

### ***Erotik-Ratgeber***

## **Andrea Bräu: „Reifer Sex ist keine Frage des Alters“**

Der Weg ist das Ziel / Achtsamkeit: Richtige Balance zwischen Ego- und Partnerzentrierung

*München, 14. April 2020 // Der Begriff Beziehungsfähigkeit respektive Beziehungsunfähigkeit ist inzwischen gelernt. Doch gibt es so etwas auch in Bezug auf Sex – beziehungs-fähigen Sex sozusagen? „Ich bezeichne das als reifen Sex“, sagt Andrea Bräu, Expertin des Datingportals Secret.de und Sexualtherapeutin in München. „Und reif hat in diesem Zusammenhang nichts mit dem Alter zu tun, gemeint ist die innere Reife der beiden Partner.“*

### **Kennzeichen für „reifen Sex“**

Reifer Sex setzt voraus, dass beide Partner sehr reflektiert sind. Die Formulierung ist inzwischen zwar etwas überstrapaziert, aber dennoch: Es bedeutet, dass sich beide auf Augenhöhe begegnen. Andrea Bräu: „Jeder kennt sich und seine Wünsche und ist gleichzeitig fähig, den anderen mit seinen Bedürfnissen wahr zu nehmen. Diese Balance zwischen Egozentrierung und Partnerzentrierung kennzeichnet einen reifen Charakter. Es ist wichtig, dass man beim anderen sein kann, ohne sich selbst zu vergessen und umgekehrt.“

### **Der Weg ist das Ziel**

Reifer Sex ist also keine Challenge, er ist weder leistungs- noch funktionsorientiert. „Er ist vor allem keine Dauerbestätigung, um den eigenen mangelnden Selbstwert zu pushen“, sagt Bräu. Bei reifem Sex ist der Weg das Ziel: „Hier haben wir keine Orgasmusfixierung, sondern eine eher spirituelle, tantrische Haltung. Beide nehmen sich Zeit füreinander, genießen das Zusammensein und ziehen daraus Befriedigung. „Sensitivität und Empathiefähigkeit sind Voraussetzungen für dieses Miteinander. Und idealerweise hat man nicht nur ein gutes Gespür für das, was einem gut tut, sondern kann mit dem anderen auch darüber sprechen. Kommunikation – verbal und auch non-verbal – ist in einer Beziehung, wie fest oder locker diese auch sein mag, immer wichtig, insbesondere beim Sex“, so die Secret.de-Expertin weiter.

### **Sich und den anderen annehmen**

„Kennzeichnend für reife Menschen ist auch, dass sie dem anderen nicht gefallen müssen. Sie wägen nicht ab, wie der andere wohl reagieren wird, wenn ich dies oder das sage oder tue. Sie können zu sich stehen und Liebe, Sex und Zärtlichkeit ganz frei als das genießen, was es ist: etwas Wunderbares.“ Und vor allem sollte Sex kein Muss, sondern etwas Bereicherndes sein: „Wenn der andere einmal keine Lust oder keinen Orgasmus hat, nimmt ein reifer Charakter das nicht persönlich, fühlt sich nicht abgewertet. Auch wenn mal etwas schief läuft, ist es wichtig, die Schuld nicht dem anderen in die Schuhe zu schieben. Kleine Pannen im Bett sind ganz normal – ihnen begegnet man am besten mit Humor.“

**Ansprechpartnerin:  
Katrin Hrubesch**

Senior PR-Managerin  
Fon +49 (0)163 170 24 91  
[k.hrubesch.ext@meetic-corp.com](mailto:k.hrubesch.ext@meetic-corp.com)

## Neun Zeichen für reifen Sex

- ❖ Beide Partner sind reflektiert
- ❖ Sensitivität: Die eigenen Wünsche kennen
- ❖ Empathie: Den anderen wahrnehmen
- ❖ Ausgewogene Balance zwischen DU und ICH
- ❖ Der Weg ist das Ziel
- ❖ Offene Kommunikation
- ❖ Keine Orgasmusfixierung
- ❖ Humor: Pannen locker nehmen
- ❖ Sex als Bereicherung (nicht als Bestätigung)

---

### Sie möchten ein Interview führen? Gerne vermitteln wir:

- Mitglieder, die über ihre Erfahrungen sprechen
- Andrea Bräu, Secret.de-Expertin und Sexualtherapeutin in München

---

### Über Secret.de

Secret.de, 2011 gegründet, ist das erste Premium Casual Datingportal und bietet einen sicheren Ort für sinnliche Dates und Zweisamkeit ohne Verpflichtungen. Die betont weibliche Ansprache, das geschmackvolle Design sowie höchste Ansprüche an Niveau und Seriosität sorgen dafür, dass sich speziell Frauen dort wohlfühlen. Sicherheit, Vertrauenswürdigkeit und Fairness haben bei Secret.de höchste Priorität. 2018 wurde das Premium Casual Datingportal von TEST BILD in der Kategorie „Kundenvertrauen“ als bestes Datingportal mit dem 1. Platz ausgezeichnet.

