



beratung . coaching . training . supervision

für beziehung und beruf

Regina Winter

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Zert. Sexual- und Paarberaterin, Zert. Fachtrainerin für Berufsorientierung und
Bildungsberatung

1100 Wien, Kurt-Tichy-Gasse 7/4

Tel: 0650 / 59 50 818

Mail: office@propeople.at

Internet: www.propeople.at

Wieder Lust auf Lust!

Paare die in einer länger dauernden Partnerschaft leben berichten mir in meiner Praxis öfters, dass ihnen ihre mit der Zeit abhanden gekommene sexuelle Lust fehlt. Es gibt unzählige Studien zu diesem Thema und obwohl die Zahlen darüber variieren, zeigt sich dennoch einheitlich, dass der Großteil der Männer und Frauen mit ihrem Sexualleben unzufrieden sind.

Sofern der medizinische und/oder therapeutische Aspekt abgeklärt wurde und ohne Befund ist, lässt sich die Ursache überwiegend benennen mit: Sprachlosigkeit.

Leider ist eine mangelnde Kommunikation – gerade unter Paaren, die bereits einige Jahre gemeinsam verbringen – schon im Alltag ein schmerzliches Hindernis für einen reibungsfreien Tagesablauf. Für eine ausgeglichene und glückliche Beziehung, für ein erfüllendes Sexualleben mit allen individuellen Facetten ist das nicht darüber reden was man möchte oder braucht bzw. nicht möchte und nicht braucht, geradezu Gift.

Obwohl – manche sagen ja, gerade weil – wir heutzutage gesättigt sind mit einem übervollen Angebot an Bildern und Informationen rund um das Thema Sexualität und sehr vieles davon auf Klischees, Mythen und gesellschaftlichen Vorstellungen beruht, ist es enorm wichtig sich zuerst auf das eigene Ich zu besinnen. Was für die beste Freundin, den besten Freund, die Schwester, den Bruder oder anderen uns nahestehenden Personen schön, interessant und wichtig ist, muss auf einen selbst ja nicht auch zutreffen.





beratung . coaching . training. supervision

für beziehung und beruf

Regina Winter

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Zert. Sexual- und Paarberaterin, Zert. Fachtrainerin für Berufsorientierung und Bildungsberatung

1100 Wien, Kurt-Tichy-Gasse 7/4 Tel: 0650 / 59 50 818 Mail: office@propeople.at Internet: www.propeople.at

Wie groß ein Penis zumindest sein muss um ein guter Liebhaber zu sein, welche Optik die Vagina von heute haben soll, wie oft man sexuellen Verkehr haben muss um als glückliches Paar zu gelten, wer den ersten Schritt machen soll, sind unter anderem Fragen die sehr ausführlich in Internetseiten, in Zeitschriften, in der Werbung oder ganz einfach mittels jährlich wiederkehrender Statistiken beantwortet werden.

Das ist ja auch sicher alles richtig was da behauptet wird. Denn die wissen ja was „Sache“ ist. Oder doch nicht?

Ich behaupte, nein!

Es weiß nämlich niemand anderer als Sie selbst was für Sie gut ist!

Gehen Sie achtsam mit sich um.

Erforschen Sie Ihr Innerstes zu Ihren sexuellen Wünschen und Bedürfnissen, setzen Sie sich mit sich, mit Ihrem Körper und Ihrer Seele auseinander und stellen Sie sich einmal Fragen, wie z.b.:

- .) was tut mir gut?
- .) wann tut es mir gut?
- .) wie lange tut es mir gut?
- .) wovon möchte ich mehr, wovon möchte ich weniger?
- .) was möchte ich probieren?
- .) was macht mir Angst?
- .) was möchte ich nicht?
- .) wofür brauche ich vielleicht noch mehr Zeit?
- .) was mochte ich früher, passt aber jetzt nicht mehr für mich?
- .) uvm.



beratung . coaching . training . supervision

für beziehung und beruf

Regina Winter

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Zert. Sexual- und Paarberaterin, Zert. Fachtrainerin für Berufsorientierung und Bildungsberatung

1100 Wien, Kurt-Tichy-Gasse 7/4 Tel: 0650 / 59 50 818 Mail: office@propeople.at Internet: www.propeople.at

Den 1. Schritt haben Sie dann geschafft, Sie haben sich hinterfragt und wissen einiges mehr über sich. Nun ist wichtig – sofern Sie in einer Partnerschaft leben bzw. sexuelle Kontakte pflegen – dieses Wissen nicht bei sich zu behalten.

Als 2. Schritt leiten Sie ein Gespräch ein, erzählen Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin von Ihren Gedanken und Erkenntnissen. Machen Sie ihm/ihr ein Geschenk, indem Sie sich offenbaren. Machen Sie sich selbst ein Geschenk, indem Sie für Ihren Wunsch einstehen ein befriedigendes Sexleben haben zu wollen.

Laden Sie als 3. Schritt auch umgekehrt Ihren Partner/Ihre Partnerin dazu ein, sich selbst diese oder ähnliche Fragen zu stellen.

Entdecken Sie anschließend einander (neu) beim Austausch Ihrer Antworten!

Holen Sie sich bei mir Unterstützung und Begleitung auf Ihrem Weg zu einem erfüllten Sexualleben und verankern Sie Glück, Erfolg und Wohlbefinden in Ihrem Leben.

Bitte kontaktieren Sie mich, ich freue mich Sie kennen zu lernen!

Ihre Regina Winter

➤ Sie können mich zu folgenden Themen kontaktieren:

- Sexuelle Unlust (Libidoverlust)
- Erektionsstörungen
- Orgasmusprobleme
- vorzeitiger Samenerguss
- zu geringe Erregung