PAARBERATUNG



Paare können lernen, sich neu zu begegnen. Vorausgesetzt sie investieren Energie in einen Veränderungsprozess.

PAARBERATUNG

PAARBERATUNG

Sie waren einmal glücklich miteinander. Nun trüben Lustlosigkeit, Eifersucht, ein Seitensprung, Trennungsgedanken oder andere Beziehungsprobleme Ihr Zusammensein.

Die ersten Alarmzeichen für Beziehungsprobleme

Beziehungen starten mit dem Wunsch, das Beste füreinander und für sich zu tun. Im Laufe der Zeit verändern sich Gefühle. Es gibt Dinge, die Sie traurig, unglücklich und hoffnungslos machen.

- Kälte und Gleichgültigkeit verhindern Nähe und Kontakt.
- Sie fühlen sich vernachlässigt und nicht beachtet.
- Abwertung und Gehässigkeit verderben Ihnen die Freude aneinander.
- Beim Sex fühlen Sie sich nicht gesehen und nicht gemeint.
- Sie sind lustlos und begehren einander nicht mehr so wie am Anfang.

Sie wollen Ihre Beziehung retten?

Sie bemühen sich, Lösungen zu finden. Doch Ihre negative Beziehungsdynamik überwältigt Sie jeden Tag auf´s Neue. Sie bekommen das Gegenteil von dem, was Sie sich wünschen. Wollen Sie Ihre Partnerschaftsprobleme in den Griff bekommen? Wollen Sie wieder Erotik, Sinnlichkeit und lustvollen Sex in Ihr Leben einladen? Dann schreiben Sie uns. Wir sind Expertinnen in Sachen Lust und Beziehung.

Unser Ansatz ist, dass wie Sie Erotik (er)leben, viel über Ihre Beziehung aussagt. Und die Qualität Ihrer Beziehung bestimmt die Qualität Ihres Lebens.

Erotik zwischen Vertrauen und Risiko

Erotisch erfolgreiche Paare pflegen und leben die erotische Dimension von Sex. Sie halten die feine Balance zwischen Gewohntem und Neuem, zwischen Vertrautheit und Risiko. Wenn Sie lieber im vorhinein wissen wollen, wie das Ende ist, dann wird der Sex voraussehbar und pflichtbewusst.

Dies fühlt sich langweilig an - macht Sie aber weniger verwundbar. Das ist perfekt und OK. Aber deswegen sind Sie nicht auf unserer Seite gelandet. Sie sehnen sich danach, sich lebendig zu fühlen. Sie sehnen sich danach, neue Seiten von sich zu erleben. Sie sehnen sich nach Intimität und Kontakt mit Ihrem/r Liebsten.

Guter Sex und gute Beziehung entstehen nicht von selbst

Vermutlich sind Sie ein Paar, das tatkräftig, planend und kreativ wesentliche Bereiche Ihres gemeinsamen Lebens gestalten. Es gelingt Ihnen aber nicht diese Eigenschaften ins Schlafzimmer mitzunehmen.

In unseren Paarberatungen arbeiten wir u.a. an den Themen:

- Welche Kommunikation haben Sie in Ihrer Beziehung etabliert?
- Welche Konfliktdynamik haben Sie? In welchen Mustern sind Sie gefangen?
- Welche Rolle schreiben Sie sich zu? Täter/in oder Opfer? Wer glauben Sie, trägt Schuld am Konflikt?
- Wie sehen Ihre sexuellen Lebensgeschichten und sexuelle Profile aus?
- Wie gehen Sie mit Ihrer sexuellen Differenz um?
- Welche verinnerlichten Werte prägen Ihre Vorstellung vom Mann/vom Frau sein?
- Welche gesellschaftlichen Mythen prägen Ihre Vorstellungen von Sexualität?
- Wollen Sie über ein alternatives Beziehungsmodell nachdenken?

Über Beziehung und Sex sprechen lernen

Aber wie über jedes andere Thema in einer Partnerschaft müssen Paare auch lernen, über ihre sexuellen Wünsche, Bedürfnisse und Fantasien zu sprechen, genauso wie über Verletzungen und Enttäuschungen. Das ist nicht immer einfach. Unsere Beratung stellt Ihnen einen Raum zur Verfügung, in dem Sie sich wieder neu entdecken und verbinden können.

mit Hausübungen zu neuem Verhalten

Erkenntnis und ein besseres gegenseitiges Verstehen durch Gespräche ist das Eine. Wir setzen aber auch auf Impulse, die Ihr tägliches Verhalten und erotisches Beisammensein verändern. Deshalb geben wir einfache, aber effektive Übungen mit nach Hause. Diese legen den Fokus darauf, Ihr Leben als Paar und Ihre sexuellen Begegnungen zu verbessern. Wir arbeiten daher mit Verhaltenänderungsübungen und mit körperorientierten Elementen.

Wir verstehen Sex nicht als etwas, das „man tut“, sondern als eine Begegnung mit sich selbst und dem anderen.

Wie Sie wieder ein erotisches Paar werden

Menschen, die Ihre Beziehung erotisch befriedigend gestalten, wertschätzen die Kraft der Erotik als wichtigen Teil in Ihrem Leben. Sie...

- sprechen gerne über Sex.
- sehen Alltagssex als genauso wichtig wie den besonderen Sex.
- sind bereit, Aufmerksamkeit für eine gute Erotik zu investieren.
- kommen mit Inkompatibilitäten und Ungleichzeitigkeiten gut zurecht.
- sind bereit, sich einzulassen, auch wenn Erregung nicht sofort da ist.
- sind in Verbindung mit Ihrem erotischen Selbst.
- bleiben neugierig auf Ihr Gegenüber.
- trauen sich immer wieder neue Pfade in ihrer Sexualität zu beschreiten.
- können mit unangenehmen Gefühlen produktiv umgehen.

Erotische Fantasien

Fantasien produzieren Spannung, indem Geschichten, aber ebenso Gedankensplitter in ein erotisches Skript eingebaut werden. Man kann selbst in eine Rolle der imaginierten Szene schlüpfen, oder als ZuschauerIn agieren.

Auch das Unbekannte und Fremde bieten Stoff. Oft geht es bei Fantasien um Ambivalenzen oder deren Überwindung. Der schmale Grad des Wollens oder Nichtwollens erzeugt Erregung.

Wir beraten bei sexuellen Themen wie

- Fremdgehen und Affairen
- Eifersucht
- fehlendes Begehren und Lustlosigkeit
- Langeweile und Routine
- schlechtem Sex trotz Liebe
- inkongruente Vorlieben/Fantasien
- Cyber Infidelity (Fremdgehen im Netz)



Konflikt kann Chance für Weiterentwicklung sein.

Leiden Sie in Ihrer Beziehung unter folgenden Themen?

- **Liebeskummer**
- Trennungsgedanken
- Gleichgültigkeit
- Abwertung
- Kommunikationslosigkeit
- passive Aggression
- Vernachlässigung

Dann sprechen Sie mit uns darüber. Oft hängen diese Themen mit sexuellen Problemen zusammen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie wieder ein erotisches Paar werden.

Mag. Barbara Zuschnig
+43 660 44 35 665

Mag. Beatrix Roidinger
+43 660 46 26 777

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



Sie wollen sich wieder leicht und glücklich fühlen?

Unsere Paarberatung ist genau richtig für Sie, wenn Sie

- den Sinn Ihres Konfliktes/Ihrer Krise verstehen wollen.
- Ihre destruktiven Muster verändern wollen.
- wieder eine konstruktive Gesprächsbasis suchen.
- es als gemeinsame Entwicklungsaufgabe sehen, wieder in Kontakt zu kommen.
- eine Affaire Ihre Beziehung bedroht.
- konkrete Veränderungen wünschen.
- sich denken, das kann doch noch nicht alles gewesen sein.
- herausfinden wollen, was Sie sexuell wollen.
- Anregungen und Ideen für eine lebendige Sexualität suchen.

Stillstand: kleinster gemeinsamer Nenner

- Sie stecken in Partnerschaftskonflikten?
- Sie sind lustlos oder gelangweilt?
- Sie finden keine Worte darüber zu reden?

Dann verliert die gemeinsame Sexualität an Vitalität. In Beziehungen wird oft über Unterschiede geschwiegen. Wenn überhaupt noch Sex stattfindet, dann mit dem kleinsten gemeinsamen Nenner. Das erleben viele Paare als unbefriedigend.


Niemand kennt den anderen vollständig.

Werden Sie wieder neugierig aufeinander!

Jeder Mensch hat individuelle sexuelle Wünsche. Viele Paare sprechen nicht darüber. Sie fürchten Ablehnung und Ärger. Sehen Sie diese Unterschiede als Potenzial für gemeinsame Entwicklung(en).



Trauen Sie sich, Ihre Fantasien zu erzählen?

Sexuelle Fantasien

Lesen Sie dazu unseren Blogbeitrag
"What´s your turn on? - Sexuelle Fantasien**".**