonst war lange das Küssen bei Prostituierten ein absolutes Tabu.“

Kuscheln danach. Da wäre dann noch das Mysterium um das „Danach“. „Ein Mann braucht nach dem Orgasmus eine Pause. Aber ich höre von meinen Klientinnen immer wieder: Auch viele Frauen wollen nach dem Sex einfach ihre Ruhe haben“, sagt Kienzl mit einem Augenzwinkern.

Und wenn Sie nun die Lust nach mehr Nähe und Zweisamkeit packt: „Mit Plänen und Vorsätzen wie ‚einmal in der Woche müssen wir ...‘ macht man sich nur künstlich Druck und Stress. Bauen Sie Kuscheln und Küsse in Ihren Alltag ein!“



TAPETENWECHSEL. (Nicht nur) Ehepaaren mit kleinen Kids tut ein romantisches Wochenende in Zweisamkeit richtig gut. Im Bild: das Boutiquehotel WeinSpitz in der Wachau. Elf traumhafte Terrassensuiten warten dort auf Kuschel-Freudige.



ROMANTIK-OASE. Das ganze Jahr über kommen Paare ins Kuschelhotel Winzer im Salzkammergut, „um sich eine Auszeit vom Alltag zu nehmen. Sie schätzen unsere gute Kombination aus Wellness und Kuscheln“, sagt Thomas Winzer.

nicht selten. „Das Kuscheln wird von Männern oft automatisch als Auftakt zu Sex interpretiert“, weiß die Paartherapeutin. Denn während Frauen durch Kuscheln und Küssen Beziehung herstellen, tun dies Männer eben

eher durch Sexualität. Problematisch wird es dann, wenn er mehr will als sie. Häuft sich dieses „Missverständnis“, nehmen sich viele Frauen mit ihren Zärtlichkeiten zurück; das allerdings tut der Beziehung gar nicht gut. Da-

Fishing FESTIVAL

Faszination Angeln & Fliegenfischen



2 MESSEN – 1 TICKET **11. - 12. FEB. 17**

TICKET auf www.fishing-festival.at bzw. www.bogensportmesse.at kaufen, gleich ausdrucken und € 1,50 pro Ticket sparen!



Messe Wels

Bogensport MESSE