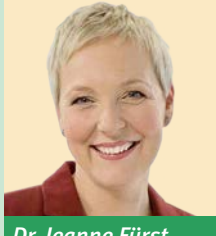


# Arzt-Termin



**Dr. Jeanne Fürst**

**TV-Moderatorin**

*«gesundheitheute»  
im Gespräch mit Maggie Tapert, Sexpertin  
und Buchautorin*

## **Was hilft, die Sexualität wiederzubeleben?**

*Erotik lebt von Spannungen, Frische und Überraschungen. Erlebt ein Paar Sexualität immer gleich, verliert es das Interesse und die Sexualität schläft mit der Zeit ein. Was man tun kann? Kommunizieren! Fantasien teilen! Kurse besuchen! Sex Toys kaufen! Sex Dates vereinbaren!*

## **Wie wichtig ist Selbstbefriedigung?**

*Selbstbefriedigung ist SEHR wichtig. Wenn beide Partner sozusagen «ausgehungert» Sex haben, ist er meist kurz und unbefriedigend. Für ein erfüllendes Erlebnis braucht es von beiden Seiten Verantwortung für die eigene Sexualität. Frauen brauchen schöne Orgasmen, Männer eine lustvolle Erektion. So entsteht ein spannender sexueller Tanz zu zweit.*

*Selbstbefriedigung und körperliche Selbsterkenntnis machen vieles möglich. Wenn der Tanz zu zweit nicht erwünscht ist, ist Selbstbefriedigung eine schöne Form von Selbstliebe.*

*TV-Tipp: **gesundheitheute**, «Lust hat kein Ablaufdatum»: SRF 1, Samstag, 20. Januar, 18.10 Uhr.*