

Gesundheit • Sex im Urlaub: Tipps für Paare von Sexualtherapeutin Ulla Neubauer

INTERVIEW LIEBESLEBEN

Keinen Sex im Urlaub? So vermeiden Paare den großen Frust



Paarzeit: "Wer seinen Urlaub so planen möchte, dass die Lust mitreist, sollte schon zu Hause anfangen, über Sex und das Liebesleben zu sprechen", sagt die Hamburger Sexualtherapeutin Ulla Neubauer

© anyaberkt / Getty Images



von Carola Kleinschmidt
27.07.2024, 17:55 + 3 Min.

MERKEN

Endlich Zeit für Nähe und Sex mit dem Partner, denken viele vor den Ferien. Doch oft werden sie dann enttäuscht. Die besten Tipps von Sexualtherapeutin Dr. Ulla Neubauer.

Frau Neubauer, Urlaub ist für viele Paare die Zeit der Gemeinsamkeit. Vielleicht auch für Nähe und Sexualität. Aber oft klappt das nicht. Statt Lust gibt es Frust. Warum ist das so?

Für viele ist der Urlaub das heißersehnte Ziel: endlich abschalten vom erschöpfenden Alltag, der müde macht und in dem man oft über die eigenen Grenzen geht. Die Erwartungen sind hoch. Der Urlaub soll schließlich die Erholung bringen, von der man noch Wochen danach zehrt. Doch zu viel Druck ist keine gute Voraussetzung für körperliche Nähe.

Es liegt also vor allem an unseren Erwartungen?

Nicht nur. Häufig sind die Gründe banaler. Wenn beispielsweise der Anfahrtsweg zum Urlaubsort sehr lang ist und man die Tage voll Sight-Seeing gepackt und auch noch abends Trubel hat – dann ist es schwierig, Raum für Entspannung zu finden.



© privat

Zur Person

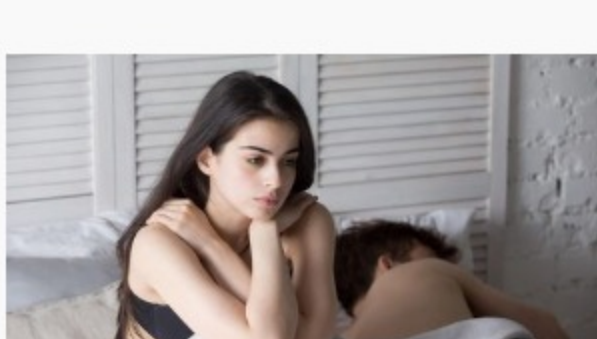
Dr. Ulla Neubauer arbeitet als Sexualtherapeutin, Psychoonkologin und Gynäkologin in Hamburg

Aber ist der Ortswechsel nicht auch beflügelnd? Mal so ganz weit weg vom Alltag?

Nicht unbedingt. Manche Menschen können sich an unbekanntem Orten oder im Hotel (wo vielleicht jemand etwas hört) nicht fallen lassen. Hotelwände können sehr dünn sein. Nicht selten hat man im Hotelzimmer auch die Kinder dabei. Oder man reist mit Freunden und möchte sich keine Auszeit nehmen und sich zum Schäferstündchen zurückziehen, um die Mitreisenden nicht zu enttäuschen. Außerdem gibt es auch Urlaubsarten, die Sex eher unwahrscheinlich machen.

Welche sind das?

Wenn die Temperaturen am Urlaubsort sehr hoch sind und das Wetter schwül, ist man meist zu müde für eine lustvolle Paarzeit. Auch wenn der Urlaub mit hoher körperlicher und psychischer Anstrengung verbunden ist, hat Lust wenig Platz. Ebenso kann eine Umgebung, in der immer viele Menschen sind, vielleicht auch nachts Lärm ist und man zu wenig Schlaf bekommt, ein echter Lustkiller sein.



J. PEIRANO: DER GEHEIME CODE DER LIEBE

Wir haben seit einem Jahr keinen Sex, aber mein Mann masturbiert häufig neben mir

Das weiß man natürlich nicht immer vorher. Kann man den Urlaub dann noch retten?

Man sollte die eigenen Erwartungen offen ansprechen. Das kann viel Druck rausnehmen. Wenn wir unsere Wünsche ansprechen, können wir gemeinsam schauen, wie sie Platz finden können. Und: Wenn wir den Mut haben, sie anzusprechen, entsteht emotionale Nähe, und dann kommt die Lust oft von alleine.

Das klingt jetzt nicht so kompliziert.

Aber das Ansprechen setzt voraus, dass diese

Erwartungen überhaupt nicht erfüllt werden. Und es gehört auch eine gewisse Gesprächskultur in der Partnerschaft dazu. Wir können nicht von uns erwarten, dass wir normalerweise nicht über Liebe, Nähe und Sexualität sprechen und dann im Urlaub ganz offen unsere Erwartungen äußern. Wer seinen Urlaub so planen möchte, dass die Lust mitreist, sollte also schon zu Hause anfangen, über Sex und Liebesleben zu sprechen. Den Mut aufzubringen, sich dem anderen mitzuteilen, ist im Urlaub aber auch sonst der Türöffner für ein spannendes Miteinander.



KOLUMNE

SEX ÜBER 40

"Eifersüchtig sind andere", dachte ich – dann war ich das erste Mal beim Tantra-Abend

Wie plant man denn einen Urlaub, der auch Platz für Lust und Sex bietet?

Ich würde den Urlaub von Anfang an so planen, dass möglichst viele Anstrengungen vermieden werden. Zum Beispiel durch eine gute Auswahl des Urlaubsortes, des Transportmittels und der touristischen Aktionen. Es ist auch hilfreich, wenn man sich bereits vor der Reise gemeinsam mit dem Partner, der Partnerin überlegt – was einem Spaß und Entspannung bringt – und was einem eher Unbehagen bereitet. Zum Beispiel hellhörige Hotelzimmer – das kann man durch eine überlegte

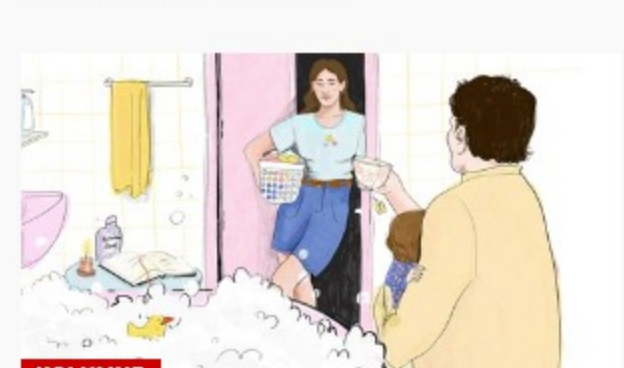
Hotelbuchung vermeiden. Wenn die Kinder der Zweisamkeit im Wege stehen, könnte eine Kinderbetreuung helfen. Wenn man mit Freunden verreist, könnte man sogar direkt ansprechen, dass man sich Paarzeit nehmen möchte. Man muss ja nicht im Detail erklären, was man damit meint. Oder man entscheidet bewusst, ohne Freunde zu verreisen oder die eigenen Eltern mitzunehmen, damit man Freiräume als Paar hat. Dieser Austausch über unsere Wünsche und Vorstellungen macht den Druck klein und das Erleben groß. Und dann gibt es noch eine Anregung, die fast immer wirkt, aber ein bisschen aufwendiger ist.

Verraten Sie uns die bitte auch.

Wenn Paare bereits im Alltag dafür sorgen, dass es Paarzeiten gibt, Verabredungen zu zweit, Zeit zum Essengehen oder auch "Inseln der Lust", dann gibt es den Druck und Frust im Urlaub nicht. Zum einen ist man dann nicht so ausgehungert nach Nähe und Sexualität. Zum anderen ist man in Übung, und es ist deshalb viel leichter, einen guten Raum für sich als Paar zu schaffen.

#THEMEN Sex • Urlaub • Sexualität • Sexualtherapie • Frust • Ferienzeit • Intimität

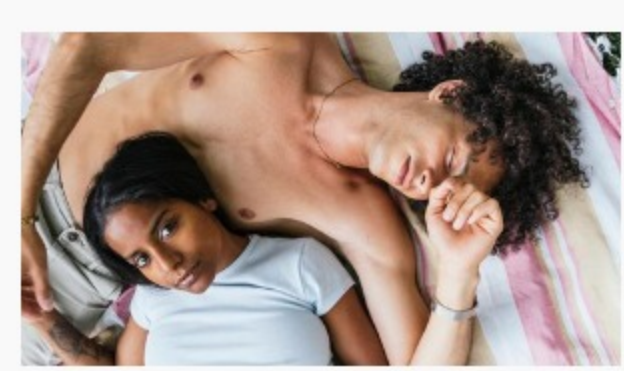
MEHR ZUM THEMA



KOLUMNE

SEX ÜBER 40

Die Geburt hat ihre Lust verändert – wie Paare wieder zusammenfinden können



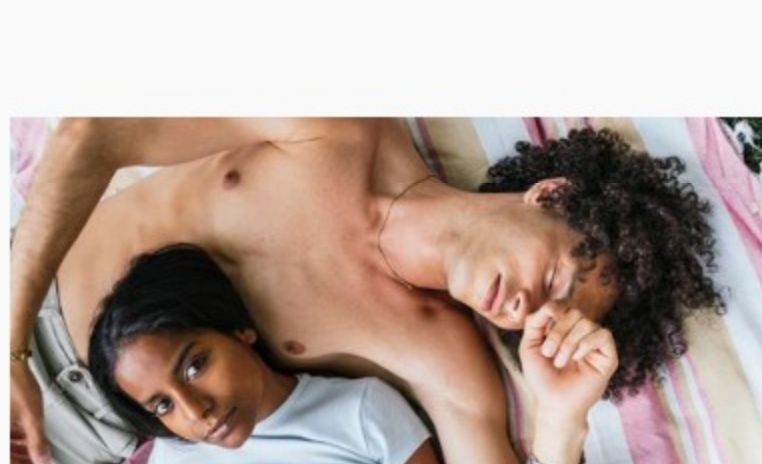
MEHR ZUM THEMA



KOLUMNE

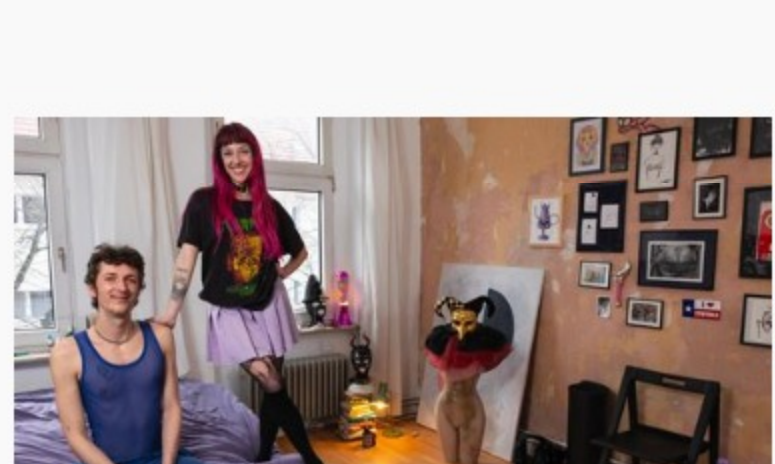
SEX ÜBER 40

Die Geburt hat ihre Lust verändert – wie Paare wieder zusammenfinden können



SEX SCHLECHTER SEX

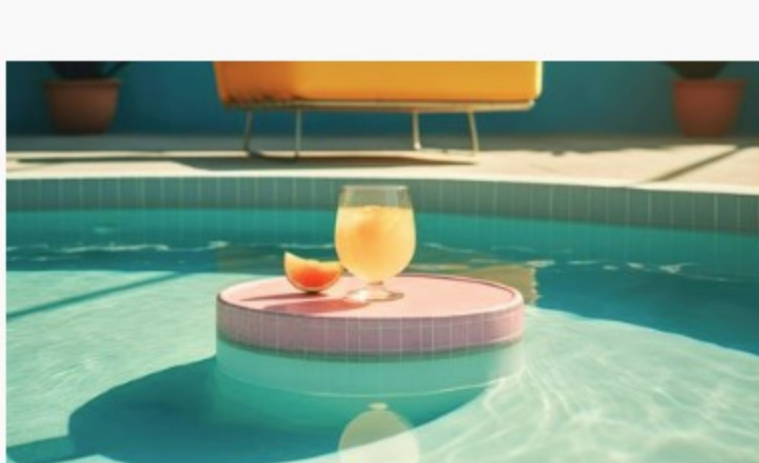
"Blasen, lecken, penetrieren, fertig": Was Frauen abtört – und Männer trotzdem machen



FOTOGRAFIE

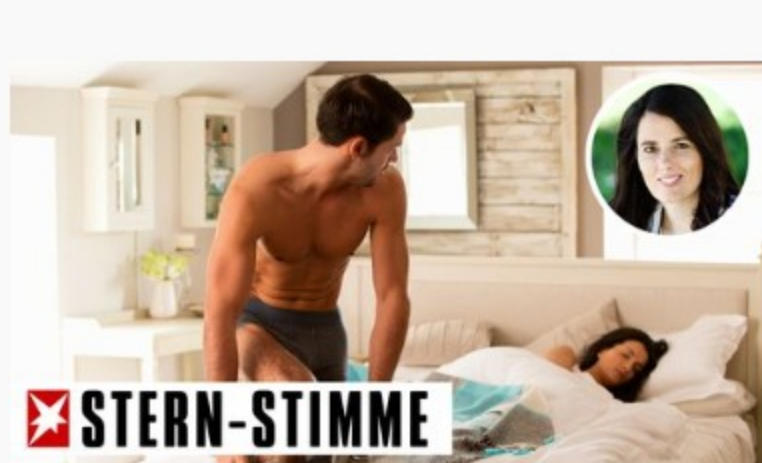
Menschen lieben Dinge. Menschen lieben Sex. Hier kommt beides zusammen

12 Bilder



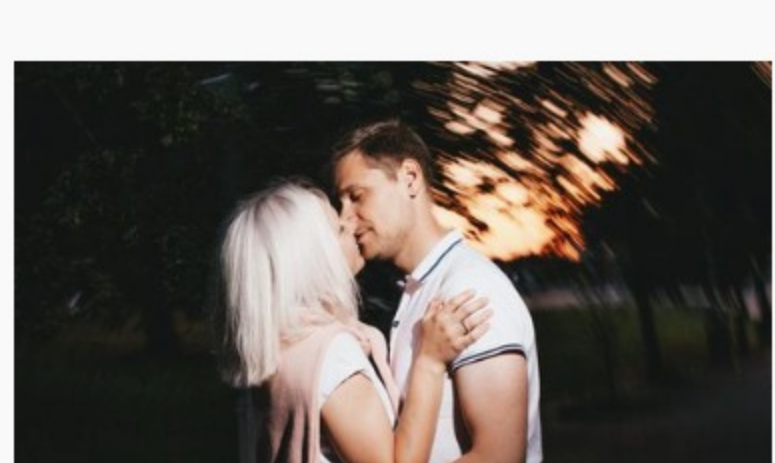
VERGIFTUNG

Sex geht vom Cocktaill Welche Lebensmittel Sie im Urlaub meiden sollten



SEX PEIRANO: DER GEHEIME CODE DER LIEBE

Sex und Hopp: Nach der ersten Nacht wollen die Kerle nichts mehr von mir wissen



OFFENE BEZIEHUNG

Ich bin glücklich mit meinem Mann. Trotzdem habe ich große Lust auf Sex mit anderen



KOLUMNE

SEX ÜBER 40

Sex geht auch ohne Penetration – wie es für beide Partner so viel schöner sein kann



BERUF

Sexualtherapeutin erzählt, welche drei Phasen jeder bei ihr durchläuft



J. PEIRANO: DER GEHEIME CODE DER LIEBE

Wir haben seit einem Jahr keinen Sex, aber mein Mann masturbiert häufig neben mir



KÖSTLICHES REZEPT

Sex geht auch ohne Eis: Vegan, zuckerfrei und ohne Eismaschine

Video • 00:49



INTERVIEW

BADEN-WÜRTTEMBERG Kinderarzt: "Wir sprechen in der Praxis ausschließlich Deutsch!"



FACHKRÄFTEMANGEL

Sex als Lottogewinn – Krankenschwester Trinh Hoang über ihr neues Leben in Deutschland



NÄCHTLICHER GERÄUSCHPEGEL

Schnarchen stoppen: Diese Maßnahmen sollen einen ruhigen Schlaf fördern



AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Gesunde Haare dank Vitaminen: Wie bestimmte Nährstoffe das Haarwachstum fördern können



FEHLENDER EIGENSCHUTZ

Trockene Lippen? Diese Fehler sollten Sie vermeiden

WISSENSCOMMUNITY

NEUESTE FRAGEN Wie komme ich an alte Krankenakten? • Wer hilft uns? • Lebensmittel Verkaufen • Welche Lebensmittel enthalten viele Antioxidantien? • Post nasal drip • Coronatest positiv • Sportunterricht Corona • Gibt es Spätfolgen einer Grippe? • Glaswolle Staub in der Wohnung • Was sind Polyphenole? • Kürbiskerne • Hände fühlen sich durchgehend taub an.

MEIST BEANTWORTETE FRAGEN Ich bezahle Neffix, da ich GEZ ablehne, warum soll ich dann gezwungen werden gez zu zahlen?? • Was passiert wenn ich mit einem 125cc junior bike auf dem Feldweg erwisch werde? • Steuerrückstattung wird nicht ausgezahlt, wann ist das Geld da? • Reduzierte Ware im Internet vom Austausch ausgeschlossm

NEWTICKER

29.07.2024 - 15:06 Uhr
Schnarchen stoppen: Diese Maßnahmen helfen wirklich

29.07.2024 - 12:02 Uhr
Vitamine für die Haare: Diese Nährstoffe wirken unterstützend

29.07.2024 - 08:54 Uhr
Trockene Lippen: Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

29.07.2024 - 08:48 Uhr
Sonnencreme Gesicht: Die besten Sonnencremes im Test

28.07.2024 - 18:28 Uhr
Eine junge Frau hat Depressionen – ihr wahres Problem ist ein anderes

28.07.2024 - 17:55 Uhr
Stiftung Warentest checkt Zahnzusatzversicherungen – das sind die besten

28.07.2024 - 17:05 Uhr
Penisbruch: Was bei der Verletzung wirklich passiert

28.07.2024 - 07:58 Uhr
Ihr Genitalbereich verändert sich: Auslöser ist eine Autoimmunkrankheit

27.07.2024 - 18:50 Uhr
Brustbehaarung: Warum auch Frauen dunkle Brusthaare wachsen

27.07.2024 - 17:55 Uhr
Sex im Urlaub: Tipps für Paare von Sexualtherapeutin Ulla Neubauer

INHALTE IM ÜBERBLICK

SERVICE Die Newsletter von stern.de • Die RSS-Feeds von stern.de • Aktuelle Nachrichten • Archiv • Wissenscommunity • Themenübersicht • Sitemap • stern aktuelle Ausgabe • Weitere stern Hefte • Sonderausgaben • STERN Reisewelten (Anzeige) • stern+ • stern Crime • Browser-Benachrichtigungen

RATGEBER Altersvorsorge • Australien • China • Eigenheim • Energiesparen • Erbe • Geldanlage • Krankenkasse • Miete • New York • Südafrika • Urlaub • Versicherung

RATGEBER Allergie • Diabetes • Erkältung • Haut • Fitness • Kinderkrankheiten • Kopfschmerz • Rücken • Schlaf • Sexualität • Zähne

TOOLS Gutscheine (Anzeige) • Alle Gutscheine-Shops (Anzeige) • Beliebte Gutscheine (Anzeige) • Gutscheine-Kategorien (Anzeige) • Krankenkassenvergleich • Vergleichsportal • Handytarife • Produktvergleich • Gehaltsrechner • Solitär

TOP-THEMEN Ernährung • Schnell abnehmen • Virus • Hausmittel • Corona • Depression • Burnout • Persönlichkeit • Diagnose