

Kontakt

E-MAIL

karin@zweierglueck.de

TELEFON

0157 59 31 18 41

WEB

zweierglueck.de

Sex unter Quarantäne oder was bedeutet Corona für die Liebe?

EIN BUCH MIT PRAKTISCHEN TIPPS RUND UM
PARTNERSCHAFT DAS ZUSAMMENLEBEN, EINSAMKEIT
UND NATÜRLICH AUCH SEXUALITÄT.



Einleitung

Was bedeutet Corona für die Liebe für Paare, für Singles und überhaupt für das zwischenmenschliche Zusammensein? Für mich als Sexualtherapeutin ist das im Moment die brennendste aller Fragen.

Was ist mit dem Sex in Zeiten von Kontaktverbot und Abstandsregeln?

In diesem kleinen Ratgeber möchte ich mit Dir hilfreiche Tipps und Anregungen teilen. Ich unterhalte mich mit Dir über Gefühle, Einsamkeit, Lust und Angst. Wir machen uns Gedanken, welche Möglichkeiten es für Dich gibt, zwischen Homeoffice und Kinderbetreuung Deine Beziehung nicht zu vergessen.

Ich spreche offen und ehrlich mit Dir über Liebe und Sex und versuche, Dir praktische Tipps und Anregungen zu geben. In diesen Zeilen geht es um *Dich*, um deine Beziehung zu Dir selbst und um Wünsche, Bedürfnisse und die Umsetzbarkeit in ungewöhnlichen Zeiten. Dieses Buch kannst Du als einen persönlichen Helfer für Deinen Weg zu einer lustvollen Beziehung zu Dir selbst und für Deine Partnerschaft nutzen.

Kapitel 1 Gedankenhygiene



Weißt Du eigentlich,
mit wem Du jeden Tag 24 Stunden zusammen bist?
Wer redet den ganzen Tag mit Dir ohne Pause?

Stimmt das bist Du!!!

Dir gehen im Durchschnitt 60 000 Gedanken durch den Kopf, und wenn Du ehrlich bist, sind 98 % dieser Ideen und Konstrukte weder liebevoll noch konstruktiv. Eigentlich beschimpfst Du dich jeden Tag permanent für Dinge, die bei Dir falsch gelaufen sind.

Gedanken können nicht nur Deinen Alltag beeinträchtigen. Das Hängenbleiben an irgendwelchen Dingen im Kopf beeinflusst auch stark das sexuelle Erleben. Sei ehrlich: Hast du beim Liebesspiel nicht auch schon einmal an die fällige Steuerklärung gedacht?

Was passiert mit Deiner Lust, wenn Du innerlich mit dem Kuchenbacken für das Sommerfest Deiner Kinder beschäftigt bist?

Wenn die Dynamik zwischen euch nicht lustvoll genug ist, wird es schwierig sein, Dich in solchen Momenten wieder auf den Geschlechtsakt zu fokussieren. Sex beginnt im Kopf, sagte mal ein Lehrer zu mir. Ja, es ist extrem schwer, von dem Gedanken an die Steuerklärung wieder ins Hier und Jetzt zum Liebesspiel zurückzufinden. Der Trick in solchen Momenten ist, eine andere Variante in Erwägung zu ziehen, und ein paar Tools zu kennen ist sehr nützlich.

Ich habe Dir hier drei Tipps für den Alltag zusammengestellt. Diese kannst Du bei innerlichen Gedankenspiralen, die gerade nicht passen, anwenden. Je mehr Du diese einübst, desto vertrauter werden sie Dir, und Du kannst die Tricks bei und in der Liebe anwenden. Man könnte es mit dem Lernen von Vokabeln vergleichen.

Wenn Du noch etwas tiefer einsteigen möchtest, habe ich Dir ein Arbeitsblatt mit erweiterten Übungen zusammengestellt. Hast Du Interesse? Dann melde Dich bei mir.

Hier die verkürzte Fassung

GEZIELTE ABLENKUNG DURCH KONZENTRATION AUF EIN OBJEKT

Such Dir ein Objekt in Deiner unmittelbaren Umgebung aus. Das kann eine Blume, ein Baum, ein Tier, ein Tisch oder irgendein beliebiger Gegenstand sein. Dann lenke Deine Aufmerksamkeit auf dieses Objekt. Beobachte dieses Objekt und nimm es mit all Deinen Sinnen einfach nur wahr.

ATEMLAUSCHEN

Dein Atem fließt natürlich und unbeeinflusst aus und ein. Lenke Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Atem und lausche dem Strom des Atems. Beobachte Deinen eigenen Rhythmus Deines Atems. Beobachte, wie Du ein- und ausatmest. Wenn Du möchtest, zähle beim Einatmen „eins“ und beim Ausatmen „zwei“. So schenkst Du diesem Vorgang Deine volle Aufmerksamkeit, sodass der gedankliche Prozess völlig in den Hintergrund tritt. Bei längerer Praxis stellt sich ein Zustand von großer Aufmerksamkeit und erhöhter Bewusstheit ein.

GEDANKEN BEOBACHTEN

Lass Deine Gedanken an Dir wie Wolken vorüberziehen, die kommen und gehen. Lasse es geschehen ohne Interesse am Inhalt der Gedanken. Hilfreich ist es auch, dir mehrmals am Tag ein paar Minuten Zeit für eine Besinnungsminute zu nehmen, um Dir diese Fragen zu stellen:

Wie geht es mir jetzt?
Welches Gefühl ist in mir präsent?
Was spüre ich in meinem Körper?

Nach dieser Standortbestimmung kannst Du diese beiden Fragen anschließen. Damit komme ich zum nächsten Aspekt: zu einer lustvollen Sexualität.



Kapitel 2

Was brauche ich JETZT um glücklich zu sein?

Der Tag ist komplett anders gestaltet, als Du es gewohnt bist. Die Kids können nicht in die Kita oder in die Schule und sind den ganzen Tag daheim. Vor allem steht die große Frage im Raum: Wie soll das mit den Online-Hausaufgaben gehen, wenn wir nur einen Laptop haben?

Über die neuen Herausforderungen dieser Zeit haben wir uns alle bisher noch keine Gedanken machen müssen. Für uns alle ist das keine leichte Epoche, und wir sind gezwungen, unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche zum Wohl der Allgemeinheit herunterzuschrauben.

Der Abstand zum Partner wird räumlich zwar immer geringer, aber innerlich manchmal viel größer. In einer solchen Lebensphase ist es sinnvoll, sich mindestens einmal am Tag 30 Minuten Zeit für sich zu nehmen.

NUR MIT DIR SEIN FÜR ELTERN

Für Eltern ist es eine gute Möglichkeit, mit sich zu sein, wenn sie an die Badezimmertür ein Schild „Bitte nicht eintreten“ hängen und in Ruhe ein Bad nehmen. Das geht auch, wenn die Kinder zu Hause sind. Ich empfehle in dieser Zeit einen TV-Film für die Kleinen (obwohl ich Pädagogin bin). Auch Erwachsene brauchen eine Pause, und da ist es einmal am Tag auch okay, den virtuellen Babysitter zu aktivieren.

In dieser Zeit kannst Du Dich genießen, Deinen Körper wahrnehmen und, wenn Du Lust hast, Dich sinnlich berühren. Nimm Dir die Zeit für Solo-Sex mit Dir. Probiere aus, welche Gefühle ein Duschkopf in Dir auslösen kann. Creme Dich ein und stimulare Dich dabei. Sei mutig und betrachte Deine Genitalien im Spiegel. Entdecke Dich wieder. So baust Du eine Verbindung zu Deiner Lust auf und nimmst Dich als sinnliches Wesen wahr.

NUR MIT DIR SEIN FÜR ELTERN

Für Eltern ist es eine gute Möglichkeit mit sich zu sein, an die Badezimmertür ein Schild bitte nicht eintreten zu hängen und in Ruhe ein Bad zu nehmen. Auch das geht, in Zeiten wo die Kinder zu Hause sind, und ja ich empfehle dann einen TV Film für die Kleinen (obwohl ich Pädagogin bin) Auch Erwachsene brauchen eine Pause und da ist es einmal am Tag okay den virtuellen Babysitter zu aktivieren.

In dieser Zeit kannst Du Dich genießen Deine Körper wahrnehmen und wenn Du Lust hast Dich sinnlich berühren. Nimm Dir die Zeit für Solo Sex mit Dir probiere aus was ein Duschkopf für Gefühle in Dir auslösen kann. Creme Dich ein und stimulare Dich dabei sei mutig und betrachte Deine Genitalien im Spiegel entdecke Dich wieder. So baust Du eine Verbindung zu Deiner Lust auf und nimmst Dich als sinnliches Wesen wahr.

NUR MIT DIR SEIN FÜR SINGLES

Wenn Du Single bist, brauchst Du Dir kein Schild „Bitte nicht eintreten“ zu basteln, es sei denn, Du wohnst in einer WG. Da macht es Sinn, sich gegenüber dem Mitbewohner abzugrenzen.

Wahrscheinlich hast Du in der Pandemie mehr Zeit mit Dir, als Dir lieb ist. Aber was machst Du, wenn der Alltag gerade sehr abwechslungslos ist? Schauest Du mehr Fernsehen? Oder surfst Du öfter im Internet? Damit kannst Du sehr viel Zeit verbringen, aber wirklich sinnlich ist das nicht.

Die Möglichkeiten, sich für eine sexuelle Begegnung mit einem Bekannten zu treffen, sind durch die Beschränkungen des Lockdowns definitiv eingeschränkt.

Viele Klienten beschreiben, dass ihnen bei der Selbstbefriedigung nicht nur die Dynamik mit einem anderen Menschen fehlt, sondern die Sinnlichkeit zu kurz kommt. Sex hat viele Komponenten. So spielen auch die fünf Sinne eine große Rolle. Beim Küssen und beim Oralverkehr ist vor allem die Sensibilität im Mund gefragt.

Um da mehr zu spüren, lege ich meinen Klienten häufig die Rosinen-Meditation ans Herz. Diese Übung ist eine Achtsamkeitsübung, die aus der buddhistischen Lehre der Meditation stammt. Häufig wird sie in der Arbeit mit essgestörten Menschen angewendet.

Mich fasziniert, wie sinnlich es ist, eine alte Weintraube innerhalb von zehn Minuten zu verspeisen. Probiere es einfach mal aus!

Zunächst nimmst Du die Rosine in die Hand und betrachtest sie genau. Dann leckst Du kurz mit Deiner Zunge daran. Nimm dir die Zeit, die Frucht zu sehen und zu riechen, bevor Du sie langsam und genüsslich in den Mund steckst. Hier bewegst Du sie durch Deinen gesamten Mundraum. Versuche, die Rosine mit allen Deinen Geschmacksknospen der Zunge zu berühren. Schlucke sie auf keinen Fall ganz schnell herunter. Nimm Dir Zeit. Schreib auf, was Du geschmeckt hast, wie es sich für Dich angefühlt hat. Wichtig ist, so viele Empfindungen wie möglich zu erfassen. (Ausführliche Anleitung vorhanden)

Eine spannende Idee ist es auch, diese Meditation mit Freunden im Zoomcall zu auszuführen und euch dann über eure Erlebnisse auszutauschen. Auch mit der Familie und mit Deinem Partner ist das möglich, wenn Du in einer Partnerschaft ohne Kinder lebst. Und somit kommen wir zu den Paaren „mit ohne Kinder“, wie meine Tochter sie immer nennt.

NUR MIT DIR SEIN FÜR BEZIEHUNGEN OHNE KINDER

Kennst Du das Urlaubs-Phänomen? Die Koffer sind gepackt und ihr seid im Hotel angekommen – und schon geht der Streit los. Meistens geht es um die kleinen Dinge: die offene Zahnpastatube, den vergessenen Bikini, die letzte Mail vom Chef ... Eigentlich unbedeutend, denn es gibt immer eine Lösung. (Ja liebe Damen: einen Bikini kann man sich auch vom Liebsten kaufen lassen)

Nun bin ich ziemlich frech, den Lockdown mit Urlaub zu vergleichen, oder? Was ich Dir damit deutlich machen will: Viele Beziehungen geraten durcheinander, wenn der normale Rhythmus wegfällt. Dazu kommt, dass diese Umstellung des Lebens nicht selbst gewählt ist, sondern uns plötzlich aufdiktiert wurde.

Der Yoga-Kurs einmal in der Woche fällt weg und der traditionelle Fußballabend auch. Ihr hockt also ständig mit dem Partner auf engen Raum.

Außenkontakte, die sonst in den Alltag integriert sind, fallen von heute auf morgen weg. Hier kann ein hohes Aggressionspotential entstehen, Langeweile kommt auf.

In einer solchen Situation ist es wichtig, sich jeden Tag ein wenig Zeit für sich selbst zu nehmen. Das können ganz einfache Dinge sein, wie die Joggingrunde am Morgen oder der Spaziergang im Park ohne Partner. Nimm Dir bewusst Zeit mit Dir alleine. Dann fällt es wieder leichter, in Kontakt mit weiteren Personen zu treten.



Kapitel 3

Wärmflasche für die Seele oder nimm Dich selbst in den Arm.

Eine Wärmflasche mit Fellüberzug kann in den Zeiten von Kontaktverbot für Singles die Rettung sein.

Ja, Du hast richtig gelesen: Wärme und Fell kann das Gefühl von Nähe nachnähren.

Wir alle haben das Bedürfnis nach Geborgenheit und wollen gehalten werden. Wenn man Single ist oder in einer Partnerschaft das Kuschneln aus verschiedenen Gründen zu kurz gekommen ist, fehlt das Bindungshormon Oxytocin.

Wenn Du zu Dir selbst gut bist, dann wird im Körper das Bindungshormon gebildet, und das lässt dich wieder besser fühlen

FOLGENDE ÜBUNG KANN DICH UNTERSTÜTZEN DICH SELBST BESSER WAHRZUNEHMEN.

Setze Dich für 15 Minuten an einen ruhigen Ort. Setze Dich entweder bequem hin oder lege Dich und höre Dir selbst zu. Höre auf Deinen Körper auf Deine Gedanken Sei einfach aufmerksam.

In gleicher Weise wie wenn Du jemanden den Du gern hast zu einer Verabredung einlädst machst Du das mit Dir frage Dich wie es Dir geht und lausche wirklich Deiner Antwort falls Du es schwierig findest das zu tun schau Dir die Gründe dafür an.

Das wird Dir nützliche Informationen über Deine Beziehung zu Dir Viele Menschen die keine gute Beziehung zu sich selbst haben das Vertrauen zu sich selbst verloren und diese Übung kann der Anfang sein diese Beziehung wiederherzustellen.



Kapitel 4

Selbstreflexion oder die Praxis der Selbstbefragung

Bis jetzt ging es in diesen Zeilen immer nur um Dich. Ich rege Dich an, auf Deine Gedanken zu achten, Dir Räume freizuhalten, um über Deine Bedürfnisse nachzudenken. Fragst Du Dich, was das alles mit Sexualität zu tun hat?

Sex ist ein lebenslanges Lernfeld. Die Wünsche und Bedürfnisse in einer Beziehung verändern sich ständig. Bist Du Dir bewusst darüber, was Du Dir beim Liebesspiel mit deinem Partner wünschst? Kennst Du alle Deine erogenen Zonen? Hast Du mit deinem Partner über Deine Wünsche und Vorlieben kommuniziert?

Meine ganz persönliche Idee ist, dass Disharmonien in Beziehungen häufig durch unausgesprochene Wünsche und Bedürfnisse entstehen. Ich nehme wahr, dass viele Frauen sich nicht trauen zu sagen, was sie brauchen und wie sie berührt werden wollen.

Männer sind da oft mutiger, aber sie scheuen sich davor, offen über neue Ideen für Sexpraktiken zu sprechen. So entstehen schnell Heimlichkeiten. Pornoindustrie und Seitensprung-Portale boomen durch dieses Verhalten.

Singles nutzen das Internet, um neue Kontakte zu knüpfen und sich für spontanen Sex zu verabreden. Ich werte das alles nicht, denn jeder kann sich so verhalten, wie er möchte. Ich rege Dich nur an, Dir Gedanken zu machen, welche Wünsche Du hast und diese offen auszusprechen.



Kapitel 5

Was willst Du?

Werde Dir bewusst, was du dir von einer Partnerschaft erhoffst, und frage dich, was davon verhandelbar ist und was nicht.

Willst Du Kinder? Wie wichtig ist Dir Deine Karriere? Wo möchtest Du leben? Willst Du in der Nähe Deines Heimatortes bleiben? Oder bist Du ein Weltenbummler und reist gerne? Oder ziehst du, wie ich, viele Male um? Diese Fragen sind grundsätzlich zu klären.

Es gibt aber auch sexuelle Themen, über die ihr miteinander sprechen solltet:

In welcher Beziehungsform möchtest Du leben? Bist Du homosexuell, lesbisch, oder bisexuell veranlagt? Bevorzugst du die klassische monogame Liebesbeziehung? Oder ist Dein Modell polyamor ausgerichtet? Bist Du offen für ganz neue Formen des Zusammenlebens? Welche Sexpraktiken und Spielarten bevorzugst Du?

Wahrscheinlich fällt es Dir leicht, auf einige der Fragen eine Antwort zu finden. Andere sind Dir vielleicht zu theoretisch oder zu philosophisch. Ich rege Dich an, mit den Fragen in ein Selbstreflexionssetting zu gehen. Diese Praxis funktioniert so:

Lege Dir ein kleines Notizbuch auf Deinen Nachttisch über einige Tage hinweg, zum Beispiel 22 Tage. Diese 22 Tage schreibst Du, bevor Du ins Bett gehst, eine Frage in dieses Buch.

Zum Beispiel: Wo will ich leben?

Dann gehst Du schlafen. Am nächsten Morgen, bevor Du in den Tag startest, nimmst Du Dir „im Halbschlaf“ das Büchlein zur Hand und schreibst ungefiltert ungefähr 15 Minuten alle Gedanken und Gefühle zu dieser Fragestellung auf. Wenn Dir nichts einfällt, so schreibst Du einfach: „Ich habe keine Antwort“ oder „Ich habe keine Lust“. Egal, was: Schreib alles, was kommt, ungefiltert auf.

Durch diese Technik wird Dein Gehirn angeregt, neue neuronale Verbindungen im Kopf zu bilden. Die Gedanken können sich untereinander neu verknüpfen. Es entstehen andere Ideen, und Du bekommst Antworten aus Deinem Unterbewusstsein, die Dir so nicht eingefallen wären.

Nach der Viertelstunde am Morgen legst Du das Buch wieder zurück und startest in den Tag. Das machst Du mit den Anliegen in der gleichen Art und Weise. Wenn Du dich mit allen Aspekten, die Dir wichtig sind, befasst hast, lässt Du das Buch für eine Woche bis zwei Wochen liegen und liest auch nicht darin. Mit etwas Abstand schaust Du Dir die Antworten noch einmal an und filterst für Dich heraus, was Dir auffällt und was für Dich wichtig ist. Meistens findest Du auf diese Weise viele neue Antworten, die Du ohne diese Technik nicht gefunden hättest.

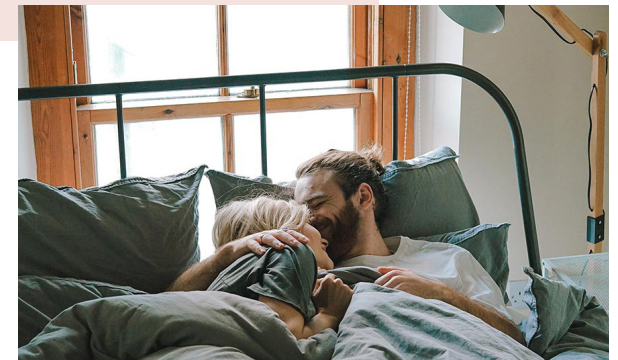
Kapitel 6

Ich liebe Dich so wie Du bist und den anderen auch

Irgendwann einmal hast Du Dich in Deinen Partner verliebt. Ihr habt euch entschieden, miteinander Zeit zu teilen – und da sind dann Macken, Ecken und Kanten, die Du wahrscheinlich am Anfang nicht wahrgenommen hast.

Aber genau diese Tücken machen das Salz in der Suppe einer Beziehung aus. Versuche nicht, Deinen Partner zu ändern oder gar umzuerziehen.

Fokussiere Dich auf die guten Eigenschaften und teile die Begeisterung für das, was euch gemeinsam Freude macht.



DER PARTNER IST IMMER DIE NUMMER EINS

Der Alltag ist gespickt mit vielen Eindrücken: Da ist die Schwiegermutter, der anstrengende Chef, der Einkauf, die Hormone, die kranke Oma, der Tierarztbesuch ...

Im ganzen Trubel vergessen wir oft die wirklichen wichtigen Dinge im Leben. Manchmal vergessen wir, Prioritäten zu setzen und arbeiten einfach alles ab. Deswegen:

Setze die Beziehung zu Dir und Deinem Partner immer an die erste Stelle in Deinem Leben!

Mache Dir bewusst, was Du für Deinen Partner / Deine Partnerin empfindest. Was liebst Du besonders? Wofür bist Du dankbar?

TUE, WAS DU AM ANFANG DER BEZIEHUNG GETAN HAST

Geht mal wieder ins Kino oder, wie früher, zum Tango-Kurs jeden Freitagabend oder zum Essen beim Italiener um die Ecke. Es ist sehr belebend, sich wieder ein Stückchen Verliebtheit im Alltag zu erhalten.

SICH MITEINANDER ZUM DATE VERABREDEN

Wenn ihr Kinder habt, ist es oft schwer, sich als Paar wahrzunehmen. Auf Dauer ist das für die Beziehung ungünstig. Viele Beziehungen halten dem Spagat zwischen Windeln, Haushalt und Arbeit nicht stand. Aus meiner Erfahrung heraus ist es wichtig, sich regelmäßig Paarzeit zu gönnen.

Fragt die Großeltern, ob sie einmal in der Woche auf die Kinder aufpassen würden. Sie freuen sich bestimmt, Zeit mit ihren Enkeln zu verbringen. Wenn das nicht möglich ist, findet kreative Wege zur alternativen Kinderbetreuung.

In diesen freien Stunden genießt EUCH. Macht verrückte Sachen. Verbringt den Sonntag im Bett. Egal, ob es das romantische Abendessen zu Hause ist oder der Kletterkurs im Wald: Gemeinsame regelmäßige Erlebnisse schaffen die Verbindung zueinander und lassen den Alltag vergessen.

In der Corona-Zeit ist das nicht so leicht umzusetzen, aber nach den Lockerungen lege ich euch ans Herz: Seid einfach mal wieder als Paar miteinander.

GEHT VERPFLICHTUNGEN EIN

Finde für Dich und Deine Beziehung Deine eigenen Werte und Ziele und stimmt diese immer wieder in regelmäßigen Abständen miteinander ab.

Kapitel 7

Liebeskonten

Als ich vor 21 Jahren geheiratet habe, dachte ich: Liebe ist genug, um glücklich zu sein. Der Rest kommt von alleine. Eine Scheidung später und um viel mehr Lebenserfahrung reicher, kann ich Dir sagen: Liebe ist eben nicht genug.

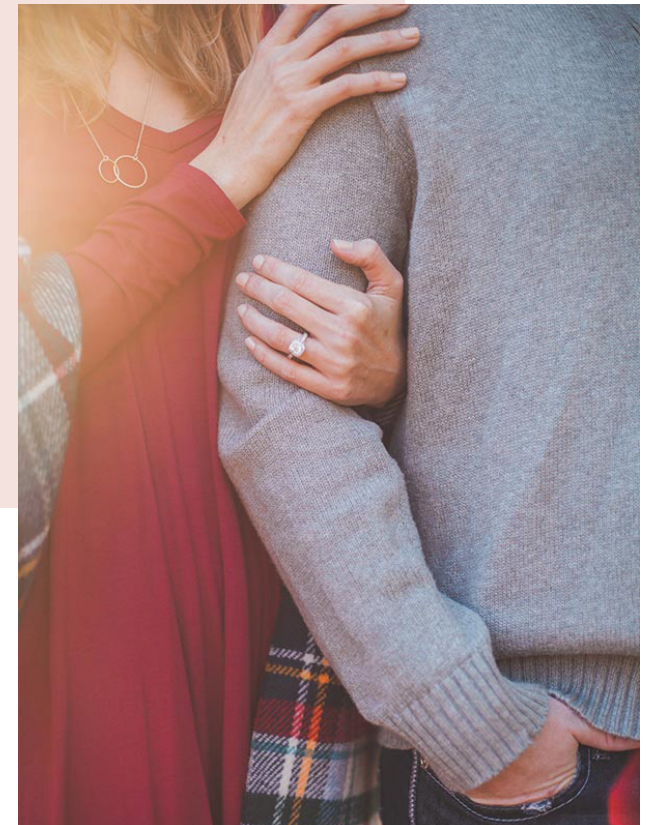
Seitdem vergleiche ich Beziehungen immer mit einem Bankkonto. Klar, diese Idee ist etwas unromantisch und auf den ersten Blick komisch. Aber genau wie auf einem Bankkonto kann man in der Liebe nichts abheben, wenn man vorher nicht eingezahlt hat. Wenn Du mehr Geld aus gibst, als Du zur Verfügung hast, bist Du irgendwann pleite und machst Schulden

Genauso ist es in Beziehungen: Menschen, deren Beziehungskonto Du über alle Maßen strapazierst, werden irgendwann nicht mehr für Dich da sein.

Natürlich gibt es in jeder Verbindung Zeiten, in denen der eine mehr für den anderen da ist. Aber in der Summe sollte das Konto immer wieder ausgeglichen sein. Dieses Modell kannst Du auch auf Deine beruflichen und privaten Kontakte anwenden..

Die meisten Beziehungen gehen daran kaputt, dass Erwartungen nicht erfüllt werden, was wiederum zu absoluter Frustration führt.

Eine lebendige Beziehung entsteht nicht von alleine. Dafür ist eine gute Portion Arbeit nötig. Es ist wichtig, den Partner nicht auf die Wartebank des Lebens zu setzen und bei Bedarf wieder herauszuholen. Dazu gebe ich Dir hier eine Checkliste an die Hand, mit der Du Dich immer wieder erinnern kannst.



Checkliste für Paare

Um tiefer einzusteigen, habe ich eine Checkliste mit 12 Erfolgsfaktoren zusammengestellt, die eine gute Beziehung ausmachen können. Sie beruht auf empirischen Untersuchungen von Psychologen. Hier fasse ich mich kurz und stelle Dir diese sechs Fragen. Wenn Du Interesse an dem ganzen Test hast, melde Dich bei mir. Ich sende Dir die Liste dann gerne zu.

- Was sagt Dein Herz?
- Was macht die Qualität einer Guten Beziehung für Dich aus?
- Geht es Dir mit Deinem Partner gut?
- Hast Du wirklich alles gegeben?
- Bist Du bereit, Dich jeden Tag neu an Deinen Partner zu verschenken?
- Habe ich jeden Tag mindestens eine sinnliche sexuelle Begegnung?

Wenn Du Single bist sieht Dein Leben komplett anders aus als das von einer Familie oder einem Paar ohne Kinder.

Ich bin keine Expertin darin Dich zu unterstützen einen Freund zu finden.

Meine Beratungen beziehen sich auf das Thema Sexualität. Hier kann ich Dir Tipps geben, wie Du auch als Alleinstehender Tools findest, um Deine Lust zu leben.

Aber ich möchte Dir hier trotzdem ein paar Denkanstöße geben, welche Gründe es geben kann, dass Du noch nicht die Liebe Deines Lebens gefunden hast. Wenn Du tiefer in diese Thematik einsteigen möchtest, kannst Du im Netz nach Coaches suchen, die sich auf Partnersuche spezialisiert haben.

Meist gibt es sechs Ursachen, warum Du noch keinen Partner gefunden hast. Die Partnersuche ist ja in Zeiten von Corona noch schwieriger als ohnehin schon. Denk einmal darüber nach, ob etwas davon auf Dich zutreffen könnte.



Checkliste für Singles

Sechs Ursachen, über die Du Dir im Klaren sein solltest:

- Strahlst Du Verzweiflung aus?
- Denkst Du, dass niemand dich will?
- Glaubst Du zu wenig an Dich selbst?
- Bist Du einschüchternd und schreckst Du damit Menschen ab?
- Wählst Du den „falschen“ Typ Mensch aus?
- Sendest Du verschiedene Signale aus?

Denk noch einmal zurück an das Liebeskonto. Ich empfehle Dir, auf Dein emotionales Konto jeden Tag ein paar Dinge einzuzahlen.

Liebe beginnt nicht in der Kombination mit einem anderen Menschen, sondern bei Dir selbst.

Auch wenn das nun etwas esoterisch anmutet: Es ist wichtig, Dich so zu lieben, wie Du bist. Dadurch entsteht eine authentische Ausstrahlung auf andere Menschen. Das macht in der Summe attraktiv und sexuell anziehend.

Es macht Sinn, Dein eigenes Liebeskonto jeden Tag neu zu füllen. Wenn Du mit positiver Energie geflutet bist, kannst Du auch mehr Energie abgeben.

