



Gabriela Kirschbaum

Praxis für Sexualtherapie und Paarberatung

Informationen zu sexuellen Problemen

Zu wenig Lust – appetitlos?

Häufig haben Partner unterschiedliche Vorstellungen bezüglich der Häufigkeit sexueller Kontakte. Und natürlich gibt es kein Richtig oder Falsch. Problematisch wird es erst, wenn Sexualpartner ganz verschiedene Bedürfnisse haben und diese Bedürfnisse nicht thematisiert werden können.

Dabei gilt unser Lusthaushalt als wenig beeinflussbar. Doch es gibt Gründe, die zu Appetitlosigkeit führen, und sie zu kennen ist hilfreich:

Appetitlosigkeit hängt oft mit der Vorstellung zusammen, unter Stress zu stehen.

Sie fühlen sich müde und finden keine Zeit für gemeinsame Abenteuer mit ihrer Partnerin / ihrem Partner. Unterschwellig mag das Gefühl mitschwingen, dass grundsätzlich etwas in der Beziehung nicht mehr stimmt. Warum denn finden Sie plötzlich nicht mehr attraktiv, was ursprünglich einmal äusserst attraktiv war?

Solche Beziehungsunsicherheiten anzusprechen braucht Mut und löst Angst aus. Vielleicht aber hat für Sie die Sexualität grundsätzlich nie einen sehr hohen Stellenwert eingenommen und Sie sind nicht mehr bereit, dem Frieden zu Liebe irgendetwas vorzuspielen. Wie aber soll ihr Partner das verstehen, wenn darüber nicht gesprochen werden kann?

Appetitlosigkeit hängt auch oft mit den Tücken des Alltags zusammen: Die Sexualität ist langsam zur Routine verkommen, in der Sie gefangen sind. Es fehlt an Phantasie. Die praktizierten Spielarten innerhalb der Sexualität befriedigen Sie nicht mehr.

Sexualität wach zu erhalten und zu entwickeln braucht Kreativität und vor allem Sprache. Keiner weiss für immer, was ihn selber, was den Partner oder die Partnerin erregt. Unsere Körper und Wesen verändern sich, und das bedingt, dass wir unsere Sexualität immer wieder neu gestalten. Eigentlich etwas unglaublich Interessantes! Das heisst nicht, dass sie jetzt plötzlich ständig Seximpulse haben sollten. Aber schon das Sprechen über die Hintergründe von Lustlosigkeit kann eine Beziehung auf verschiedenen Ebenen verändern und beleben.

Die Sexualtherapie hilft Ihnen, sich Ihre Befindlichkeit, Ihre sexuellen Bedürfnisse bewusst und damit veränderbar zu machen.

**Sexualtherapie
Paarberatung**

Gabriela Kirschbaum
Hauptstrasse 47
5200 Brugg

Telefon: +41 56 450 3027
info@praxis-sexualberatung.ch
www.praxis-sexualberatung.ch

Wenn Sie sich lustlos fühlen...

- nichts spüren
- die Lust „bricht ab“
- vermeiden von sexuellen Situationen
- vermeiden von Zärtlichkeit
- fokussieren auf negative Merkmale des Partners
- Angespanntheit
- Abwehr bis Ekel
- mangelnde Feuchtigkeit
- unter Leistungsdruck stehen
- Gefühl nicht zu genügen
- sich nicht „normal“ fühlen
- Angst vor Verlassenwerden

Was bietet Sexualtherapie?

- Abbau von Leistungsdruck
- Unterstützung bei ängstlicher Erwartungshaltung
- Vorschläge zu Veränderungen im sexuellen Verhalten
- je nachdem Vorschläge zu Veränderungen im Alltagsleben oder in der Beziehung
- evtl. Wahrnehmungs- und Körperübungen für zuhause
- finden des eigenen erotischen Stils
- Aufbau des Selbstbewusstseins

Gerne unterhalte ich mich mit Ihnen über Ihre Fragen und Anliegen und erkläre Ihnen persönlich, wie eine Sexualtherapie durchgeführt wird. Ich freue mich sehr über ein unverbindliches Gespräch mit Ihnen.

Sexualtherapie Paarberatung

Gabriela Kirschbaum
Hauptstrasse 47
5200 Brugg

Telefon: +41 56 450 3027
info@praxis-sexualberatung.ch
www.praxis-sexualberatung.ch