Spice up your Langzeitbeziehung: Online-Kurs ab sofort streambar

- JOYclub, eine der führenden Online-Communitys fürs lustvolle Leben, veröffentlicht kostenlos streambaren Sex-Education-Kurs "Spice up your Langzeitbeziehung"
- Sexpertin Lisa Opel spricht über die Grundlagen für erfüllte Sexualität in langjähriger Partnerschaft – und gibt praktische Tipps
- Vier Langzeitpaare berichten ergänzend aus ihrem Leben

Leipzig, 02.09.2025. Zwischen Routinen und Alltagstrott schlafen Intimität und Sexualität in langjährigen Beziehungen ein. Nicht nur Klischee, sondern oft schmerzhaft Realität. Der neue Sex-Education-Kurs von JOYclub, einer der in Deutschland führenden Online-Communitys fürs lustvolle Leben, ist ein Survival-Guide für alle, die wieder mehr Miteinander statt Nebeneinander wollen. Das siebenteilige Format vermittelt praxisnah, was es dafür braucht. "[Spice up your Langzeitbeziehung](#)" ist jetzt kostenlos auf www.joyclub.de streambar und erscheint im Rahmen der [JOYclub-Sex-Education](#). Die Module des zweistündigen Online-Kurses bauen inhaltlich aufeinander auf.

Im Online-Kurs erklärt die Autorin, Speakerin, Podcasterin und Confidante [Lisa Opel](#) anhand des Bildes einer Torte, was in einer Langzeitbeziehung die Grundlagen für erfüllte Sexualität – die Kirsche obenauf – sind. Dabei steht jede Tortenschicht für eine Beziehungsfacette. Opel nimmt neugierige Paare schichtweise mit: vom Verständnis füreinander über das eigene Körperbewusstsein und die Kommunikation miteinander hin zum alltäglichen Körperkontakt und schließlich Sexualität – jeweils garniert mit praktischen Tipps. Begleitend berichten im Online-Kurs vier Paare, mit Beziehungserfahrung zwischen sieben und 25 Jahren, von Höhen wie Tiefen und was sie heute für eine lebendige Sexualität tun.

"Bequemlichkeit ist der Tod der Leidenschaft", weiß Opel auch aus eigener Erfahrung und erklärt: *"Veränderung ist unbequem und oft schmerzhaft, denn nur wenn wir ehrlich miteinander sind, finden wir den Weg zurück in die Lust und eine Beziehung voll Leidenschaft und Tiefe."* Dabei ist Opel überzeugt: *"Es gibt kein Richtig oder Falsch, sondern was zählt, ist der Mut auszuprobieren und hinterher lachend sagen zu dürfen: 'Das war nichts!'"*

Ebenso wenig geht es darum, als Paar jede Fantasie umzusetzen oder alles miteinander zu teilen. Judith Langer, Sexologin und Kommunikationsmanagerin bei JOYclub, ergänzt: *"Manche Fantasie eignet sich besser als [Vorlage für Dirty Talk](#) und selbst in der stabilsten Partnerschaft bleiben [körperliche, oftmals alltägliche Dinge reine Privatsache](#)."* Wie wichtig es ist, die eigenen Bedürfnisse kennenzulernen und offen zu kommunizieren, wird im den Online-Kurs ergänzenden YouTube-Video sichtbar: In "[So sehen Paare ihr Liebesleben](#)" werden die vier Paare getrennt voneinander befragt – mit überraschenden Ergebnissen.

Über JOYclub: JOYclub (www.joyclub.de) ist mit über sechs Millionen registrierten Mitgliedern eine der führenden sexpositiven Online-Communitys für Dating, Events und Sex Education. TÜV-geprüft, mit kostenlosen On-Demand-Workshops namhafter Sexpert:innen,

Interaktion in Forum und Livestream rund um Sex und Beziehung und Europas größtem kinky Eventkalender ebnet JOYclub den Weg in eine Welt, in der alle zu mehr Glück und Erfüllung finden. JOYclub bietet Mitgliedern einen geschützten Raum, um sich selbst zu entdecken, Vorlieben und Fantasien auszuleben – und ihr sexuelles Selbstbewusstsein zu stärken.

Kontakt: *Judith Langer, Sexologin und Kommunikationsmanagerin, presse@joyclub.de*