

MAKE LOVE - Liebe machen kann man lernen

Staffel 4 EP 4: „Raus aus der Routine“

Stand: 03.06.16

Die Dokumentationsreihe “MAKE LOVE – Liebe machen kann man lernen” mit Sexologin, Paartherapeutin und Bestsellerautorin Ann-Marlene Henning zeigt das Leben wie es ist. Mit Fachkompetenz, Fingerspitzengefühl und erfrischender Natürlichkeit diskutiert Ann-Marlene Henning mit unterschiedlichen Paaren zwischen 20 und 100 authentisch und individuell ihr Beziehungs- und Sexleben.

Routine beim Sex tritt in fast jeder festen Beziehung irgendwann auf. Jeder Zweite wünscht sich mehr Abwechslung. Doch das ist für Paare oft schwer umzusetzen. Das Resultat: sexuelle Unzufriedenheit.

So geht es auch dem Ehepaar Sebastian (35) und Marcel (39). Seit 10 Jahren sind sie zusammen und seit 8 Jahren verheiratet. Gemeinsam leben sie in ihrem Haus bei Frankfurt. Vor allem *Sebastian* bemängelt, dass die beiden kaum noch miteinander schlafen.

Während *Marcel* sich auf den kleinsten gemeinsamen Nenner zurückzieht, fehlt *Sebastian* vor allem der ganzkörperliche Sex, der nicht nur auf den schnellen Orgasmus abzielt.

Es zeigt sich, dass bei *Marcel* und *Sebastian*, wie bei so vielen Paaren, Ängste und Missverständnisse dazu führen, dass ein Partner sich sexuell zurückzieht.

Ann-Marlene Henning arbeitet mit dem Paar auch an der Vorbereitung vor dem Analverkehr. Hierfür zeigt erstmalig im deutschen Fernsehen ein Männer-Modellpaar Techniken anhand realer Szenen, wie vielfältig der Penis stimuliert werden kann und wie durch die richtigen Entspannungstechniken Penetration schmerzfrei funktioniert.

Wie man beim Sex aus der Routine kommen kann, bespricht **Ann-Marlene Henning** auch mit den Besuchern einer Tattoomesse. „Es ist schon auch ein Druck. Jeder meint, er muss ein super Sexleben haben, steht ja in der Werbung“, meint eine Tätowiererin.

Druck hilft nie weiter, sondern Kommunikation mit dem Partner. Doch mehr als 80% der Paare sprechen Probleme gar nicht erst an. Reden oder Schweigen?, das diskutiert **Ann-Marlene Henning** deshalb mit den Tänzern einer Tangoschule.

„Um die sexuelle Spannung aufrecht zu erhalten und von der Routine wegzukommen, gilt für beide Partner: sich dem anderen immer wieder zuzumuten und sich die Neugierde aufeinander zu bewahren.“, meint **Ann-Marlene Hennig**

Mit selbstverständlicher Natürlichkeit widmet sich die Sendung den ganz alltäglichen Sexproblemen.

„Überraschend unpeinlich, echt und lehrreich. Eine der mutigsten und provokantesten deutschen Fernsehproduktionen seit Jahren“, schrieb 2013 der FOCUS über das heiß diskutierte Aufklärungsformat „MAKE LOVE – Liebe machen kann man lernen“. Das Grimme-Online-Award nominierte multimediale Format mit **Ann-Marlene Henning** traf den Nerv der Menschen und wird deshalb vom ZDF in der vierten Staffel fortgesetzt.

Das stilvolle Format wurde von der vielfach ausgezeichneten gebroeder beetz filmproduktion gezielt für den öffentlich-rechtlichen Rundfunk entwickelt und produziert.