

„UM KLAR ZU SEHEN GENÜGT EIN  
WECHSEL DER BICKRICHTUNG.“

ANTOINE DE SAINT-ÉUPÉRY



# Sexualität als Quelle mentaler Stärke



Coachinggalerie

# Wer bin ich?

Familie & Freundes-  
kreis

Wirtschaft

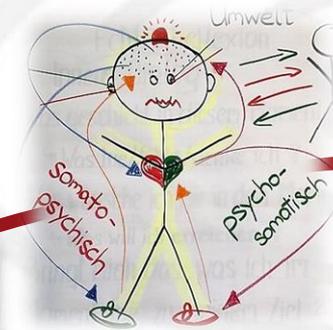
Sport

Coach und  
Trainerin

1976

2000

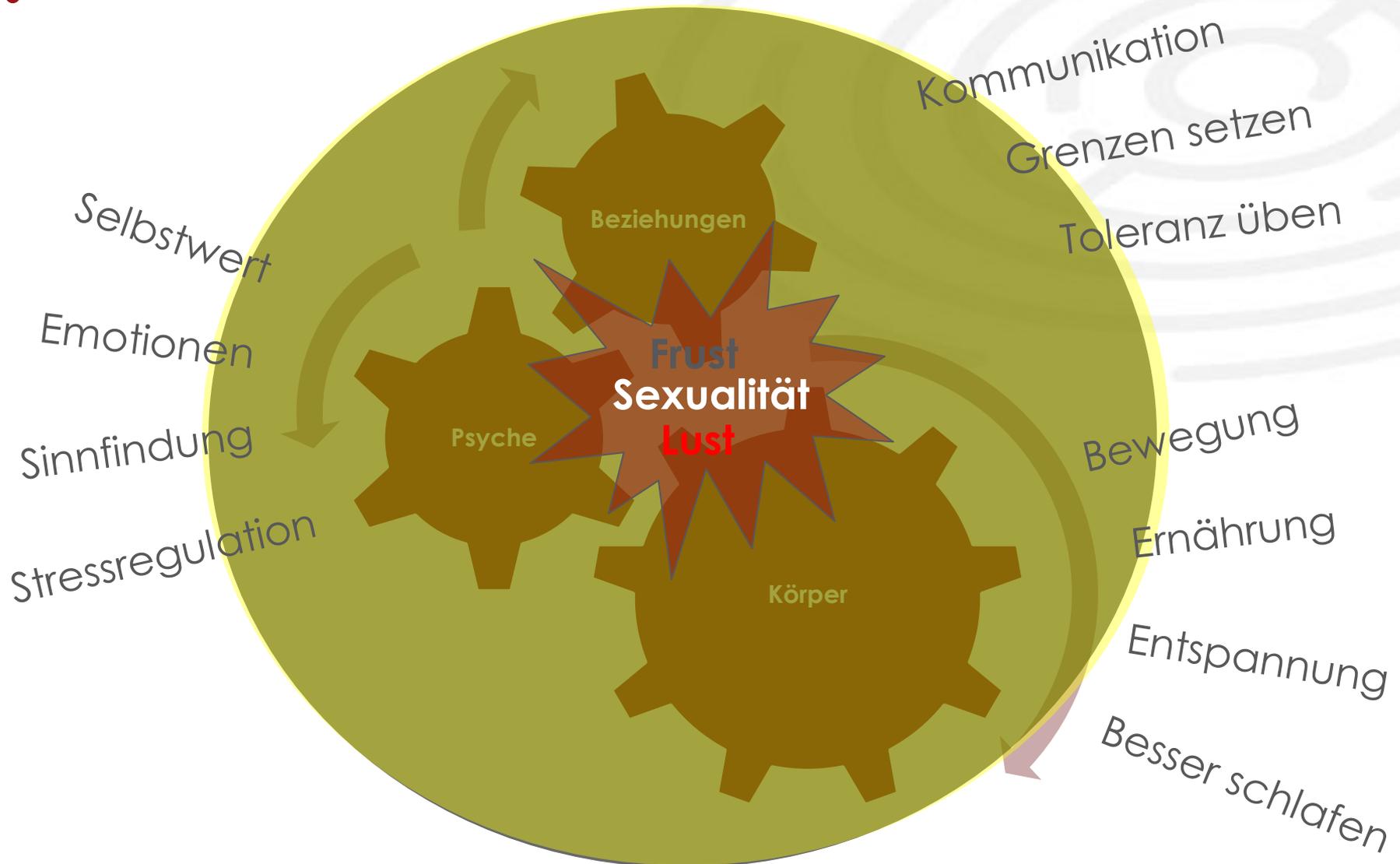
Systemisch



Motto:  
Man lernt  
nie aus



# Der Mensch als bio-psycho-soziales System



## Was erwartet uns heute?

---

- Sexualität – Definition
- Zwischen Sexsucht und sexueller Enthaltsamkeit
- Wie können wir uns selbst im Weg stehen davon zu profitieren?
- Was bringt uns eine erfüllte Sexualität auf den drei Ebenen Körper – Psyche - Beziehung?

## Pause

- Welche Ansatzpunkte können im Alltag und im Coaching weiterhelfen, um Sexualität (wieder) als Kraftquelle erleben zu können?

## Definition Sexualität lt. WHO

---

- biologische Geschlecht
- Geschlechtsidentität
- Geschlechterrolle
- sexuelle Orientierung

## Definition Sexualität lt. WHO

---

- sexuelle Lust
- Erotik
- Intimität
- Fortpflanzung

## Das Ausleben der eigenen Sexualität ist veränderbar

---

*„Der menschliche Sexualinstinkt scheint sich von seinem eigentlichen Zweck, der Reproduktion, befreit zu haben und weist eine erstaunliche Vielfalt auf, vor allem im Vergleich zu anderen Tieren, deren Sexualtrieb sich „ordentlich“ benimmt, wie man es von einem Instinkt erwartet“*

*Zitat aus Neustart im Kopf von Norman Doidge*

# Wieviel Sex ist gut für mich?

Maßlosigkeit  
Hypersexualität

**Sucht**

Was sagt denn ihr dazu?

Spirituelle Gründe  
Ungewollte Schwangerschaften  
Sexuell übertragbare Krankheiten  
Verbot / Sünde / Angst  
Zeitersparnis Biss  
Luststeigerung

**Sexuelle  
Enthaltsamkeit**

Gewohnheiten  
anstrengend Reaktanz Unlust  
Unsicherheiten/Scham Beziehungs-  
Machtmittel Loyalitäten probleme  
Krankheiten, Schmerzen keiner da Konfliktvermeidung

# Sexualität als Quelle mentaler Stärke

---

*Wieviel Sex ist aktuell gut für mich?*

*Kurze Selbstreflexion (Keine Plenumsabfrage 😊)*

# Anleitung zur sexuellen Unzufriedenheit

---

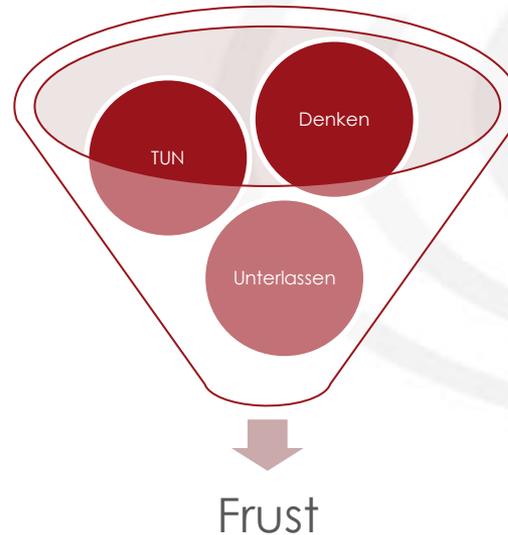
Sex.  
Unzufriedenheit

$$= \frac{\text{Erwartetes} \uparrow}{\text{Erreichtes} \downarrow}$$

in Anlehnung an Bernhard Ludwig ☺

# Anleitung zur sexuellen Unzufriedenheit

---



*Wie können wir selbst unsere  
Lustlosigkeit und sexuelle  
Unzufriedenheit auf die Spitze treiben?*

*Zu Viert zusammen – Brainstorming – 10 Minuten*

# Wusste doch schon Watzlawick 😊

---

Vermeidung jeder Gefahr

Keine Ratschläge befolgen

Misstände nicht  
verändern

Probleme nicht ansprechen

Bad is stronger than good

Selffulfilling  
prophecy

**Beziehung als  
Win-Lose  
Situation sehen**

Vergangenheit  
verklären

Neg. Gesprächsthemen

geringe Selbstliebe

Am falschen  
Thema arbeiten

allen misstrauen

Kopf gegen Wand

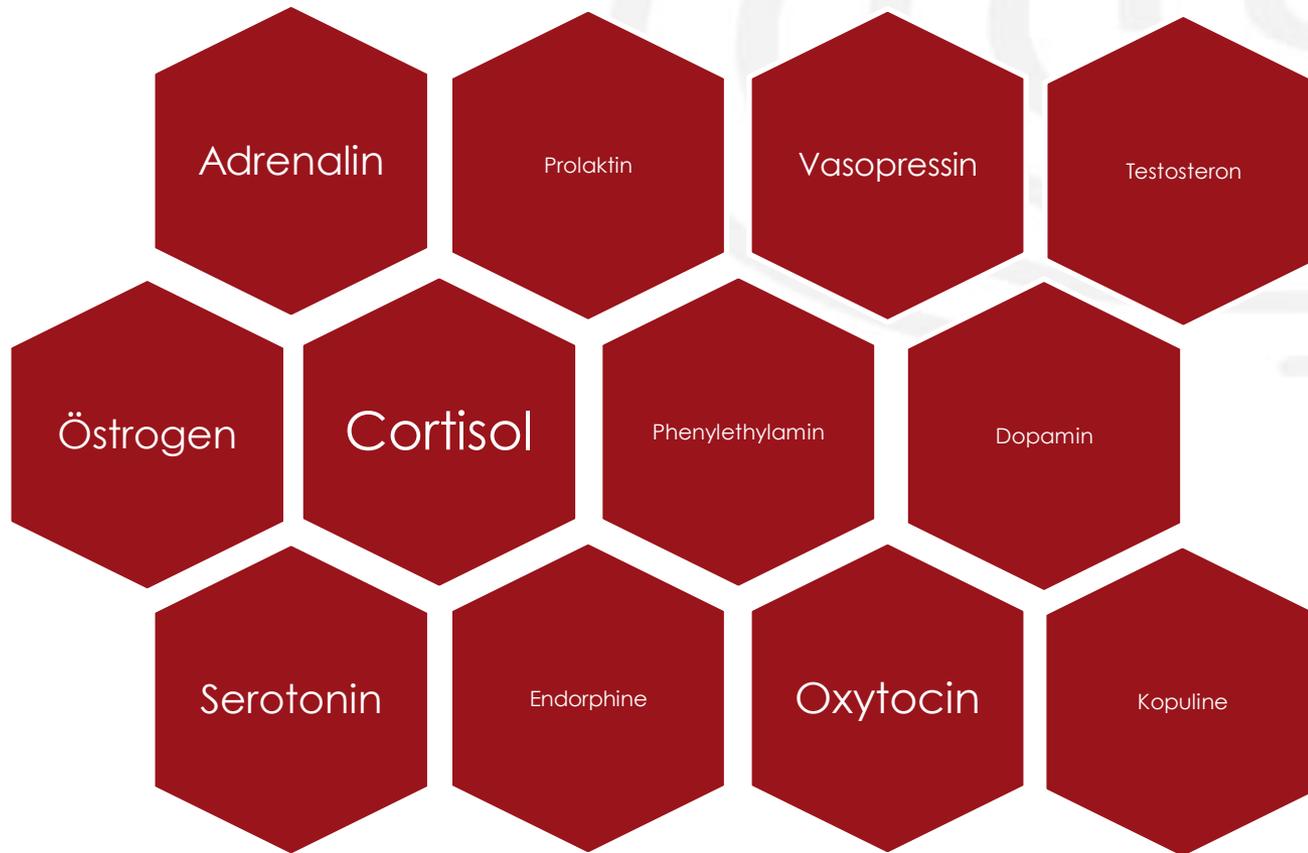
# Sexualität als Kraftquelle

---



# ...wie uns Botenstoffe den Kopf verdrehen...

---



## Auswirkungen auf körperlicher Ebene

---

- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
  - Durchblutung angeregt
- Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt
  - rosigeres Aussehen, Ausstrahlung
  - Stärkung des Immunsystems
    - Schlafqualität steigt
    - stressreduzierend
- harmonisiert den Hormonhaushalt
  - verringert Wechselbeschwerden
  - stärkt Beckenbodenmuskulatur
- unterstützt bei Gewichtsregulation
  - fördert Neurogenese
  - Schmerzkiller

## Auswirkungen auf mentaler Ebene

---

- unterstützt Neurogenese
- hellt die Stimmung auf durch Ausschüttung vieler Hormone und Neurotransmitter
- wahrgenommene Lebensfreude, Glück und Zufriedenheit, **Lebenslust** ↑
- Growth mindset => steigert Kreativität, Flexibilität, neue Ideen, Optimismus...
  - verringert das Depressionsrisiko
  - Verbessert das Selbstwertgefühl
- stärkt den Mut auch in anderen Lebenslagen
  - „Ich fühle mich lebendig“

## Auswirkungen auf Beziehungs-Ebene

---

- Stärkung des Zusammengehörigkeitsgefühls
  - liking und wanting
- Steigerung von Toleranz & Großzügigkeit
  - Steigerung der Anpassungsfähigkeit
    - Steigerung des Vertrauens
    - Gefühl der Sicherheit
    - Kommunikationsfähigkeiten
  - Sprache der Liebe, Wertschätzung
- längere und glücklichere Beziehungen

# Sexuelles Begehren...

*Lustvolle Vorstellung mit dem Partner/der Partnerin oder auch alleine sexuell aktiv zu sein*  
= spontanes Begehren

*Durch sexuelle Aktivität Lust auf mehr bekommen*  
= Reaktives Begehren

***...benötigt lustvolle Erwartungen!***

# Gedankenexperiment

*Wenn wir das erfüllte Erleben unserer Sexualität zu unserem liebsten Hobby machen wollten*

*– wie würden wir mit diesem Thema umgehen?*



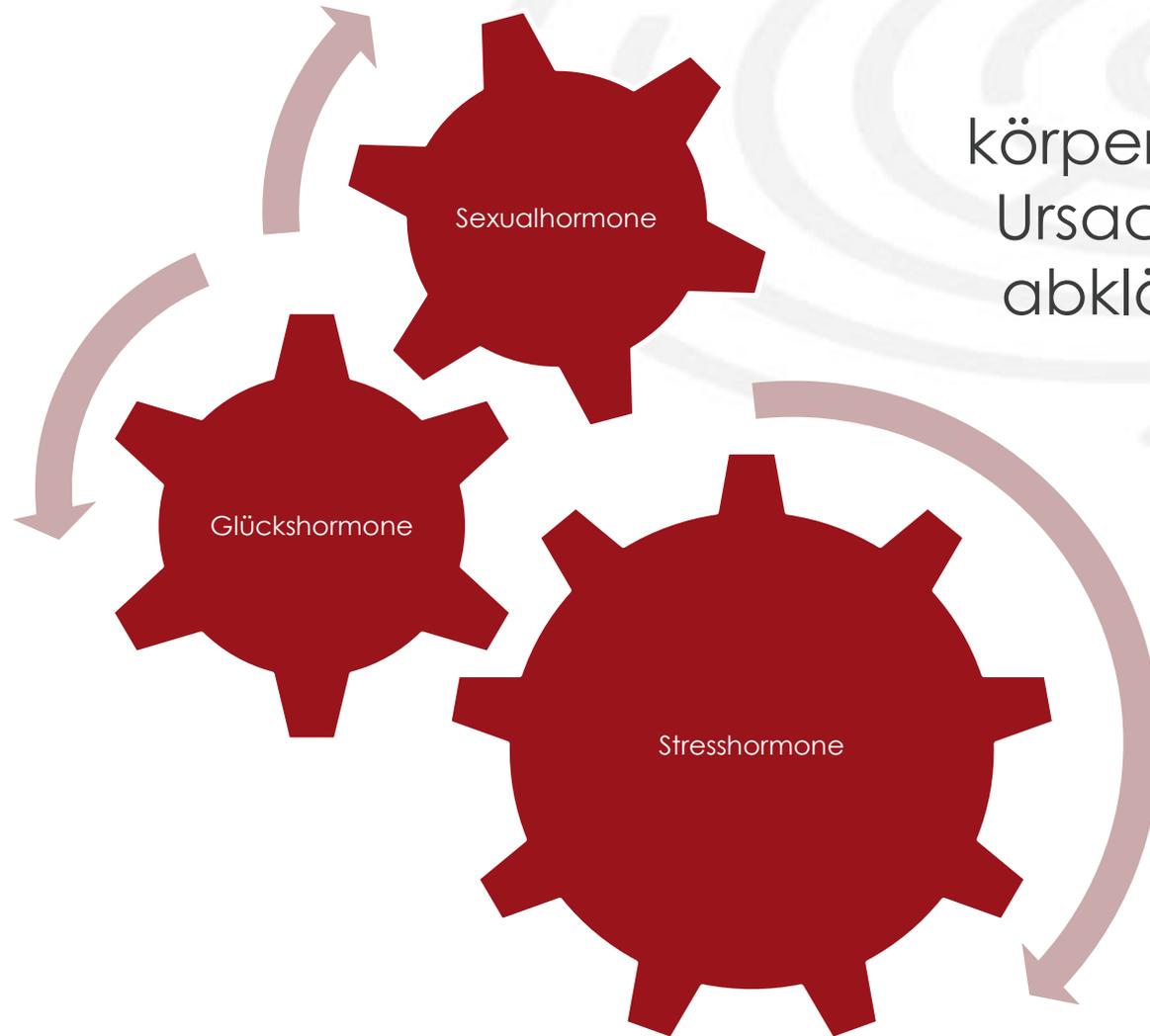
### Tennis

*Was würdest du tun, wenn du öfter und freudvoller mit deiner Partnerin, deinem Partner Tennis spielen gehen wolltest, oder generell mehr Spaß am Tennisspielen finden wolltest?*

*Zu Viert zusammen – Brainstorming 10 Minuten*

# Hormonelle Wechselwirkungen

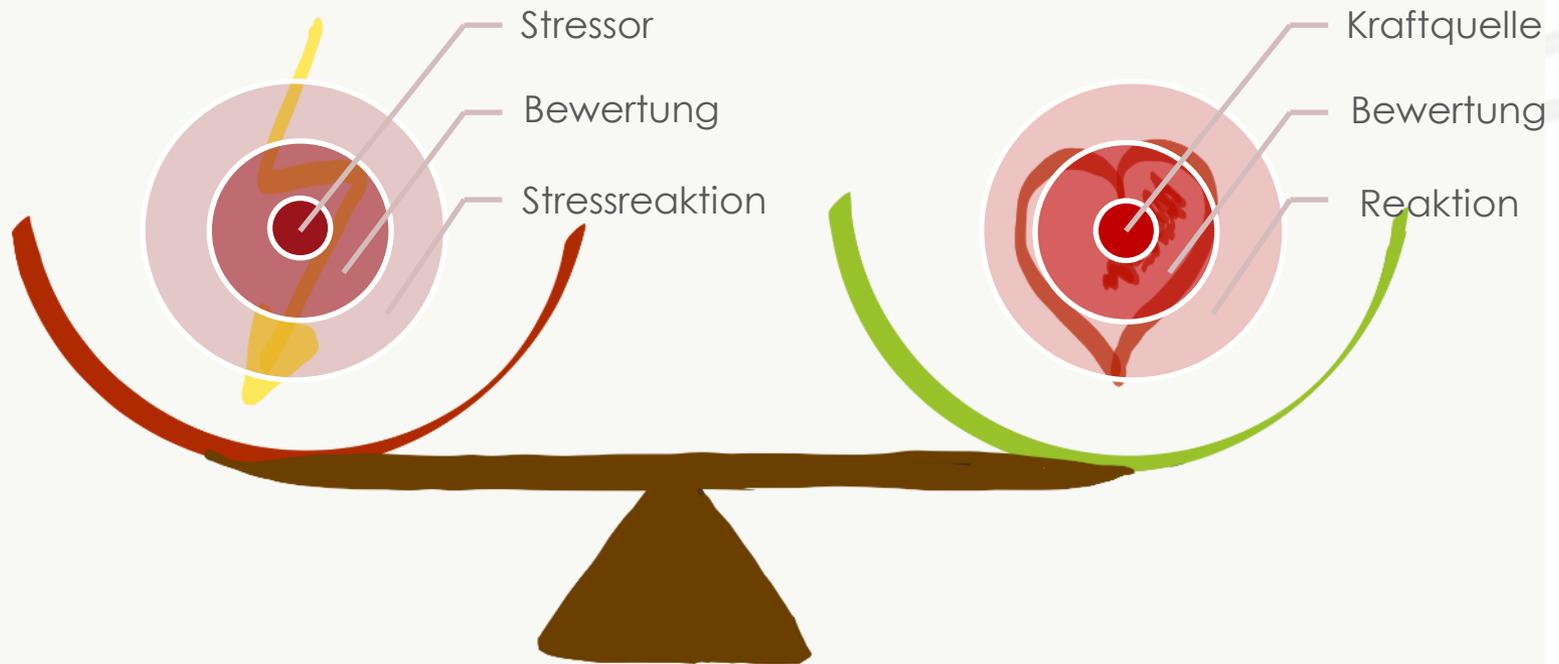
---



körperliche  
Ursachen  
abklären

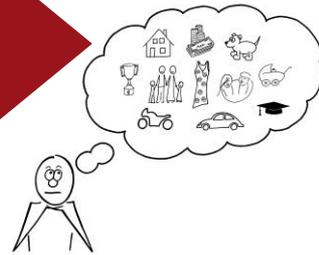
# Stressmanagement – Spannung und Entspannung

## Sexualität als Stressor ⚡



# Bremse und Gaspedal

Lust entsteht im Kopf



der O(h)rgasmus auch

## Genuss (wieder) erlernen

---

- Braucht Zeit
- **Braucht Erlaubnis**
- Braucht Achtsamkeit
- Ist Individuell
- Weniger ist mehr
- Braucht Übung
- Ist täglich verfügbar

*Erfüllende Sexualität  
ergibt sich nicht von selbst.*

*Sie ist eine lebenslange Lernreise  
und benötigt unsere  
Aufmerksamkeit.*

## 2.Schlusswort 😊

---

*Do it your way*



## Schönen Abend und lustvolle Sexualität 😊

---



# Quellen und weiterführende Literatur

---

## Fotos – mit freundlicher Erlaubnis von

<https://www.instagram.com/ulli.rike2005/>

<https://www.instagram.com/bilderraum/>

## Links

[https://youtu.be/l-3CANRKuAM?si=b\\_nlRzGNt1uskbLW](https://youtu.be/l-3CANRKuAM?si=b_nlRzGNt1uskbLW) Revamp your sexlife in 6 Minutes

[www.ziss.ch](http://www.ziss.ch) – Dr.Karoline Bischof von Sexocorporel

[www.brain-hr.de](http://www.brain-hr.de) – Ausbildung von Franz Hütter zum Thema Neurowissenschaften

## Literatur

Anleitung zur sexuellen Unzufriedenheit. Seminarkabarettbuch, Bernhard Ludwig, Hoanzl Verlag, 2002

Anleitung zum Unglücklichsein. Paul Watzlawick, Piper Verlag, 2005

Lust und Laster im alten Wien. Barbara Wolflingseder, Pichler Verlag, 2015

Neustart im Kopf. Wie sich unser Gehirn selbst repariert. Norman Doidge, 2017, Campus Verlag

Feuerwerk im Kopf. Warum Liebe blind macht und Schmerzen weh tun müssen. Marco Rauland, Hirzel Verlag, 2007

Orgasmen stärken die Abwehr, Marco Rauland

Die Psychologie sexueller Leidenschaft. David Schnarch, 6.Auflage, Klett-Cotta Verlag, 2020

Zeit für Weiblichkeit. Der tantrische Orgasmus der Frau. Diana Richardson. Innenelt Verlag, 22.Auflage, 2021

The Art of receiving and giving. The Wheel of Consent. Betty Martin, 2021, Luminare Press

Monogamie für Fortgeschrittene. Einander treu sein und dennoch fremde Haut spüren. Als Paar in der Welt der Swinger. Kirsten und Steffen Steiner. 2015, Books on demand

Coming soon. Orgasmus ist Übungssache. Dania Schiffan, 2018, Piper ebooks

Guter Sex trotz Liebe. Wege aus der verkehrsberuhigten Zone. Ulrich Clement. 2011, Ullstein eBooks

Hypnotic Erotic. A practitioners Guide to sexual healing. John H.Edgette, 2020, kindle ebook

Make more Love. Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene. Ann-Marlene Henning,

Lieben heißt wollen. Wie Beziehung gelingen kann. Holger Kuntze. 2018, Köselverlag