# SEXUALBERATUNG

Egal wie alt man ist. Sex und Erotik sind Lebensenergie.

# SEXUALBERATUNG

SEXUALBERATUNG

Die Suche nach erfüllter Sexualität beginnt bei einem selbst. Lernen Sie Ihre Gefühle ernstzunehmen. Entdecken Sie die vielfältigen Empfindungen Ihres Körpers. Bauen Sie das erotische Wechselspiel von Geben und Nehmen aus!

## Was ist Sexualberatung?

In unserer Sexualberatung begleiten wir Paare oder Einzelpersonen auf der Suche nach einer selbstbestimmten, sinnlichen und lustvollen Sexualität. Sexuelle Probleme sind keine Krankheiten. Sie zeigen, dass Sie in gewissen Bereichen Ihrer Sexualität Veränderungsbedarf haben. In der Sexualberatung werden folgende sexuelle Probleme besprochen:

- Erektionsprobleme
- Sexsucht
- Orgasmusstörungen
- Schmerzen beim Sex und
- Lustlosigkeit

## Persönliche und partnerschaftliche Weiterentwicklung

Es geht in der Sexualberatung auch darum, vernachlässigte sexuelle Wünsche bewusst zu machen. Dies führt über das Sexuelle hinaus zu einer persönlichen und partnerschaftlichen Weiterentwicklung. Egal, ob Sie in einer langjährigen Beziehung oder als Single leben. Wir arbeiten mit Ihnen an Ihren konkreten Wünschen, Fragen und Ideen für Veränderung.

Beratung, wie wir sie verstehen, sagt nicht, was richtig oder falsch ist. Ihre Fragestellungen und Veränderungswünsche sind der Ausgangspunkt für unsere Arbeit. Wir geben keine Lösungen vor. Neben dem Gespräch in der Beratung arbeiten wir auch mit Übungen, Tipps und Anleitungen, die Sie zuhause umsetzen können. Diese sind eine Unterstützung, um neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Auf Beziehungsebene und in der Sexualität.

## Vielfältige sexuelle Präferenzen

In unserer Gesellschaft haben sich Sexualpraktiken in den letzten Jahren pluralisiert. Noch nie waren Freiräume so groß und vielschichtig. Vormals als pervers und krankhaft abgestempelt, sind sexuelle Präferenzen wie u.a. Sadomasochismus, Transvestitismus oder Fetischismus zu anerkannten Spielarten geworden.

Im Widerspruch dazu leben viele Menschen noch immer mit tiefliegenden Ängsten und verneinen ihre Bedürfnisse. Verdrängte Wünsche und Sehnsüchte führen zu konflikthaftem und negativem Erleben von Sexualität.
Dies verursacht Leidensdruck.

Mit uns können Sie über diese Themen sprechen. BSDM, Fetisch, sexuelle Rollenspiele u.v.m. sind für uns kein Tabu in der Beratung.

## Sexualberatung vs. Therapie

Eine Therapie ist dann angezeigt, wenn die sexuellen Funktionsstörungen mit psychischen Erkrankungen wie z.B. Depression, Angststörungen, Persönlichkeitsstörungen, Sucht oder Substanzmittelmissbrauch gekoppelt sind. Missbrauch, sexualisierte Gewalt, Inzest, Pädophilie, Exhibitionismus sind Straftaten.

Dies sind Ausschlussgründe für eine Sexualberatung. Sie müssen von forensischen Psychotherapeut/inn/en und Psychiater/inn/en behandelt werden. Diese stellen Diagnosen und können Medikamente verschreiben.

## Ziele einer Sexualberatung

Die Beratungen zielen drauf ab, Lösungen bei sexueller Unzufriedenheit, Störungen und Beziehungsthemen zu entwickeln. Menschen, die eine befriedigende Sexualität erleben, sind in einem guten Kontakt mit ihrem Partner/ihrer Partnerin.

Sie können über ihre Wünsche sprechen. Jede/r hat unterschiedliche Bedürfnisse, jede/r liebt eine andere Art der Berührung und des sexuellen Spieles. Der Bogen spannt sich weit. Von Rollenspielen und BDSM bis hin zu tantrischen Ritualen.

- Wir sprechen professionell und gerne über Sexualität.
- Wir benennen Themen und öffnen einen Raum für Ihre persönlichen Fragen.
- Wir sehen Sexualität als etwas Natürliches.
- Wir verstehen Sexualität als Ressource, als Teil der Lebensenergie EROS.
- Wir arbeiten mit Körper und Psyche.
- Wir sind engagiert und halten uns über neue Erkenntnisse und Trends in der Sexualwissenschaft am Laufenden.
- Wir sind interessiert und besuchen internationale Festivals und Kongresse als Inspiration.
- Wir nehmen laufend an Seminaren und Workshops zur Weiterbildung teil.

## Sexuelles Erleben ist erlernbar und veränderbar

Um Ihre Sexualität neu erfahren zu können, bedarf es vieler kleiner Schritte. Es gibt keine allgemeingültige Patentlösung. Veränderung beginnt damit, dass Sie sich auf den Weg machen und sich einlassen. Unsere Beratung begleitet Sie dabei.

Fragen Sie sich

- Warum bin ich lustlos?
- Warum ist mein Partner/meine Partnerin lustlos?
- Warum erlebe ich keinen Orgasmus? (Mann, Frau)
- Warum komme ich immer zu früh?
- Bin ich sexsüchtig?
- Wie werde ich meine Potenzprobleme los?
- Warum habe ich Schmerzen beim Sex?
- Ich liebe zwei Menschen. Kann das funktionieren?
- Ich habe eine/n Geliebte/n. Soll ich es meiner/m Partner/in sagen?
- Wie kann es nach einer **Affaire** weitergehen?
- Wie können wir mit unterschiedlichen Bedürfnissen umgehen?
- Darf ich (solche) Fantasien haben?

## Wir sind für Sie da.

## Mag. Barbara Zuschnig
## +43 664 315 56 51

## Mag. Beatrix Roidinger
## +43 699 148 148 11

barbara.zuschnig@eros-und-du.at
beatrix.roidinger@eros-und-du.at

Wieder mehr Spaß haben.

Wir beraten

- Menschen jeden Geschlechts: Frauen, Männer, Transidente, Gender-Queers,
- egal ob Sie hetero- homo-, bi-, pan- oder asexuell sind,
- verheiratet, als Single oder polyamor leben,
- alleine kommen wollen oder als Paar
- aus 1070 Wien, Oberpullendorf oder Ankara kommen,
- monogam oder promiskuitiv,
- alt oder jung sind.

Jedes Paar muss Energie für Veränderung und Sex aufbringen.

Wir verwenden folgende Methoden

- systemische Sexualtherapie
- systemische Paartherapie
- Verhaltenstherapie
- Konzept des Sexocorporel
- körperorientierte Übungen, die wir besprechen und die Sie als Hausübung von uns bekommen

Kommunikation ist wichtig.

Erotische Intimität bewegt sich zwischen Vertrautheit und dem Risiko, was Neues auszuprobieren.

*When you think about erotic intimacy, it´s the real, very subtle calibration between familiarity and newness. Between the trust of what you can already rely on and the risk taking of what you still can discover. (Esther Perel, Workshopunterlagen "Rekindling Desire" 2016)*

*Wenn Sie über erotische Intimität nachdenken, ist dies die reale, sehr subtile Kalibrierung zwischen Vertrautheit und Neuem. Zwischen dem, worauf Sie sich verlassen können, und dem Risiko, was Sie noch entdecken können. (Esther Perel, Workshopunterlagen "Rekindling Desire" 2016)*