

# HABEN SIE DEN BESTEN SEX IHRES LEBENS



## ... SCHON HINTER - ODER NOCH VOR SICH?

Als systemische Einzel-, Paar- und Sexualtherapeutin kommen Menschen im Alter von 18 bis 80, allein oder als Paar zu mir, um über die unterschiedlichsten Probleme in Partnerschaft und Sexualität zu sprechen. Zu Beginn scheint es oft eindeutig, z.B. einer will, der andere nicht. Die Situation ist aber immer vielschichtiger und das wird durch Fragen rasch klar. Beide wollen Sex – aber ANDERS. „Anders“ kann heißen:

Besser, wilder, zärtlicher, nehmen oder genommen werden, mehr oder weniger Vorspiel.

Bei Beziehungsstress oder sexueller Verweigerung gibt es meist tieferliegende Gründe – deshalb werfen wir einen Blick auf Vorbehalte, die noch nie wirklich ausgesprochen wurden: Sind erotische Begegnungen zu schnell, zu fest, zu hart oder zu soft? Gibt es zuviel Streit, zuwenig Anerkennung und Gespräch? Überforderung im Alltag? Steht eine unverarbeitete Affäre emotional im Weg oder passiert Sex allein im Internet statt gemeinsam im Bett?

Ebenso können Wechseljahre und Midlifecrisis einen neuen Umgang miteinander erfordern.

Manchmal geht es in meiner Arbeit auch darum, die Trennung zu moderieren und zu begleiten – besonders wenn schon seit Jahren gestritten wurde und man sich an Verletzungen und Distanz wund gerieben hat.

Sich in einer Beratung aussprechen können erleichtert. Von mir als dritte und neutrale Person befragt und gespiegelt zu werden hilft, baut Leistungsdruck ab, bringt Zuversicht, Ruhe, Klarheit und Lösung.

Am Ende jeder Sitzung sammeln wir Ideen für die praktische Umsetzung von Anregendem und Neuem für den Alltag – egal ob zwischenmenschlich oder sexuell – damit Sie zufrieden und lustvoll weitergehen können und den besten Sex JETZT erleben.

Dabei begleite ich Sie gerne.



**gabriele aigner**

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Paar- und Sexualtherapie (IFW)  
0179-29 43 646 [www.aigner-praxis.de](http://www.aigner-praxis.de)  
München