

Lustlosigkeit in Beziehungen

Lustlosigkeit gehört zu den meist verbreiteten Sexualstörungen unserer Zeit. Sie steht in direktem Zusammenhang mit Leistungsdruck, Ängsten, oft mit Scham und Selbstabwertung. Demzufolge hat sie meist einen Einfluss auf das Nervensystem, nicht selten wird der/die PartnerIn unbewusst als Bedrohung (als Säbelzahn timer) im Bett angesehen. Über die Arbeit mit dem Beckenboden kann die Spannung gelöst und die Lust wieder vermehrt gesteigert werden.

Der Kurs zeigt dir Strategien und Übungsmöglichkeiten, um mit diesen Emotionen umzugehen – einzeln wie auch als Paar.

Nebst Veränderungen im Beckenboden erlebt auch die Sexualität einen Wandel über die Jahre. Auch hier sind wir gefordert. Wir schauen, was KlientInnen dazu wissen müssen, wie sie Veränderungen besser annehmen können und welche Körper- und Achtsamkeitsübungen helfen, die Situation liebevoller anzugehen.

Ziele

- Du verstehst die Lust als komplexe Einheit und siehst, welchen Einfluss sie auf unseren Körper hat (v. a. im Nervensystem).
- Du kennst Übungen, die die Situation regulieren und eine annehmende Haltung fördern.
- Du kannst den Beckenboden gezielt in Bezug auf die sexuelle Lust nutzen und entsprechende Übungen in der Einzel- oder Gruppenstunde anleiten.
- Du fühlst dich sicherer im Gespräch über die Lustlosigkeit mit deinen KlientInnen und weisst, wie du sie mit deinen Fähigkeiten unterstützen kannst.

Voraussetzung

- Grundkenntnisse im Beckenbodentraining
- Pflichtseminare «Die Ganzheitlichkeit der Sexualität» und «Umgang mit Traumata in der Praxis»

Anrechnung dieses Kurses in weiterführenden Aufbaulehrgängen

- Pflicht-Seminar innerhalb des Aufbaulehrgangs Beckenboden Fachperson Sexualität
- Wahl-Seminar innerhalb des Aufbaulehrgangs Beckenboden TherapeutIn

Dozentin



Denise Fuchs