



69

Gadgets für die Liebe

Inhaltsverzeichnis

1. Was ist Liebe?	2
Kameradschaftliche und leidenschaftliche Liebe	3
Die Dreieckstheorie der Liebe	3
Stile der Liebe	4
Experten-Interview mit Abbas Schirmohammadi	5
2. Frisch verliebt – und dann?	8
Amors Hormoncocktail	8
Vergiss mein nicht – das gemeinsame Erinnern	9
Die Liebe festigen	10
Die Liebe vertiefen	11
Experten-Interview mit Dominik Borde	12
3. Wie lässt man die Liebe wieder erblühen?	16
Die Macht der Berührung	16
Erotik	17
Sinnlichkeit	18
Vielfalt statt Einfalt	19
Liebe schenken	19
Experten-Interview mit Eva-Marie Mueller	21
4. Verschenken Sie Ihr Herz! 69 Gadgets für die Liebe	23
Gadgets für Naschkatzen	23
Gadgets für Wasserratten	23
Gadgets für Romantiker	24
Gadgets für Verführer	24
Gadgets für Visionäre	25
Gadgets für Mitteilungsbedürftige	26
Gadgets für wild Entschlossene	26
Gadgets für Spaßvögel	27
Gadgets für Sehnsüchtige	29
5. Quellenangaben	30

1. Was ist Liebe?

*„Liebe ist oder ist nicht.
Wenig Liebe ist gar keine Liebe.“*

Toni Morrison



Die Liebe ist eines der letzten Geheimnisse der Menschheit. In gefühlvollen Balladen besungen, in der Literatur beschrieben und in romantischen Filmen in Szene gesetzt, ist sie beständig in aller Munde. Das Etikett „Liebe“ haftet vielen Dingen an – und doch fällt es uns schwer zu erklären, was sich hinter diesem Wort verbirgt.

Neben Hirnforschern und Biologen haben sich in den vergangenen Jahren auch Sozialpsychologen intensiv mit dem Phänomen der Liebe befasst, wie sie sich entwickelt, wie sie erblüht und wie sie langfristig erhalten bleibt. In der Psychologie unterscheidet man klar zwischen Zuneigung und Liebe, denn das Wesen der Liebe besteht nicht bloß aus einer großen Portion Sympathie gemischt mit sexueller Anziehungskraft. Vielmehr gilt die Liebe als sehr facettenreich. Wissenschaftler unterscheiden verschiedene Arten der Liebe. Die wohl grundlegendste Unterscheidung betrifft die kameradschaftliche und die leidenschaftliche Liebe.

1. Was ist Liebe?

Kameradschaftliche und leidenschaftliche Liebe

Menschen erfahren kameradschaftliche Liebe vor allem in nicht-sexuellen Beziehungen und in engen Freundschaften. Hier spielen Leidenschaft und körperliche Erregung keine tragende Rolle. Das Fundament der Beziehung besteht überwiegend aus Gefühlen von Intimität und Zuneigung dem geliebten Menschen gegenüber.

Die Form der leidenschaftlichen Liebe hingegen ist geprägt durch intensive Gefühle der Sehnsucht und körperlicher Erregung, wobei wir tatsächlich Kurzatmigkeit und Herzrasen in Gegenwart des geliebten Menschen erfahren. Wenn die andere Person unsere Liebe erwidert, sind wir glücklich und erleben einen Zustand der Ekstase. Werden unsere Gefühle nicht erwidert, fühlen wir uns traurig, deprimiert und verzweifelt.

Die Dreieckstheorie der Liebe

Einige Psychologen erweitern die Rezeptur der Liebe um eine weitere wichtige Zutat: die Verbindlichkeit. Die drei Bestandteile Intimität, Leidenschaft und Verbindlichkeit können in einer Liebesbeziehung in unterschiedlichem Maße ausgeprägt sein und so den individuellen Charakter der Beziehung bestimmen. Liebe kann aber auch aus einer der drei Komponenten allein bestehen. Eine Person kann durchaus stürmische Leidenschaft und körperliche Anziehung für den Partner empfinden, ohne jedoch Intimität zulassen oder Verpflichtungen eingehen zu wollen oder zu können. Sozial-Psychologen sind hingegen der Auffassung, dass eine erfüllende, lang anhaltende Liebe unbedingt ihre zahlreichen Komponenten miteinander vereinen und sowohl leidenschaftliche Gefühle als auch Zuneigung, Intimität und Verbindlichkeit umfassen sollte.

Als weitere wichtige Voraussetzung für eine funktionierende Partnerschaft gilt die Gerechtigkeit. Partner, die gleichermaßen geben und nehmen, sind zufrieden und glücklich. Ausgewogene Beziehungen gelten daher als stabil und lang anhaltend.

1. Was ist Liebe?

Stile der Liebe

Ein weiterer Ansatz, Liebe zu definieren, legt den Schwerpunkt auf verschiedene Stile der Liebe. Die unterschiedlichen Typen entspringen überwiegend Vorstellungen und Entwürfen, die Menschen über die Liebe haben und die ihr Verhalten in engen Beziehungen bestimmen. Grundlegend wird zwischen sechs verschiedenen Arten unterschieden:

Eros

beschreibt die leidenschaftliche, körperliche Liebe. Die äußere Erscheinung des Partners ist hier besonders wichtig.

Ludus-Liebende

haben einen eher verspielten Umgang mit der Liebe und nehmen sie nicht besonders ernst. Es liegt ihnen fern, mit ihrem „Spiel“ emotional zu verletzen, dennoch tun sie es häufig ungewollt, manchmal sind sogar mehrere Partner gleichzeitig involviert.

Sorgende Liebe

ist eine auf Zuneigung und Freundschaft basierende Liebe. Für diese äußerst langsam wachsende Bindung spielen die Gemeinsamkeiten der Partner eine extrem wichtige Rolle.

Pragma

bedeutet pragmatische Liebe. Sie beruht auf gesundem Menschenverstand. Die Partner in einer solchen Beziehung sind realistisch, bodenständig und stellen klare Bedingungen, die erfüllt werden müssen.

Manie

beschreibt im Allgemeinen unsere kulturelle Vorstellung von romantischer Liebe. Im Leben manisch Liebender dreht sich alles um den jeweiligen Partner. Sie befinden sich stets auf einer Achterbahn der Gefühle und schwanken emotional zwischen Ekstase und Verzweiflung.

Agape

ist die selbstlose Liebe, die die Partner nicht an sich selbst denken lässt, sondern in erster Linie daran, was sie für den jeweils anderen Gutes tun können.

Experten-Interview

Abbas Schirmohammadi

Heilpraktiker für Psychotherapie, Mediator, Paar- & Sexualtherapeut
www.abbas-schirmohammadi.de



Wie definiert sich Liebe und welche unterschiedliche Arten von Liebe gibt es?

Das Wort „Liebe“ (Ursprung: mittelhochdeutsch liebe = Angenehmes, Gutes) steht für die stärkste und tiefste Zuneigung, die ein Mensch für einen anderen Menschen empfinden kann. Es ist ein mächtiges Gefühl inniger und enger Verbundenheit. Es gibt unterschiedliche Formen: Liebe innerhalb einer Familie (z.B. zu Eltern, Geschwistern), Liebe in Form von Geistesverwandtschaft (z.B. zum Partner, zu engen Freunden) oder Liebe mit körperlichem Begehren (Libido, Sexualität).

Ihre Erfahrung als Mediator: Was sind typische Krisen in einer Beziehung (am Anfang und in langjährigen Beziehungen)?

Die häufigsten Krisengründe und Streitpunkte in Beziehungen sind „Wir haben uns auseinander gelebt“, „Mein Partner versteht mich nicht“, „Mein Partner ist zu egoistisch, denkt nur an sich“, „Wir sind zu unterschiedlich und haben andere Lebensziele“, „Wir streiten nur“, „Einer von uns ist fremdgegangen“, „Die Sexualität ist eingeschlafen und langweilig geworden“ und „Einer von uns hat sich in jemand anderen verliebt“.

Die ersten typischen Bewährungsproben tauchen in Beziehungen nach etwa 1-2 Jahren auf, wenn das totale Verliebtheitsgefühl und das Sehen des Partners durch die rosarote Brille der Realität weicht und man zum ersten Mal die Schwächen des Anderen und seine Fehler deutlich wahr nimmt. Ist man trotzdem bereit, eine langfristige Beziehung einzugehen, den Partner so zu akzeptieren, wie er ist, zurückzustecken und Kompromisse zu bewilligen? Dieser Prozess muss die ersten Krisen überwinden. Je länger eine Beziehung dauert, umso größer ist die Gefahr, dass man sich auseinander lebt und in unterschiedliche Richtungen entwickelt. Die Sexualität wird langweilig, vor allem Männer suchen sich gerne neue, jüngere Frauen, die Kommunikation wird immer schlechter, findet oft gar nicht mehr statt. Irgendwann erkennt man dann, dass die Beziehung am Ende ist und fügt sich dem Schicksal, ist oft dann sogar dankbar darüber.

Worüber wird am häufigsten gestritten und wie könnten Lösungen aussehen, um Streit zu vermeiden oder zu schlichten ?

Am häufigsten wird wegen Kleinigkeiten gestritten. Oft sind es Missverständnisse oder einfach auch nur Gereiztheit, die aus nichts einen heftigen Streit verursachen können. Unordnung, Ignoranz, Egoismus, mangelnde Unterstützung, Unehrlichkeit, Fremdflieten, Unfähigkeit an Konfliktkompetenz ... – die Liste der Streitgründe ist lang. Zur Kommunikation gehören immer auch Konflikte, das ist ganz normal, Streit lässt sich nie ganz vermeiden. Die Frage ist nur, ob destruktiv oder konstruktiv gestritten wird. Geht man wütend aufeinander los und will auf Biegen und Brechen sein Recht bekommen und sich durchsetzen, oder versucht man gemeinsam, das Problem bestmöglich zu lösen? Bei zweiter Option können bestimmte Streitregeln vereinbart werden, zum Beispiel den anderen ausreden lassen, keine Beleidigungen, bewusst eine Win-Win-Situation anzustreben, versuchen, empathisch zu sein, also den anderen auch wirklich verstehen zu wollen etc.

Gibt es Unterschiede in der Konfliktbewältigung bei Männern und Frauen ?

Ein Konflikt besteht, wenn Interessen oder Zielsetzungen von Personen miteinander unvereinbar sind oder unvereinbar erscheinen. Bei der Konfliktbewältigung gibt es in der Tat geschlechterspezifische Unterschiede: Frauen reden lieber darüber, während Männer dazu neigen, Konflikte einfach auszusitzen und geduldig abwarten, dass alles wieder gut wird und der Konflikt in Vergessenheit gerät. Frauen suchen vermehrt die offene Aussprache mit dem Partner, sprechen im Vorfeld auch schon viel mit ihren besten Freundinnen darüber.

Wie wichtig sind kleine Geschenke / Aufmerksamkeiten generell in einer Beziehung ?

Kleine Geschenke und Aufmerksamkeiten halten die Beziehung vital und frisch. Fehlen diese, besteht die Gefahr, dass die Beziehung einschläft und zur ständigen Routine verkommt. Besonders Frauen freuen sich über kleine Geschenke zwischendurch, über Überraschungen, Schmuck, Blumen, mal ein Relaxwochenende zu zweit in einem Wellnesshotel, abends schick zum Essen ausgehen etc.. So sehr man sich in den ersten Wochen und Monaten über kleine Geschenke und Aufmerksamkeiten in der Beziehung freut, so sehr freut man sich auch noch nach Jahren darüber. Kleine Geschenke zeigen, dass der Partner einem wichtig und etwas wert, etwas Besonderes ist.

Welche Geschenke sind nach Ihrer Erfahrung besonders geeignet, zur Versöhnung nach einem Streit beizutragen?

Nach einem heftigen Streit setzen viele Paare bei der Versöhnung auf Sex und Versöhnung im Bett.

Das gilt aber mehr für jüngere Paare und die, die noch nicht so lange zusammen sind. Funktioniert auch bei vielen. Problem ist nur, dass der Konflikt dabei nicht geklärt wird. Wichtig ist in meinen Augen, sich für Fehler und Fehlverhalten zu entschuldigen. Konflikte sollten immer ausgesprochen und geklärt werden, nicht verdrängt, weggesext oder einfach vergessen werden, sonst kommen sie wieder. Eine gute Versöhnung beinhaltet also ein klärendes Gespräch verbunden mit einer besonderen Aktion im Anschluss, zum Beispiel einem gemeinsamen Abendessen im Lieblingsrestaurant, einem schönen Spaziergang in die Natur, etwas, wo man wieder Nähe zueinander findet und gewinnt.

Betrachten Männer und Frauen das Thema Sexualität in der Beziehung unterschiedlich?

Sex spielt in jeder Beziehung eine wichtige Rolle. Passt dieser nicht, wird man unzufrieden und sucht nach Alternativen, meist in anderen Betten. Männer sind von Natur aus Jäger und Sammler, immer auf der Suche nach hübschen Frauen, leicht verführbar von optischen Reizen. Treue sehen sie nicht so ernst. Aber auch Frauen haben sich in den letzten Jahren diesem Lebensstil angepasst, auch sie leben Sexualität und Partnerwechsel viel offener und bunter als früher. Heutzutage gehen in Deutschland fast alle in einer Beziehung lebenden Menschen ihrem Partner unregelmäßig oder sogar regelmäßig fremd.

Die Gründe dafür sind aber geschlechterspezifisch: Männer in der Regel aus Lust auf etwas Neues, auf einen hübschen, jungen, knackigen Frauenkörper. Hierzu müssen nicht einmal Partnerschaftsprobleme vorliegen, es ist einfach die Lust, die Gier auf das spannende Vergnügen. Frauen gehen in der Regel dann fremd, wenn sie sich von ihrem Partner vernachlässigt fühlen und nicht mehr das Gefühl haben, von ihm begehrt zu werden, wenn sie sich von ihm nicht mehr verstanden fühlen und die Nähe zu ihm nicht mehr richtig spüren. Dann suchen sie einen Mann, der ihnen all das wieder gibt. Sie streben meist Affären an, während Männer One Night Stands bevorzugen.

Wie wichtig ist Humor in einer Beziehung?

Welchen Stellenwert hat Humor bei Männern und Frauen?

Bei Umfragen, was Männern und Frauen bei der Partnersuche wichtig ist, wird Humor fast immer als Top 3-Kriterium angegeben. Humor ist in einer Beziehung sehr wichtig, man muss miteinander lachen können. Versteht man den Humor des anderen nicht, kann es immer wieder zu Missverständnissen und Streit kommen. So gut wie die Kommunikation untereinander sein sollte, so gut sollte auch der Humor der beiden Partner miteinander harmonieren. Lachen hält jung und gesund. Humor beim Partner ist Frauen allerdings wichtiger als Männern, der Hauptaspekt der Männer bei der Partnersuche ist und bleibt das Aussehen und die Optik der Frau.

2. Frisch verliebt – und dann?

„Liebe ist ein Boogie-Woogie der Hormone.“

Henry Miller



Amors Hormoncocktail

Sicher fällt es Ihnen nicht schwer, sich an das Gefühl zu erinnern, das Sie erfüllte, als Sie Ihrem Partner das erste Mal tief in die Augen blickten. Wenn Sie ein schwindelerregendes Gefühl von Sehnsucht, Freude und Angst verspürten, dann hatte Amors Pfeil Sie mitten ins Herz getroffen – der Startschuss für eine Achterbahnfahrt der Gefühle. Vermutlich rauschte das Blut in den Ohren, die Hände wurden schweißnass und eine Hitzewelle fegte tsunamiartig durch Ihren Körper, von geistiger Umnachtung ganz zu schweigen. Die alten Griechen betrachteten diesen höchst verwirrenden Gefühlszustand sogar als eine Form des Wahnsinns.

2. Frisch verliebt – und dann?

Eine entscheidende Rolle für den Zustand der Verliebtheit spielt das Hormon Oxytocin, das auch als „Bindungshormon“ oder „Treuehormon“ bezeichnet wird. Seine Wirkung ist mit dem eines Opiats vergleichbar, denn es versetzt uns in einen Rauschzustand. Wir fühlen uns auf wundersame Weise erregt und beruhigt zu gleicher Zeit. Oxytocin-Rezeptoren sind also maßgeblich an der Entstehung von Langzeitbindungen beteiligt. Bei Waisenkindern beispielsweise wurde ein geringerer Oxytocin-Gehalt gemessen als bei Kindern mit enger Elternbindung. Es handelt sich um eine Art „Liebessuper-Alleskleber“ mit Langzeiteffekt. Bei Müttern ist das Hormon verantwortlich für das Einsetzen der Wehen, den Milchfluss und für die Mutter-Kind-Bindung. Innerhalb einer Liebesbeziehung trägt es dazu bei, dass aus anfänglicher körperlicher Anziehung eine stabile, monogame Partnerschaft entsteht.

Allerdings spielen neben dem Oxytocin noch zahlreiche andere biochemische Stoffe während der Verliebtheits-Phase in unserem Hirn verrückt. Der Noradrenalin- und der Dopaminspiegel steigen und sorgen für allerhand Aufregung und Euphorie. Gleichzeitig sinkt das Glückshormon Serotonin, ein Zustand, den Wissenschaftler häufig auch bei Zwangsneurotikern feststellen. Zu Recht werden Verliebte von ihrer Umwelt oftmals für komplett unzurechnungsfähig gehalten. Schwerwiegende Entscheidungen sollten dann besser nicht getroffen werden, auch vom Unterzeichnen von Verträgen ist dringend abzuraten.

Vergiss mein nicht – das gemeinsame Erinnern

*„O! dass sie ewig grünen bliebe, die schöne
Zeit der jungen Liebe!“*

Friedrich von Schiller

Eine Liebesgeschichte ist immer ein Wunder zwischen zwei Personen. Meistens beginnt sie mit romantischer Verliebtheit. Egal ob es draußen stürmt oder schneit, in den ersten Wochen einer Beziehung herrscht immergrüner Frühling. Tagelang liegen die Verliebten gemeinsam im Bett, jede Berührung ist ein Funkenschlag. Sie fühlen sich leicht und lebendig, sind in ständiger Verbundenheit und gleichzeitig voll verzehrender Sehnsucht nach dem geliebten Menschen. Sie hinterlassen kleine Liebesbotschaften auf dem Esstisch, schreiben zweideutige Liebes-SMS und flüstern einander Zärtlichkeiten ins Ohr, hin und her gerissen zwischen stürmischer Leidenschaft und vorsichtigem Herantasten.

2. Frisch verliebt – und dann?

Frisch verliebt zu sein ist ein einziges beglückendes Hochgefühl, das man, solange es anhält, in vollen Zügen genießen sollte. Der Sinnestaumel ist Ausdruck menschlicher Lebendigkeit, er tritt ein, wenn der Verstand auf Sparflamme kocht und die Kontrolle abhandenkommt. Plötzlich fühlen wir uns wie neu geboren, unseren Körper durchströmt ein energetisches Gefühl der Freude und Vitalität. Dieser Rausch ist größer als wir. Er zeigt uns, wie das Leben jenseits von Terminplanern und To-do-Listen sein kann: überraschend, aufregend und unbeschreiblich kraftvoll.

Nach einigen Monaten, vielleicht nach einem Jahr, ist das Wunder allerdings vorbei. Unser Gehirn wechselt vom chemischen Supergau wieder in den Normalzustand, das Freudenfest der Synapsen, Neuronen und chemischer Botenstoffe ist ausgefeiert und die letzten Glückshormone machen das Licht aus. Es bleibt die Erinnerung an diese besondere Zeit – und genau diese Erinnerung brauchen wir, um später schwierige Phasen zu meistern. Denn all das, was in der ersten Verliebtheit zwischen zwei Liebenden möglich war, zeigt das wahre Potenzial dieser Beziehung. Es ist so wichtig, uns diesen Augenblick, in dem wir uns füreinander entschieden, immer wieder ins Gedächtnis zu rufen. Er verrät uns, weshalb ausgerechnet wir ein Paar werden mussten und bleiben sollten. Das gemeinsame Erinnern weckt in uns wieder die Gefühle, die wir einst empfanden, und ermöglicht es uns, den Partner wieder mit den Augen der ersten Verliebtheit zu betrachten.

Die Liebe festigen

Das Bestreben, sich immer wieder neu ineinander zu verlieben, ist für eine lebendige Partnerschaft immens wichtig. Die Liebe aufzufrischen ist aber nicht immer einfach und erfordert vollen Einsatz beider Seiten: Zeit, Ehrlichkeit und die Bereitschaft, unsere Schutzmauern niederzureißen, um wahre Intimität zu erfahren. Dabei ist es unerlässlich, dass die Partner sich austauschen und einander Feedback geben. „Feedback geben“ heißt nichts anderes als „Zurückfüttern“: Sich aufeinander einzulassen, sich gegenseitig zu nähren, das bedeutet es, die Liebe zu festigen.

Um sich aufeinander wirklich einlassen zu können, ist es wichtig, sich nicht auf bestimmte Vorstellungen festzulegen und stets offen für neue Erfahrungen zu sein. Wir sollten bereit sein, an unserem Partner und auch an uns selbst neu entdeckte Seiten zuzulassen. Gleichzeitig ist es ratsam, Vergangenes wie Ärger, Groll und Wut ruhen zu lassen und auch Routine und vermeintliche Sicherheit aufzugeben, um Raum für Neues zu schaffen.

2. Frisch verliebt – und dann?

Die Liebe vertiefen

- ☺ Denken Sie positiv über Ihre Beziehung und „verschwenden“ Sie mehrmals am Tag liebevolle Gedanken an Ihren Partner.
- ☺ Treffen Sie wichtige Entscheidungen gemeinsam!
- ☺ Geben Sie ihrem Partner die Möglichkeit, Ihnen zu helfen und seien Sie im Gegenzug bereit, ihrem Partner unter die Arme zu greifen!
- ☺ Wählen Sie einen respektvollen Ton!
- ☺ Messen Sie den Bedürfnissen Ihres Partners genauso viel Bedeutung bei wie den eigenen!
- ☺ Zeigen Sie Interesse an den Interessen des Partners!
- ☺ Fertigen Sie gemeinsam eine Liste all Ihrer Gemeinsamkeiten an. Vielleicht mögen Sie die gleichen Filme, lieben beide Sushi oder engagieren sich für die Rettung der Nacktschnecken. Was auch immer Sie verbindet: Gemeinsamkeiten sorgen für ein starkes Wir-Gefühl und wecken den Teamgeist.
- ☺ Versprechen Sie sich gegenseitig großzügige Liebe und Mitgefühl, am besten schriftlich in Form eines „Liebesvertrages“, den Sie gemeinsam bei einem Glas Champus aufsetzen. Das „Aushandeln der Vertragsbedingungen“ macht Spaß und sorgt sicher für die eine oder andere Überraschung. Das fertige Papier können Sie einrahmen und übers Bett hängen. Kleiner Tipp: Vorsicht vor Kleingedrucktem!
- ☺ Zeigen Sie Ihrem Partner, wie sehr Sie ihn lieben. Sätze wie „Ich bin froh, dass es dich gibt“, freundliche Gesten wie ein Frühstück im Bett und kleine Geschenke, die von Herzen kommen, schaffen eine liebevolle Grundstimmung.
- ☺ And last, but not least: Umarmen und liebkosten Sie sich mehrmals täglich! Menschliche Nähe erhöht den Serotonin-Spiegel und sorgt für allgemeines Wohlbefinden!

Experten-Interview

Dominik Borde MSc

Beziehungscoach für Singles und Paare

www.sozialdynamik.at



Haben Sie Tipps für unsere Leser, um die Beziehung/Liebe „jung“ zu halten?

Ein Pärchen, das seit 40 Jahren verheiratet ist und beide Partner wie frisch Verliebte miteinander umgegangen sind, hat einmal gesagt: „Was immer es ist, das einem von uns gefällt oder anzieht, wir probieren es einfach einmal aus und wenn es uns gefällt, dann tun wir es immer wieder.“

Das Wichtigste ist: Den spielerischer Umgang miteinander wahren, gemeinsam zu Lachen und genau den Umgang zu pflegen, der am Anfang so prickelnd war und verbunden hat.

Ein weiteres Geheimnis ist, wenn jeder der Partner die Bedürfnisse des anderen an die erste Stelle stellt, funktioniert es auf Dauer, denn Liebe ist ein Ort, an den Du gehst, um zu Geben.

Viele Menschen fragen sich an dieser Stelle häufig, ob es überhaupt möglich ist, eine Beziehung dauerhaft „jung“ und leidenschaftlich zu halten. Eines steht fest: Nahezu ALLE Menschen wollen mit ihrem Partner lebenslang glücklich sein und wünschen sich eine monogame, leidenschaftliche Liebesbeziehung, doch kaum ein Paar TUT, was nötig ist! Erfolg hinterlässt Spuren. Eine wichtige Gemeinsamkeit besonders glücklicher Paare ist: Sie nehmen sich bewusst Zeit für ihren Mann/ihre Frau und die Beziehung, indem Sie ihre besonderen Beziehungsrituale pflegen und die Liebe nicht dem Zufall überlassen.

Stichwort Konfliktbewältigung: Was sind die bedeutendsten Unterschiede zwischen Mann und Frau?

Frauen sind generell interessierter, sich mit dem Thema Beziehungen und Liebe auseinanderzusetzen. Sie reden gerne mit ihren Freundinnen über ihre Partner, Probleme oder tauschen sich über Alltägliches aus. Frauen schaffen es, lange über ein Problem zu sprechen, und das Interessante dabei ist: Sie schaffen es dies zu tun, ohne das Wörtchen LÖSUNG dabei überhaupt in den Mund zu nehmen.

Eine Frau schafft es, stundenlang über ein männliches Verhalten zu reflektieren, Probleme zu sezieren und Analysen über Situationen anzustellen, und fühlt sich primär im Gespräch und Diskurs mit anderen Frauen verstanden, doch die Findung eines konkreten Lösungsansatzes ist dabei nicht Kern des Gesprächs. Zusammenfassend bedeutet das: Frauen fühlen sich im Austausch verstanden, und über ein Problem zu sprechen, heißt nicht immer, ein Problem lösen zu wollen oder zu müssen.

Bei Männern hingegen verhält sich dies völlig anders. Ein Mann will ein Problem um jeden Preis lösen! Punkt. Eine Frau, die ihm von einem Problem schildert, hört meist von ihm einen konkreten Lösungsansatz und fühlt sich dadurch häufig missverstanden und übergangen.

Conclusio: Frauen reden über Probleme und sehen das Reden als Lösung; Männer wollen Probleme konkret lösen und bieten Lösungsansätze.

Auch sexuell bestehen prägnante Unterschiede: Männer haben Sex, um sich zu entspannen. Frauen müssen entspannt sein, um lustvoll Sex haben zu können! Darin besteht ein gewaltiger Unterschied zwischen den Geschlechtern und genau deswegen ist Druck der Sexkiller Nummer eins in jeder Beziehung.

Warum leben manche Menschen in einer lebenslangen Partnerschaft, während andere immer wieder an den „Falschen“ geraten?

Ein wesentlicher Punkt ist: Sei wachsam und wählerisch, mit wem du dich ins Bett legst und wem du deine Aufmerksamkeit, Zeit und Liebe mit Hingabe widmest. Mach dir ein klares Bild von der Art von Beziehung, in der du leben möchtest, von den Eigenschaften und Fähigkeiten, die du dir von einem Partner wünschst!

Viele Menschen haben keine klare Vorstellung davon, welche Art von Beziehung sie leben möchten und daher greifen sie oft auf altbekannte Muster zurück. Eine „glückliche“ Beziehung zu wollen, ist zu unpräzise, denn wer nicht weiß, wohin er in seinem Beziehungsleben will, kann auch nicht erkennen, ob er am richtigen Weg ist. Denn immerhin 90 Prozent unseres Glückseins ist davon abhängig, wen wir als Partner wählen!

Nüchtern betrachtet lässt sich dies mit der Besetzung einer bestimmten Position innerhalb eines Unternehmens vergleichen: Theoretisch sind viele Kandidaten für einen Job geeignet, aber es gibt gewisse Kriterien, Charaktereigenschaften, persönliche Abneigungen und Vorlieben, die es wahrscheinlicher machen, dass ein Mitarbeiter dauerhaft engagiert mitarbeitet und dabei glücklich ist. Für eine intime Partnerschaft gilt im Allgemeinen: Je wohler die Partner sich in Gegenwart des anderen mit sich selbst fühlen, desto stärker und dauerhafter die Bindung und desto mehr Leidenschaft wird dadurch ganz selbstverständlich und natürlich möglich.

Was ist das Geheimnis einer erfolgreichen Partnerschaft?

Glückliche Paare, die auch nach vielen Jahren noch immer verliebt und von einander begeistert sind, überlassen ihr Glück nicht dem Zufall, sondern LENKEN ihr Schicksal!

Verliebtsein und Liebe entsteht aus dem Gefühl: So wie ich bin und das, was ich mache, kommt voll gut bei ihr oder ihm an. Die Art und Weise, wie ich Mann bin / Die Art und Weise wie ich Frau bin, findet der andere total super. Ich mache etwas und er/sie findet das geil. Er/ Sie hört, sieht und VERSTEHT mich besser als der Rest, kennt mein Innerstes. Wir verbringen unsere Zeit am liebsten mit Menschen, in deren Gegenwart wir uns besonders wohl mit uns selbst fühlen. Kein Wunder also, wenn in einer Paarbeziehung, wo gegenseitig viel aneinander auszusetzen ist, die Verliebtheit schwindet.

Die einzige Möglichkeit, eine Paarbeziehung auf Dauer zu verbessern ist, dass jeder der Partner den Standard an sein eigenes Verhalten erhöht, NICHT das an den Partner!

Wie wichtig ist die Sexualität in einer Beziehung denn nun wirklich?

Ich möchte an dieser Stelle betonen, dass die Häufigkeit, Dauer oder Regelmäßigkeit mit der Sie Sex haben, individuelle Parameter jedes einzelnen Paares sind und keinesfalls anhand von gesellschaftlichen „Normen“ gemessen werden sollten. Dennoch spüren und wissen Männer wie Frauen in ihrem Innersten, wenn sexuell etwas einfach nicht stimmt, häufig auch im Vergleich zu früheren sexuell erfüllenden Zeiten mit dem Partner.

Aus meiner beruflichen Praxis kann ich Ihnen mit Sicherheit sagen: Eine Beziehung, in der Sex zum Problem geworden und ein häufiger Anlass für Streit und Kummer der Partner ist, wird ohne echte Veränderungen kaum glückliche gemeinsame Wege finden und auf Dauer schließlich scheitern.

Wie gelingt ein romantischer Abend zu zweit?

Gerade Frauen lieben Überraschungen, aber auch Männer können Spannung genießen. Führen Sie Ihren Partner aus, ohne ihm zu verraten, wohin es geht. Überlegen Sie sich ein Programm und treffen Sie sämtliche Vorkehrungen, denn gute Vorbereitung beugt schlechter Stimmung vor. Überraschen Sie Ihren Partner damit und erhöhen Sie schon im Vorhinein die Spannung, indem Sie kleine Andeutungen machen.

Ein Kabarett zum Beispiel, ein Picknick, ein Kinofilm, ein neues Restaurant, ein Zoobesuch oder auch ein Billardabend; Ihrer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Denken Sie nur nicht zu kompliziert, sondern hören Sie Ihrem Partner einfach aufmerksam zu und lassen Sie sich davon inspirieren. Sie werden sehen, dass diese Art von Vorbereitung und Verabredung nicht nur ihrem Partner, sondern auch Ihnen sehr viel Spaß macht.

Nehmen Sie sich Zeit füreinander, flirten Sie wieder miteinander, sehen Sie bewusst den Menschen, den Sie einst kennengelernt und in den Sie sich verliebt haben. Spüren Sie den Menschen und genießen Sie es, auch mit ihm Zeit zu verbringen, selbst wenn kein Sex im Spiel ist.

Wie wichtig sind Geschenke unter Partnern, worauf sollte man achten?

Der Kern jedes Geschenkes ist, die Aufmerksamkeit, die uns der Schenkende entgegen bringt. In diesem Sinne sind Geschenke, oder besser gesagt Aufmerksamkeiten, sehr wichtig in einer Beziehung. Dabei spielt der finanzielle Wert keine Rolle, sondern das, was die Aufmerksamkeit vermittelt. Ein kleines liebevolles Post-it, eine hübsche Karte oder auch der ganz besondere langersehnte Halsschmuck: Egal, was geschenkt wird, wichtig dabei ist, dass das Geschenk ein Symbol für Aufmerksamkeit und Liebe ist und einen individuellen Charakter hat.

Um aber Konflikte zu vermeiden, machen Sie keine Geschenke, die Ihnen unnötig Kopfzerbrechen machen. Gerade Männer neigen häufig dazu, sich finanziell zu übernehmen. Ihre Partnerin/ Ihr Partner freut sich nicht darüber, wie sehr Sie im Nachhinein schwitzen, um das, was zum Beispiel das Christkind gebracht hat, sich leisten zu können. Geht es dann ans Auspacken der Geschenke vom Partner, ist viel Feingefühl gefragt: Sie hatten sich eine schwarze Daunenjacke gewünscht und unterm Weihnachtsbaum lag ein blauer Schal? Zeigen Sie Ihre Enttäuschung lieber nicht und würdigen Sie stattdessen, dass sich Ihr Partner Gedanken gemacht hat. Danken Sie ihm / ihr genau dafür.

3. Wie lässt man die Liebe wieder erblühen?

*„Liebe ist der Austausch zweier Phantasien
und die Berührung zweier Hautschichten.“*

Toni Morrison



Die Macht der Berührung

Körperliche Berührungen haben auch lange nach dem Abklingen der Verliebtheits-Phase noch unbändige Kraft, sie können sich auch nach Jahren so aufregend und neu anfühlen wie ganz zu Beginn. Sie schaffen eine Verbindung zwischen zwei Menschen und öffnen die Tür zur Seele des Partners. Berührungen sind ein entscheidender Teil unserer Kommunikation – vernachlässigen Sie deshalb nie die Sprache der Berührung, sondern schöpfen Sie aus dem Reichtum an Möglichkeiten, die sie Ihnen eröffnet. Da sie so natürlich und direkt, so persönlich und hingebungsvoll ist, ist eine Berührung wirkungsvoller als jede moderne Kommunikationstechnologie.

3. Wie lässt man die Liebe wieder erblühen?

Ganz ohne Worte sind Berührungen ein ausdifferenziertes Kommunikationsmittel, das uns ein Gefühl von Vertrauen und Geborgenheit vermittelt und ein festes Band zwischen zwei Liebenden knüpft. Beruhigende Zärtlichkeiten entspannen den Streichelnden und den Gestreichelten. Der Körper reagiert, indem er Wohlfühl-Hormone produziert, die den Stress abbauen – jede emotionale Anspannung weicht dem Gefühl tiefer Verbundenheit und Wärme.

Erotik

Für zwei Menschen, die ihr Leben miteinander teilen, stellt der Liebesakt mehr als sexuelle Befriedigung dar. Er ist eine bedeutungsvolle Handlung, mit der die Partner ausdrücken: „Es ist schön mit dir! Wir sind ein Paar! Wir gehören zusammen!“ Ausgehend von dieser Bedeutung, resultiert aus sexueller Unlust ein gewisser Leidensdruck bei den Partnern, da er die bestehende Verbindung infrage stellt: Gilt es noch? Willst du mich noch? Liebst du mich noch?

Begehen Sie nicht den Fehler und setzen sie den romantisch-leidenschaftlichen Beginn Ihrer Liebesbeziehung als Maßstab für die Ewigkeit. Die ungeheure Energie des Anfangs ist keine unerschöpfliche Ressource. Die Erotik verändert sich mit den Jahren, das ist völlig normal und kein Grund zur Sorge. Im Laufe einer Beziehung verliert die Erotik allmählich die unkontrollierbare Macht, mit der sie uns am Anfang überwältigt, sie will vielmehr aktiv gestaltet werden.

Schaffen Sie sich mit Ihrem Partner Ihre gemeinsame erotische Kultur und laden Sie sich gegenseitig ein, diese zu zelebrieren. Es liegt in Ihrer Hand, Ihrer Sexualität Raum zu geben und Ihre Lust anzuregen. Entdecken Sie die Träume Ihres Partners und begeben Sie sich auf erotischen Fortbildungskurs. Es gibt unzählige Möglichkeiten, die Lust an der Liebe zu entfachen – lassen Sie Ihre Fantasie spielen! Erleben Sie die Kraft der körperlichen Berührung bei einem gemeinsamen Tango-Kurs oder einer neuen Massagetechnik. Wenn Sie Spaß am Kochen haben, erweitern Sie Ihren Horizont und tauchen Sie ein in die Welt der verführerischen Speisen und Aromen. Feiern Sie die Liebe mit allen Sinnen.

3. Wie lässt man die Liebe wieder erblühen?

Sinnlichkeit

*„Du bist gewachsen wie ein Lustgarten von
Granatäpfeln mit edlen Früchten,
Zyperblumen mit Narden, Narde und Safran,
Kalmus und Zimt, mit allerlei
Weihrauchsträuchern, Myrrhe und Aloe,
mit allen feinen Gewürzen.“ Hohelied 4, 13/14.*

Das mit Worten nicht zu beschreibende Erlebnis eines Geschmacks konzentriert sich auf Zunge und Gaumen, obwohl er meistens gar nicht dort entsteht, sondern in der Erinnerung. Der Geschmack hat großen Anteil an unserer Sexualität. Jede Körperregion hat ihren eigenen Geschmack, ebenso wie ihren eigenen Duft. Im Tantra ist von Düften die Rede, die die Sinne anregen und zur körperlichen Liebe einladen. Auch in der Bibel, wer hätte das gedacht, werden aphrodisierende Duftwasser erwähnt:

*„Ich habe mein Lager mit Myrrhe besprengt,
mit Aloe und Zimt. Komm, lass uns kosen
bis an den Morgen und lass uns die Liebe
genießen.“ Sprüche 7, 17-18*

Der weibliche Geruchssinn ist wesentlich stärker ausgeprägt als der der Männer. Frauen sind für den Körpergeruch des Mannes während ihres Eisprungs besonders empfänglich. Der männliche Geruch ist stärker als der der Frauen, unter anderem wohl auch deshalb, weil er meist nicht durch übertriebene Pflegemittel und Parfüm überdeckt wird. Dem zarten und unverwechselbaren Aroma einer Frau schenkt die französische Sprache sogar ein eigenes Wort: „Cassolette“.

3. Wie lässt man die Liebe wieder erblühen?

Die Grenze zwischen Geschmackssinn und Geruchssinn ist fließend. Beide Sinne lassen sich nicht voneinander trennen. Der Geruchssinn ist unser archaischster Sinn. Unser Gehirn ist in der Lage, mehr als zehntausend Gerüche eindeutig zuzuordnen. Die Wissenschaft hat unlängst bestätigt: Das Liebesverlangen beginnt in der Nase. Am Eingang der Nasenhöhle befindet sich ein feiner Sensor, der außer Gerüchen auch von der Haut ausgeschwitzte Lockstoffe, sogenannte Pheromone, wahrnimmt. Deshalb können wir bestimmte Menschen „gut riechen“. Die Redewendung von der Chemie, die zwischen zwei Menschen stimmt, findet in dieser Erkenntnis ihre wissenschaftliche Bestätigung.

Vielfalt statt Einfalt

Neben Kochbüchern können Sie ruhig auch mal Erotikbücher wälzen, denn in der Vielfalt liegt der Genuss. Zu den berühmtesten Werken der erotischen Literatur gehören das indische Kamasutra, die Kopfkissenbücher und die japanische Shunga. Isabel Allende schrieb ein wunderbares Buch, das Erotik und Essen auf unterhaltsame Art miteinander verbindet. Neben interessantem Hintergrundwissen findet man dort auch verführerische Rezepte, die die Libido anregen. Es trägt die griechische Göttin der Liebe im Titel: „Aphrodite – Eine Feier der Sinne“ und ist ein absoluter Geheimtipp für alle Liebenden, die sich gemeinsam auf die wundervolle Reise der sinnlichen Erfahrung begeben möchten.

Liebe schenken

*„Es ist schön, den Augen dessen zu begegnen,
den man soeben beschenkt hat.“ Jean de la Bruyere*

Liebe trägt den Wunsch in sich, zu geben, ohne dafür eine direkte Gegenleistung zu erwarten. Die Liebe ist kein Geschäft mit maximaler Gewinnoptimierung. Wir können und wollen aus ihr kein Kapital schlagen, denn:

*„Liebe ist der Wunsch etwas zu geben,
nicht zu erhalten.“ Bertolt Brecht*

3. Wie lässt man die Liebe wieder erblühen?



Doch Liebende haben nicht einfach das Bedürfnis, zu geben – sie möchten schenken! Schenken ist weitaus mehr als ein kleines Mittel, um die Freundschaft zu erhalten – es ist auch ein Ausdruck für die Beziehung zueinander. Mit jedem Präsent, das wir einem geliebten Menschen machen, geben wir auch etwas über uns selbst preis – wer wir sind, wie wir den anderen sehen und wie sehr wir ihn schätzen. Schenken ist eine symbolhafte Geste der Zuneigung und Wertschätzung. Es ist in gewisser Weise ein kleines Opfer, das wir dem geliebten Menschen machen, um unsere tiefe Verbundenheit und Dankbarkeit auszudrücken. Dabei geht es weniger um das finanzielle Opfer, das wir geleistet haben, sondern um die Aufmerksamkeit, die wir investiert haben, um dem anderen eine Freude zu machen. Ein ehrlich gemeintes Geschenk zwischen Liebenden ist kein unüberlegtes Weiterreichen eines Gegenstandes und hat wenig mit dem materiellen Wert zu tun.

Schenken bedeutet, sich über den anderen Gedanken zu machen, ihn zu erkennen und sich ihm zu erkennen zu geben. Ein Geschenk ist eben eine Herzensgabe! Darum berührt so manches selbst gebastelte Geschenk unser Herz mehr als ein gekauftes. Deshalb zerreißen wir das Papier eines liebevoll verpackten Präsentes nur so ungern: Weil wir den Aufwand und die Bemühung dahinter erkennen und uns darüber freuen, dass wir dem anderen so viel wert sind. Denn darum geht es beim Schenken – um Wertschätzung und Hingabe!

Eva-Maria Mueller

Leiter PR bei FriendScout24
www.friendscout24.de

Wie definiert sich Liebe Ihrer Meinung nach?

Definitionen von Liebe gibt es wie Sand am Meer – egal ob von Wissenschaftlern, Schriftstellern oder Philosophen. Es gab bereits unzählige Versuche, die Liebe in Worte zu fassen. Allen Definitionen ist dabei eines gemeinsam: So wirklich viel kann man mit ihnen nicht anfangen. Der Grund: DIE Liebe gibt es einfach nicht. Was zwei Teenager füreinander empfinden und Liebe nennen, ist etwas ganz anderes, als das, was ein Paar nach 50 gemeinsamen Ehejahren verbindet.

Der gemeinsame Nenner dieser verschiedenen Arten von Liebe sind laut unserem Partnerschaftsexperten Professor Manfred Hassebrauck, mit dem wir zusammen den wissenschaftlichen Beziehungstest für die FriendScout24-Mitglieder entwickelt haben, drei Komponenten: Intimität (im Sinne von emotionaler Nähe), Leidenschaft und die Bindung an eine Person, verbunden mit der Entscheidung, mit ihr zusammenbleiben zu wollen. Das ist zwar keine Definition – macht aber deutlich, um was es in der Liebe geht.

Welches sind die Hauptgründe für Streit und wie kann man diese umgehen?

Die Gründe für Streit in einer Beziehung sind ebenso vielfältig wie die Menschen, die in einer Beziehung leben. Grundsätzlich gilt: Streiten ist etwas vollkommen Normales und dessen sollte man sich auch bewusst sein. Richtiges Streiten will jedoch gelernt sein! Untersuchungen zeigen, dass es wichtig ist, im Streit beim Thema zu bleiben, möglichst konkret zu sein und respektvoll miteinander umzugehen.

Wie wichtig ist die Sexualität in einer Beziehung?

Natürlich gehört Sex zu einer guten und erfüllten Beziehung. Untersuchungen belegen allerdings, dass Sex weder für Männer noch für Frauen der wichtigste Aspekt in einer Partnerschaft ist. Entscheidend ist demnach nicht die Häufigkeit, sondern die sexuelle Zufriedenheit beider Partner. Generell verliert Sex mit der Dauer der Beziehung und auch mit dem Alter an Bedeutung, wofür andere Säulen der Beziehung aber stärker in den Vordergrund rücken können, z. B. emotionale Nähe oder Gemeinsamkeiten.

Spielt Humor eine große Rolle in Beziehungen?

Umfragen belegen: Sowohl Männer als auch Frauen suchen humorvolle, ehrliche, verlässliche und rücksichtsvolle Partner. Humor ist eine Eigenschaft, die Frauen an Männern sehr schätzen und Männer ebenso an Frauen mögen. Gemeinsamer Humor und gemeinsames Lachen verbindet – und entschärft auch mal einen Konflikt.

Wie wichtig ist Küssen?

Eine von uns durchgeführte Studie zeigt: Für die Mehrheit der Deutschen umgibt den perfekten Kuss ein Hauch von Romantik. Er hängt in erster Linie von der Zuneigung zum Gegenüber ab. Für 74 Prozent der Deutschen ist das Küssen eine reine Gefühlssache. Weniger entscheidend hingegen sind eine ausgefeilte Technik (sechs Prozent), der Reiz des Unbekannten (fünf Prozent) oder die Tatsache, dass der Kuss zum spannenden Vorspiel wird (16 Prozent). Doch in einer Beziehung sind wir Deutschen kompromissbereit: 63 Prozent der befragten Männer und 45 Prozent der Frauen gaben an, dass sie durchaus mit jemandem zusammen sein könnten, der nicht gut küssen kann.

Haben Sie zum Abschluss noch „Experten-Tipps“ um eine Beziehung „jung“ zu halten?

Zunächst einmal geht es um die richtige Einstellung. Viele Menschen glauben, dass ideale Beziehungen einfach so passieren, nach dem Motto „Entweder es passt oder es passt eben nicht“. Die Realität spricht jedoch eine andere Sprache: Eine gute und glückliche Beziehung ist vor allem auch mit Arbeit verbunden. Damit die Liebe nicht einschläft, sollten sich Paare auch im Alltagsstress bewusst Zeit füreinander nehmen, Gemeinsamkeiten pflegen und zusammen Neues erleben. Gehen Sie liebevoll und respektvoll miteinander um, schaffen Sie gemeinsame Rituale, und machen Sie dem Partner auch ohne speziellen Anlass einmal eine kleine Freude.

4. Verschenken Sie Ihr Herz! 69 Gadgets für die Liebe

Gadgets für Naschkatzen

- ☺ Kosenamen für den Partner werden oft als albern belächelt – völlig zu Unrecht, denn sie sind individueller Ausdruck Ihrer besonderen Beziehung. Verschenken Sie doch die Liebesbotschaft für ihren „Hasi“ mal in Form einer Zuckerglasur auf einem (1) *Lebkuchenherz zum selber Bemalen* oder auf bunten (2) *Schokolinsen*. Süßer geht's wirklich nicht.
- ☺ Naschkatzen lassen sich mit einem (3) *Schokolade Massage Set*, bestehend aus Körperbutter, Kerzen und Duftstäbchen, in zuckersüße Gefilde locken.
- ☺ Überraschen Sie Ihren Schatz mit einem romantischen Frühstück und zaubern Sie mit einer (4) *Pfanne mit Herzform* einen Liebes-Gruß auf den Teller.
- ☺ Ihr Schatz liebt Pasta und Sie lieben Ihren Schatz? Dann servieren Sie Ihre Herzensbotschaft doch auf einer (5) *Bandnudel*.



Gadgets für Wasserratten

- ☺ Genießen Sie ein romantisches Schaumbad zu zweit. Ein (6) *Butler mit Badewannenauflage mit Halterungen für Kerzen und Gläsermacht* aus Ihrer Badewanne im Handumdrehen in eine kleine Wohlfühloase.
- ☺ Mit einem (7) *Rosenbad* verwandeln Sie das Badewasser in ein angenehm duftendes Blütenmeer und verwöhnen gleichzeitig Haut und Sinne.
- ☺ Wenn Sie jetzt noch (8) *leuchtende Gläser* mit Wein oder Champagner füllen, wird sich der betörende Inhalt mit großer Wahrscheinlichkeit als Zaubertrank erweisen.
- ☺ Mit (9) *LED-Dekolichtern* zaubern Sie zusätzlich ein besonderes Lichtspektakel.

4. Verschenken Sie Ihr Herz! 69 Gadgets für die Liebe

- ☺ Für diejenigen, die keine Badewanne haben, gibt es eine gute Nachricht: Auch gemeinsames Duschen ist überaus aufregend. (10) *Duschköpfe mit eingebauten LEDs* lassen den Wasserstrahl in fluoreszierendem Blau oder in verführerischem Rot fließen.
- ☺ (11) *Batteriebetriebene Wellnessbürsten* sorgen bei gemeinsamen Wasserspielen für Streicheleinheiten der besonderen Art. Sie lassen sich mit Duschgel füllen und reinigen, peelen und massieren gleichzeitig.



Gadgets für Romantiker

- ☺ Lange Winterspaziergänge im Schnee können sehr romantisch sein. Leider aber auch kalt. Bringen Sie Bewegung ins Spiel – beispielsweise durch eine spontane Schneeballschlacht. Wenn Sie anschließend mit (12) *Taschenwärmern in Herzform* oder mit (13) *Mini-Hottis* für wohlige Wärme sorgen, haben Sie echtes Fingerspitzengefühl bewiesen.
- ☺ Auch Regenwetter ist keine Ausrede, um zu Hause gelangweilt vor dem Fernseher zu sitzen. Gummistiefel an und ab nach draußen! Der (14) *Regenschirm für Zwei* bietet genug Platz, um eng umschlungen durchs kühle Nass zu spazieren.
- ☺ Bei einem romantischen Abend zu zweit darf es an liebevollen Details nicht mangeln. Mit dem Duftaroma von (15) *Raucherstäbchen* schaffen sie im Nu eine verführerische Atmosphäre, die den Sinnen schmeichelt.

Gadgets für Verführer

- ☺ Verwöhnen sie Ihren Liebling mit einer stimulierenden Massage. Ein (16) *Kopfmassagegerät* setzt körpereigene Endorphine frei, sorgt für Glücksgefühle und darf trotz seiner spezifischen Bezeichnung auch an anderen Körperregionen zum Einsatz kommen.

4. Verschenken Sie Ihr Herz! 69 Gadgets für die Liebe

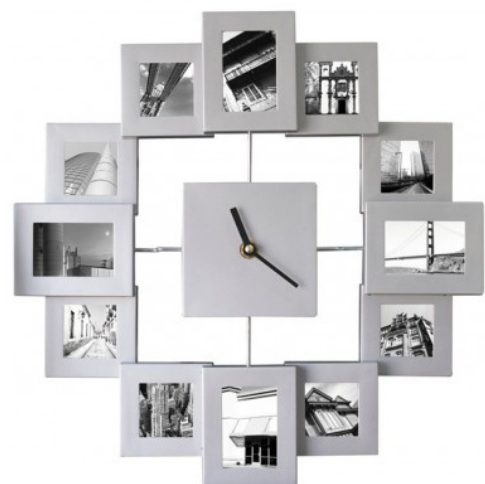
- ☺ Das Entspannungsgefühl einer Massage kann intensiviert werden, wenn Ihr Partner (18) *Fingermassageringe* verwendet. Die kleinen Ringe verbreiten ein angenehmes Kribbeln und setzen ungeahnte Energien im Körper frei.
- ☺ Im Dunkeln ist gut Munkeln. Eine (19) *Plasmakugel in Herzform* ist ein ausgefallenes Geschenk für alle Verliebten. Im Dunkeln sorgt es für eine „elektrisierende“ Atmosphäre.
- ☺ Gemeinsame Zeit zu zweit ist für eine Beziehung sehr kostbar. Doch es muss nicht immer ein romantisches Candle-Light-Dinner sein. Sie punkten bei Ihrem Liebling, wenn Sie sich hin und wieder von einer überraschend anderen Seite zeigen. Warum nicht ein gemeinsamer Pokerabend? Zubehör wie (20) *Pokerkarten*, (21) *Chips* oder (22) *die passende Tischauflege* kann man einfach und günstig online bestellen. Ein guter Whiskey und ein geschmackvolles Outfit machen den Abend zu einem unvergesslichen Erlebnis. Falls Sie das Spiel nicht beherrschen: abweichende Spielvarianten wie Strip-Poker sind durchaus zulässig. Oder besser noch: Erfinden Sie Ihre eigenen Regeln!



Gadgets für Visionäre

Damit Sie bei Ihrem Schatz immer in positiver Erinnerung bleiben, schenken Sie ihm doch ein hübsches Foto von sich. Fotogeschenke gibt es in vielen originellen Varianten mit unterschiedlichen Designs:

- ☺ (23) *Feuerzeug mit Foto*
- ☺ (24) *Rahmen in romantischer Herzform*
- ☺ (25) *Glasfoto*
- ☺ (26) *Fotogravur im edlen Glasherz*
- ☺ (27) *Namen im Bild*
- ☺ (28) *Uhr mit Bilderrahmen*
- ☺ (29) *Glasherz-Halskette mit Fotogravur*
- ☺ (30) *Schlüsselanhänger mit Foto-Innengravur*
- ☺ (31) *Fototasse mit eigenem Foto*
- ☺ (32) *Ihr Foto schwebend im Glasblock*



4. Verschenken Sie Ihr Herz! 69 Gadgets für die Liebe

Gadgets für Mitteilungsbedürftige

- ☺ Eine Liebesbotschaft am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen! Hinterlassen Sie Ihrem Schatz einen Liebesgruß, bevor Sie morgens zur Arbeit gehen. (33) *Tassen, die mit Kreide beschriftet werden können*, sind auch mit romantischem Herzmotiv erhältlich und versüßen Ihrem Partner nicht nur den Kaffee, sondern auch den Start in den Tag.
- ☺ Mit einem speziellen (34) *Spiegelstift* können Sie ihrem Schatz einen liebevollen Gutenmorgengruß auf dem Badezimmerspiegel hinterlassen und so die alltägliche Routine verschönern.

Besonders kreative Köpfe überreichen ihre persönliche Liebesbotschaft in Form eines

- ☺ (35) *individuellen Kunstwerks*
- ☺ (36) *Pop-Art vom Foto*
- ☺ (37) *Künstlerisches Porträt vom Foto*

Gadgets für Wildentschlossene

Marmor, Stein und Eisen bricht – aber unsere Liebe nicht. Gibt es eine romantischere Art, eine Liebeserklärung zu machen, als sie für die Ewigkeit in Stein zu meißeln? Ein Schmuckstück mit persönlicher Gravur ist so kostbar wie einzigartig! Auf welchem Geschmeide Sie den Namen Ihrer großen Liebe verewigen, ist dabei ganz Ihrem persönlichen Geschmack überlassen:

- ☺ (38) *Armband mit Namensgravur*
- ☺ (39) *Edelsteinherz mit Textgravur*
- ☺ (40) *Halskette mit Gravur*
- ☺ (41) *Ring mit Gravur*
- ☺ (42) *Liebesschloss mit Gravur*
- ☺ (43) *Ihr Name als Halskette*
- ☺ (44) *Partneranhänger mit Ihrem Namen*
- ☺ (45) *Gutscheinflasche mit Gravur*
- ☺ (46) *Gravur-Halskette mit „love-loop“*

4. Verschenken Sie Ihr Herz! 69 Gadgets für die Liebe

Gadgets für Spaßvögel

Es ist wie verhext. Die Seiten, die wir an unserem Partner anfänglich so sehr lieben, können wir nach einiger Zeit nur noch mit Mühe ertragen. Haben wir zu Beginn der Beziehung über seine Star-Wars-Leidenschaft gelacht und alle Episoden mit heller Begeisterung mit angesehen, bringt uns seine Begeisterung für Podcar-Rennen und Laserschwerter so langsam um den Verstand. Machen Sie nicht den Fehler, Ihren Liebsten wegen seiner kleinen Macken zu verachten. Ganz im Gegenteil: Feiern Sie die kleinen Schwächen und Ticks Ihres Partners und zeigen Sie ihm mit einem Augenzwinkern: Ich liebe dich so, wie du bist! Humor ist die beste Methode, um Ärger und Groll in Luft aufzulösen. Ein kleiner Witz, eine neckische Bemerkung oder ein lustiges Geschenk lockern die Stimmung auf. Versuchen Sie es!

Ihr Liebster liebt Filme und stammelt im Schlaf Sätze wie: „Ich bin Dein Vater“ oder „Ich weiß, was du letzten Sommer getan hast“? Dann schenken Sie ihm Dinge, die sein Kinder-Herz höher schlagen lassen. Möge die Macht mit ihm sein!

- ☺ (47) *Darth-Vader-Bademantel*
- ☺ (48) *Wecker mit Infrarot-Laser-Pistole*
- ☺ (49) *Tanzender USB-Roboter*
- ☺ (50) *Elektroschock-Lügendetektor 2.0*
- ☺ (51) *Blutbad-Handtuch*
- ☺ (52) *Deadfred-Stiftehalter*



Leidet Ihr Liebling wie so viele andere Männer auch darunter, dass die Uhrzeitkrebse seiner YPS-Heftausgabe nicht geschlüpft sind? Oder hat er bei „Jugendforscht“ immer den letzten Platz belegt?

Dann erfüllen Sie ihm mit der (53) *Hightech-Ameisenfarm im Terrarium* ganz bestimmt einen Kindheitstraum.

4. Verschenken Sie Ihr Herz! 69 Gadgets für die Liebe

Oder wollte er immer Rockstar werden und erzählt heute noch von seiner Zeit in der Schülerband? Mit diesen Geschenken aus ganzem Herzen können Sie verhindern, dass er sich bei der nächsten Castingshow bewirbt:

- ☛ (54) *Elektrische Drumsticks*
- ☛ (55) *Retro-Mikrofon*
- ☛ (56) *Tattoo-Ärmel*
- ☛ (57) *Elektrische Luftgitarre*
- ☛ (58) *Rollbares Keyboard*
- ☛ (59) *Finger-Drums-Bongo*



- ☛ Wer über sich selbst lachen kann, geht viel entspannter durchs Leben. Wenn Ihr Partner eine kleine Aufheiterung braucht, dann schenken Sie ihm eine (60) *Foto-Karikatur* mit Ihren eigenen Gesichtern.
- ☛ Ihre Liebste liebt Pflanzen, doch bisher hat sie jedes noch so widerstandsfähige Exemplar zu Tode gepflegt? Wenn selbst Kakteen unter ihren Fittichen eingehen, dann machen Sie ihr mit der (61) *Flip-Flap-Solarblume* eine ganz besondere Freude.

☛



Es gibt Frauen, die genauso gerne telefonieren, wie sie Schuhe kaufen. Am liebsten erzählen sie der besten Freundin am anderen Ende der Strippe von den kürzlich erworbenen High Heels. Für Liebhaberinnen der Telekommunikation und schicken Schuhe gibt es ein Geschenk, das wie auf sie persönlich zugeschnitten scheint: das (62) *High-Heels-Pumps-Telefon*. Passender geht nicht!

- ☛ Kennen Sie das? Ihre Frau schreit beim Anblick einer Spinne auf und verlangt von Ihnen, das haarige Ungetüm aus der Wohnung zu entfernen – allerdings unversehrt und in bester Gesundheit, denn dem armen Tierchen soll schließlich kein Beinchen gekrümmt werden. Für solche Fälle gibt es das passende Geschenk: den (63) *Spider Catcher*.

4. Verschenken Sie Ihr Herz! 69 Gadgets für die Liebe



Gadgets für Sehnsüchtige

Love knows no distance! Nicht jeder hat das Glück, mit seinem Partner gemeinsam den Alltag zu verbringen. Viele Paare leben und arbeiten an getrennten Orten und sehen sich häufig nur am Wochenende. Eine Liebe auf Distanz ist nicht immer einfach. Damit Vertrautheit und Intimität unter der Entfernung nicht leiden, sollten Sie kreativ werden. Die Sehnsucht wächst mit jedem Kilometer, die Liebende voneinander getrennt sind; Telefonate, E-Mails und SMS dienen der täglichen Kontaktaufnahme mit dem Partner. In unserem digitalisierten Kommunikationszeitalter kommt die Romantik leider oft zu kurz. Ein handgeschriebener Liebesbrief auf elegantem Briefpapier hingegen ist viel persönlicher und weckt sehnsüchtige Gefühle. Auch ausgefallene Liebesbotschaften wie beispielsweise ein Ballongruß lassen das Herz Ihres Liebsten höher schlagen:

- ☺ (64) *Ballongruß*
- ☺ (65) *Schoko-Telegramm*
- ☺ (66) *„Vermisse Dich“-Becher*
- ☺ (67) *Fernbeziehung-Postkarte*
- ☺ (68) *„Ich vermisse Dich“-Karte*
- ☺ (69) *Video als Grußkarte*

5. Quellenangaben

Einleitung

Quelle: Alles für ein bißchen Liebe?, Julia Kathan, Aachen 2008

Was ist Liebe?

Kameradschaftliche und leidenschaftliche Liebe

Die Dreieckstheorie der Liebe

Stile der Liebe

Quelle: Sozialpsychologie, 4., aktualisierte Auflage, Elliot Aronson, Timothy D. Wilson, Robin M. Akert, München 2004

Frisch verliebt und dann?

Amors Hormoncocktail

Quelle: Wer bin ich- Und wenn ja wie viele?, Richard David Precht, München 2007

Vergiss mein nicht - Das gemeinsame Erinnern

Quellen: Schatz, wir müssen gar nicht reden!, Patricia Love, Steven Stosny, Frankfurt/Main 2009

Dossier „Gibt es die große Liebe wirklich?“, Brigitte, Nr. 7, 2010

Die Liebe festigen

Quellen: Schatz, wir müssen gar nicht reden!, Patricia Love, Steven Stosny, Frankfurt/Main 2009

Dossier „Gibt es die große Liebe wirklich?“, Brigitte, Nr. 7, 2010

Die Liebe vertiefen

Quelle: Schatz, wir müssen gar nicht reden!, Patricia Love, Steven Stosny, Frankfurt/Main 2009

Wie lässt man die Liebe wieder erblühen?

Die Macht der Berührung

Quelle: Think Sex, Jenny Hare, München 2001

5. Quellenangaben

Erotik

Quelle: „Wieviel Sex braucht die Liebe? Warum Lustlosigkeit so normal ist“, Psychologie Heute, Heft 6, 2005

Sinnlichkeit

Quelle: Aphrodite – Eine Feier der Sinne, Isabell Allende, Frankfurt/Main 1998

Vielfalt statt Einfalt

Quelle: Aphrodite- Eine Feier der Sinne, Isabell Allende, Frankfurt/Main 1998

Liebe schenken

Quelle: Aphrodite- Eine Feier der Sinne, Isabell Allende, Frankfurt/Main 1998

Verschenken Sie Ihr Herz – 66 Gadgets für die Liebe

Gadgets für Naschkatzen, Gadgets für Wasserratten, Gadgets für Romantiker, Gadgets für Verführer, Gadgets für Visionäre, Gadgets für Mitteilungsbedürftige Gadgets für Wildentschlossene, Gadgets für Spaßvögel

Quellen ergeben sich durch den jeweiligen Link, außer:

Gadgets für Sehnsüchtige

Quelle: <http://www.myself.de/tipps-ratgeber/liebe-sex/beziehungstipps-10-tipps-fuer-die-fernbeziehung>

Herausgeber

Goods & Gadgets GmbH
Otto-Seeling-Promenade 2-4
90762 Fürth
www.geheimshop.de

Bildnachweis

Titelblatt: Hearts in clouds © Henry Noel / #38388924 / de.fotolia.com
Seite 2: Verliebtes Pärchen © Fotowerk / #47859919 / de.fotolia.com
Seite 8: Young couple in love, hugging on the street © berc / #42525368 / de.fotolia.com
Seite 16: Mann küsst Frau im Bett © Robert Kneschke / #38427670 / de.fotolia.com
Seite 20: Junge Frau bekommt Blumen geschenkt © Picture-Factory / #42680346 / de.fotolia.com
Seite 23: Pfanne mit Herzform © geheimshop.de
Seite 24: Batteriebetriebene Wellnessbürsten © geheimshop.de
Seite 25: Plasmakugel in Herzform © geheimshop.de
Seite 27: Tanzender USB-Roboter © geheimshop.de
Seite 27: Hightech-Ameisenfarm im Terrarium © geheimshop.de
Seite 28: Rollbares Keyboard © geheimshop.de
Seite 28: High-Heels-Pumps-Telefon © geheimshop.de
Seite 29: Paar im Urlaub © detailblick / # 37165086 / de.fotolia.com

69

Gadgets für die Liebe