

Ihre Sterne

Für die Woche vom 8. bis 14. Januar

Der Fisch kann alles erreichen, der Steinbock redet sich um Kopf und Kragen

WIDDER
21.3.–20.4.
Sie wissen jetzt endlich, woran Sie sind. Das kann eine Erleichterung sein.

Jetzt können Sie eine neue Richtung einschlagen, ohne Rücksicht nehmen zu müssen. Was Sie schon längere Zeit geahnt haben, wird in dieser Woche wahrscheinlich zur Gewissheit. Sehen Sie ein, dass es sich nicht ändern lässt.

STIER
21.4.–20.5.
Die Idee für ein spontanes Meeting ist bei Ihrem Chef gut angekommen.

Sie haben das Gefühl, im Job jetzt gut zurechtzukommen. Das fördert Ihre Kreativität, stresst Sie aber auch. Sie sind ziemlich nervös und finden nachts kaum den notwendigen Schlaf, um Ihr tägliches Pensum zu bewältigen.

ZWILLINGE
21.5.–21.6.
Derzeit fällt es Ihnen schwer, Routinenaufgaben zu erledigen. Ihnen fehlt

die Kraft, und im Job kommen Gegenwind und Kritik auf. Ausgleich finden Sie bei Freunden. Kommen Sie auf andere Gedanken, und planen Sie einen Kurzurlaub ein. Ab und zu muss man seine körperlichen Reserven neu auffüllen.

KREBS
22.6.–22.7.
Ihr Partner hat eine Überraschung für Sie. Endlich können Sie wieder

einmal frei durchatmen und eine unbeschwertere Zeit zu zweit genießen. Als so öde, wie derzeit, haben Sie Ihre Arbeit lange schon nicht mehr empfunden. Sie sollten allmählich über einen sachten und risikofreien Wechsel nachdenken.

LÖWE
23.7.–23.8.
Bald wird auch in der Liebe wieder die Sonne für Sie scheinen. Nur müssen alte Wunden zuerst verheilen,

bevor neue Gefühle Platz haben. Kommen Sie zur Ruhe. Bleiben Sie jetzt an einer Sache dran, versuchen Sie es immer weiter. Ihre Hartnäckigkeit wird sich auszahlen und ein Projekt zum Erfolg führen.

JUNGFRAU
24.8.–23.9.
Ihre Anstrengungen der vergangenen Monate, Ihr Privatleben zu ordnen,

zahlen sich aus. Genießen Sie die gewonnene Freiheit. Niemand kann Ihnen das verwehren. Mehr als alles andere bringt Sie Feigheit in Rage. Ein Kollege hat es sich auf diese Weise bei Ihnen verscherzt. Zügeln Sie dennoch Ihr Temperament.

WAAGE
24.9.–23.10.
Sie fühlen sich mit schuldig an einer bestimmten Sache. Ihre Freunde versuchen alles, um Sie abzulenken. Hängen Sie nicht weiter trüben Gedanken nach. Redegewandt wie Sie sind, kommen Sie auch den Gegnern mit Argumenten bei. Dem Abschluss eines lukrativen Geschäfts steht bald nichts mehr im Wege.

SKORPION
24.10.–22.11.
Sie müssen geschickt manövrieren, denn es gilt, viele schwierige

Menschen unter einen Hut zu bringen. Auch muss viel Arbeit erledigt werden. Auf wundersame Weise gelingt Ihnen jetzt alles, was Sie in Angriff nehmen. Passen Sie aber auf, dass Sie sich nicht verwirren lassen und sich noch verzetteln.

SCHÜTZE
23.11.–21.12.
Sie möchten eine liebe Freundin überraschen. Dafür können Sie auch

eine andere Person begeistern. Jetzt kommt es nur noch auf den richtigen Moment an. Initiative ist gut und recht, aber derzeit wäre es eher ein Hinderungsgrund, voranzukommen. Halten Sie sich lieber etwas im Hintergrund, und warten Sie ab.

STEINBOCK
22.12.–20.1.
Manchmal reden Sie sich um Kopf und Kragen. Nehmen Sie die helfende Hand an, die sich Ihnen bietet, und fangen Sie noch einmal von vorne an. Ihr Verhalten wird anerkannt, um eine Entschuldigung kommen Sie aber nicht herum. Springen Sie über Ihren Schatten – das hilft dem Arbeitsklima.

WASSERMANN
21.1.–19.2.
Eine Niederlage müssen Sie jetzt hinnehmen. Sie wissen aber auch,

dass Sie wieder aufstehen müssen. Kraftvoll beginnen Sie eine neue Lebensphase. Sie brauchen jetzt vor allem den steten und intensiven Austausch mit einem guten Freund. So können Sie Ihr seelisches Tief schnell überwinden.

FISCHE
20.2.–20.3.
Sie sind jetzt so selbstbewusst, dass Sie alles erreichen, was Sie sich vornehmen. Dabei schrecken Sie nicht vor großen Anstrengungen und Veränderungen zurück. Ihr Erfolgsmotto lautet derzeit „Keine halben Sachen“. Vernachlässigen Sie aber nicht die wirklich wichtigen Menschen in Ihrem Leben.

Einer der wichtigsten Vorsätze für das neue Jahr wird regelmäßig vergessen: ein erfüllendes Sexleben. Zehn Tipps für ein 2017 voller Knaller

WENIGER SPORT, MEHR SEX!

Von ANJA FRANCESCO RICHTER

sagt von Saldern. Lassen Sie sich dabei so viel Zeit, wie Sie brauchen.

2. Haben Sie regelmäßig Sex. Am besten dreimal die Woche.

Die US-Amerikanerin hat ihrem Mann zu seinem 40. Geburtstag ein Jahr lang jeden Tag Geschlechtsverkehr geschenkt. Egal, wie stressig der Arbeitstag war, egal, wie schlecht das Wetter, die beiden sind im Bett gelandet. Sie seien sich durch die erzwungene körperliche Nähe auch emotional wieder nahe gekommen, sagte Charla Muller der britischen Zeitung „Daily Mail“.

Einen Versuch ist es wert, oder?

Absolut, meint Therapeut Saldern, „wobei ich jeden Tag Sex für übertrieben halte“.

Einmal die Woche sei das Minimum, „dreimal die Woche gesund“.

3. Kochen Sie! Zugegeben, hier bedienen wir uns aus der Klischee-Kiste. Doch die Möglichkeit,

Das neue Jahr ist gerade wenige Tage alt, und Sie finden einfach keine Ausrede, nicht ins Fitnessstudio zu gehen? Verständlich, wer will seine guten Vorsätze auch gleich wieder brechen? Wir hätten einen Alternativvorschlag: Wie wäre es zur Abwechslung mal mit weniger Sport – und mehr Sex? Man aktiviert dabei nahezu alle Muskeln des Körpers, und wenn man es recht wild treibt, verbraucht man in einer halben Stunde 350 Kalorien, ebenso viel wie beim Joggen. Und es macht doch auf jeden Fall mehr Spaß, der Hormonhaushalt läuft auf Glückstouren. Durch das heftige Atmen bekommt der Körper eine besonders hohe Sauerstoffzufuhr, Herz und Kreislauf werden bestens trainiert. Das klingt zunächst einfach, ist in der Praxis aber häufig komplizierter als gedacht. Denn für viele Paare liegt die Zeit der Leidenschaft oft hinter ihnen, und dann gibt es ja noch die vielen Singles. Was also tun? Die besten Tipps für (wieder) heißen Sex.

Für Paare

1. Reden Sie miteinander!

Das Wichtigste für ein erfüllendes Sexleben ist Kommunikation. Denn auch der beste Partner der Welt kann keine Gedanken lesen. Also: Auch wenn es schwerfallen mag, sagen Sie Ihrem Partner, was Ihnen gefällt oder nicht und was Sie beim Sex vermissen. Wo und wann Sie das Gespräch suchen, ist nicht entscheidend, vielmehr kommt es auf das Wie an. „Die goldene Regel ist, dass Sie jeder Kritik ein Lob voranstellen“, rät der Berliner Paartherapeut Dr. Clemens von Saldern. Die Unterhaltung sollte schließlich klärend wirken – und nicht kränkend. „Es geht darum, den Partner und letztendlich sich selbst besser kennenzulernen. Dabei handelt es sich um einen Prozess, in dem der Austausch und das Vortasten entscheidend sind“.

das Liebesleben durch ein paar einfache Zutaten anzuhetzen, ist verlockend. Schreiben Sie sich Gewürze wie Zimt, Chili und Ingwer ebenso wie Lachs, Spinat und Spargel auf den Einkaufszettel. Der Fisch beispielsweise fördert die Spermproduktion des Mannes und die Ausschüttung von Dopamin und Norepinephrin. Zimt gilt als das Liebesgewürz des Orients, weil es reich an ätherischen Ölen ist. Diese wirken sich angeblich anregend auf den Körper aus – so wie das Kochen an sich. „Studien haben belegt: Paare, die gemeinsam kochen, lachen häufiger, meistern besser gemeinsame Projekte und – auch das! – sie haben mehr Sex“, sagt Eric Hegmann, Paarberater, Single- und Parship-Coach. „Denn Kochen ist eine sinnliche, kreative Leistung.“

4. Misten Sie Ihr Schlafzimmer aus. Wenn jeden Abend der Fernseher läuft, fragen Sie sich doch mal, warum etwas anderes nicht mehr läuft... Im Ernst: Weder der Computer noch das Bügelbrett oder der Staubsauger haben etwas im Schlafzimmer zu suchen. Sofort raus damit! Konzentrieren Sie sich in diesen vier Wänden auf sich und Ihren Partner. Alles andere kann warten.

5. Lesen Sie! Es mag auch wieder ein Klischee sein, doch wenig ist so sexy wie ein Mann oder eine Frau mit Buch in der Hand. Es gibt sogar einen Instagram-Account, der ausschließlich lesenden Männern gewidmet ist (@hotdudesreading)! Versuchen Sie es, und lesen Sie, was Sie möchten – Shakespeare, wenn Ihnen danach ist, Charlotte Link, den neuesten Krimi von Nele Neuhaus. Und wenn Ihr Versuch wider Erwarten nicht zum erhofften Erfolg führt,

werden Sie mithilfe Ihrer Lektüre doch etwas deutlicher – zum Beispiel mit dem „Kamasutra“ oder den Bildbänden „Big Book of Breasts“ bzw. „Little Big Penis Book“ (Taschen). „Sich über Bücher auszutauschen, fördert die Bindung, denn gleiche Interessen und gemeinsame Begeisterung führen zu mehr Beziehungszufriedenheit – und die zu mehr Sex“, empfiehlt Experte Hegmann.

Blumen können die Leidenschaft neu entfachen. „Denn eigentlich“, so der Hamburger Paarberater und Single-Coach, „ist in einer Beziehung alles Vorspiel.“

Für Singles

1. Nutzen Sie Tinder. Das musste jetzt kommen, hm? Aber ja, für viele ist die Dating-App immer noch der schnellste Weg zu Spaß im Bett. Solange Sie sich nicht mehr wünschen, warum nicht? Und falls sich so gar eine Beziehung daraus ergibt, umso besser – falls Sie auf der Suche nach einem Partner sein sollten. Die gute Nachricht: Im Januar melden sich in Online-Diensten bis zu viermal so viele Singles an wie sonst, weiß Buchautor Hegmann. Das bedeutet: große Auswahl!

2. Gehen Sie aus. Selten ist uns ein potenzieller

Partner fürs Bett auf der Couch begegnet. Also Hintern hoch, Partykleid/-anzug an und ab ins Nachtleben mit Ihnen! Bei diesem Tipp mag es sich nicht um den kreativsten Einfall der Menschheit handeln, doch nur wer sich hin und wieder in der Öffentlichkeit blicken lässt, hat die Chance, einem anderen Menschen zu begegnen. Und: Es muss nicht zwingend das Nachtleben sein. Auch ein Bummel über den Wochenmarkt kann manchmal Wunder wirken.

3. Machen Sie sich selbst zur Hauptperson. Sie träumen schon seit Ewigkeiten von diesem Malkurs? Machen Sie ihn! Sie wollten schon immer die Route 101 in Kalifornien im Mustang herunterfahren? Dann los! Nichts ist so attraktiv – und begehrenswert! – wie Menschen, die sich in ihrer Haut wohlfühlen, die wissen, wer sie sind, die das Le-

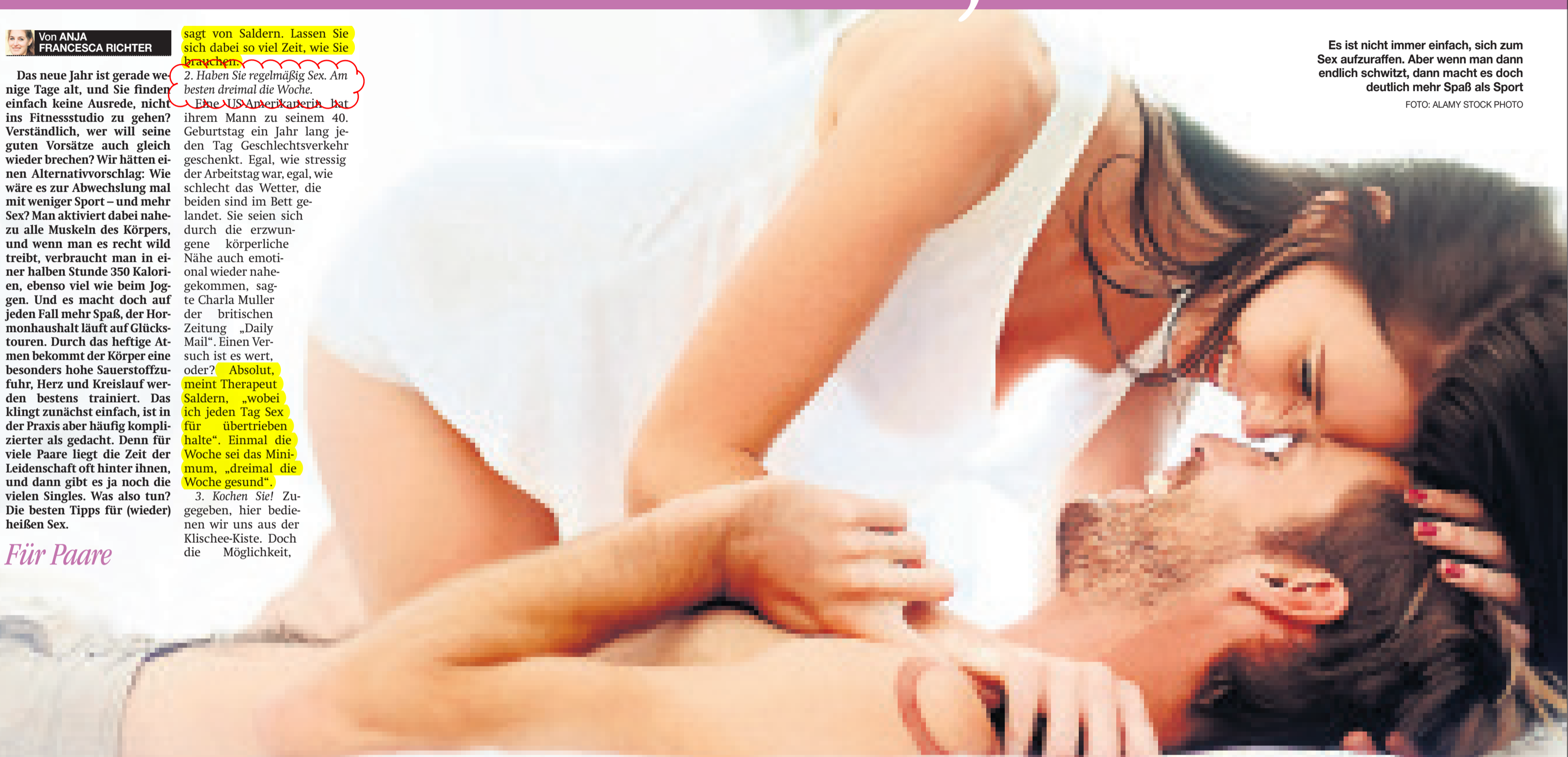
ben führen, das sie führen wollen.

4. Holen Sie optisch alles aus sich raus. Es geht bei diesem Tipp nicht um das Fördern von Oberflächlichkeiten. Ein Wollpullover, der aussieht, als habe er schon Woodstock 1969 miterlebt, ist ebenso wenig anziehend wie ein Dekolleté, das den Bauchnabel mit einbezieht. Sauber und gepflegt ist schon die halbe Miete, und ein wenig anziehend darf die Kleidung auch sein. Für die Frau empfiehlt der legendäre Modedesigner Oscar de la Renta die „extrem feminine“ schwarze Spitze. Der Mann kann mit einem Hemd nichts falsch machen. Und: Vergessen Sie die Schuhracke nicht. Niemand findet Dreckklumpen vom Festival von vier Monaten attraktiv.

5. Gehen Sie nicht gleich ins Bett mit ihm. Klingt komisch, denn darum soll es bei diesem Artikel schließlich gehen: mehr Sex zu bekom-

men. Wer aber gleich nach dem ersten Date ins Bett geht, macht sich womöglich die Chancen auf viele Nächte mehr kaputt. Also: Seien Sie ruhig zögerlich. Dabei geht es nicht darum, irgendwelche Spielchen zu spielen. Sie sind ja kein Kleinkind mehr. Nur: Weniger ist manchmal tatsächlich mehr. Und Vorfreude ist bekanntlich... Sie wissen schon.

6. Lassen Sie Sex nicht aus den Augen. Auch wenn die Aussicht auf Sex nach einigen Versuchen (beziehungsweise den Punkten 1 bis 4) nicht so erregend ist, vergessen Sie Ihr Liebesleben nicht wie ausran-gierte Kleidung im Keller. „Schauen Sie erotische Filme, lesen Sie erotische Bücher, und wenn es „Shades of Grey“ ist“, rät Paartherapeut Saldern. Denn wie sagte schon Oswald Kollé, der legendäre Sex-Aufklärer Deutschlands? „Use it – or lose it!“



Es ist nicht immer einfach, sich zum Sex aufzuraffen. Aber wenn man dann endlich schwitzt, dann macht es doch deutlich mehr Spaß als Sport

FOTO: ALAMY STOCK PHOTO