



<https://biz.tl/2ww6>

# BEZIEHUNG AUFFRISCHEN - 8

## HILFSREICHE TIPPS

Veröffentlicht am 13.08.2021 um 12:25 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Eine Beziehung mit einem geliebten Menschen zu führen, ist ein langer Weg, den es sich zu gehen lohnt, wenn man sich verbunden, geschätzt und geliebt fühlt. Wie die Beziehung auch nach Jahren noch frisch und lebendig erfahren Sie hier! Wenn wir einmal den Menschen gefunden haben, bei dem wir uns wohlfühlen, der uns unterstützt, dem wir vertrauen und mit dem wir unser Leben teilen wollen, dann sind wir auch bereit, in diese Beziehung zu investieren. Zu einer Beziehung gehören nicht nur Liebe und Zuneigung, sondern auch gute Kommunikation, Sexualität, Persönlichkeitsentwicklung, Humor und ein ausgeglichenes Nähe-Distanz-Verhältnis. Damit Paaren bei langjährigen Beziehungen nicht einfach so die Puste ausgeht, haben wir ein paar hilfreiche Tipps auf Lager:

- 1. Seien Sie Dankbar** Dankbare Empfindungen steigern das allgemeine Wohlbefinden und somit auch die Gesundheit. Nehmen Sie sich vor, am Abend, vor dem Schlafengehen oder am Morgen, nach dem Aufwachen an etwas zu denken, wofür Sie dankbar sind! Dankbarkeit steigert die Lebensfreude und fördert die positive Grundeinstellung, was Sie wiederum zu einem glücklicheren Menschen macht.
- 2. Unternehmen Sie etwas, für das Sie sich "zu alt" fühlen!** Rock- oder Punkkonzerte, Verkleidungen, Freizeitparks, Schaukeln auf dem Spielplatz, Zoos besuchen oder Trampolin springen - alles was früher Spaß machte, kann auch im Alter erfrischend sein! Egal, wie alt Sie sind, es gibt wahrscheinlich ein paar Aktivitäten, die Sie gerne machen würden, aber bei denen Sie sich ein bisschen albern fühlen, wenn Sie sie allein machen. Wählen Sie eine aus und teilen Sie sie mit Ihrem Partner. So lernt man, sich selbst nicht so ernst zu nehmen und man fühlt sich wieder jünger.
- 3. Abwechslung im Schlafzimmer sorgt für mehr Lust** Wie wichtig Sexualität in einer Beziehung ist, das hängt vom jeweiligen Paar ab. Wenn man genau weiß, was einem im Bett gefällt, dann kann man das dem Partner einfacher mitteilen. Eine klare Kommunikation ist also wichtig, um Vorlieben aber auch Bedenken auszusprechen. Das ebnet die Bahn für neue intime Erfahrungen und stärkt die Bindung. Wenn Sie sich danach sehnen, Szenen aus ‚Fifty Shades of Grey‘ zu Hause zu erleben oder davon träumen mit einem [Strapon](#) verwöhnt zu werden, dann sollten Sie Ihre Wünsche unbedingt mit Ihrem Partner teilen. Online können Sie die große Vielfalt an Sexspielzeug entdecken und sich von unzähligen Möglichkeiten inspirieren lassen! Einen Vibrator, Masturbator oder [Dildo kaufen](#) Sie schnell und diskret über die besten Online-Shops.
- 4. Gehen Sie getrennt in den Urlaub** Hier kommt es ganz auf die Paarbeziehung an, denn jedes Paar hat andere Nähe- und Distanzbedürfnisse. Im Allgemeinen steht Quality Time bei Paaren ganz oben auf der Liste. Dass man die gemeinsame Zeit manchmal noch mehr schätzt, wenn man getrennt voneinander ist, ist auch bekannt. Ein Wochenende oder ein, zwei Wochen Urlaub ohne Partner, das sorgt für spannenden Gesprächsstoff und neue Impulse! In der Zeit des Getrenntseins werden Sie sich nach dem anderen sehnen und was gibt es Schöneres als ein langersehntes Wiedersehen?
- 5. Kultivieren Sie Ihre gemeinsamen Interessen** Unternehmen Sie gemeinsam Dinge, die Ihnen beiden gut tun und bei denen Sie sich wohlfühlen. Machen Sie gemeinsame Spaziergänge, auch wenn es regnet, laden Sie zum romantischen Dinner ein, auch wenn es zu Hause stattfindet oder planen Sie einen gemütlichen Netflix- oder Kinoabend ein. Überraschen Sie den Partner oder die Partnerin auch mal mit kleinen Liebesbotschaften, das bricht die Routine und bringt Ihre Liebe auf eine besondere Art zum Ausdruck.
- 6. Sprechen Sie über Ihre Gefühle und zeigen Sie aufrichtiges Interesse** Zeigen Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin mit guten Fragen, dass Sie an seinen/ihren Gefühlen interessiert sind. Gehen Sie mit Ihren Fragen tiefer als: "Wie war dein Tag?" und fragen Sie stattdessen: "Was hat dich heute beschäftigt?" oder "Was hat dich traurig oder glücklich gemacht?" Solche Fragen sind weniger allgemein und regen zum Gespräch an.
- 7. Verlieben Sie sich aufs Neue in Ihre/n Partner/in** Manchmal einfacher gesagt als getan, aber probieren Sie sich an Ihre gemeinsame Anfangszeit zu erinnern! Denken Sie an das Kribbeln, das aufkam, als Sie sich das erste Mal berührten. Wie es war, wenn Sie sich küssten und wie aufgeregt Sie zu den ersten Dates kamen! Holen Sie diese Gefühle zurück und probieren Sie sich an all die kleinen Momente zu erinnern, die Ihre Liebe zueinander so innig und stark machte. Stöbern Sie in alten Aufnahmen, das liefert guten Gesprächsstoff und weckt alte Gefühle. So erinnern Sie sich wieder, warum Sie sich beide ineinander verliebt haben!
- 8. Küssen Sie sich öfters** Beim Küssen werden Milliarden von Nervenzellen angeregt, Botenstoffe ins Gehirn geleitet und Glückshormone ausgeschüttet. Unser Blutdruck steigt, das Herz schlägt schneller und der gesamte

Körper kommt in Fahrt. Küssen ist ein wunderbares Heilmittel, das uns glücklicher, fitter und schöner fühlen lässt. Küssen Sie sich öfters, einfach so und ohne Grund! Sie beide werden von der belebenden Wirkung der Küsse lange profitieren! Sicher, ewiges Beziehungsglück lässt sich nicht erzwingen. Es erfordert viel Arbeit, Geduld, Willenskraft, Respekt, Zuneigung, Toleranz und eine gute Portion Konfliktfähigkeit, um in einer Beziehung gemeinsam wachsen zu können. Mit der richtigen Strategie ist es aber gar nicht so schwierig das Feuer in einer Beziehung wieder zum Lodern zu bringen!