

[WAS IST MISSIMA?](#) >>[WARUM MISSIMA?](#) >>[AKTUELLES](#)[ANREGUNGEN](#)[INTERVIEWS](#)[TERMINE](#)[UNTERHALTUNG](#)[WISSENSWERT](#)[SHOPPING](#)

## Neueste Artikel

[Lust oder Frust?](#)[Neuerscheinung: Und nach der Vorlesung ins Bordell](#)[Summer V-Day: missima verlost Vibratoren](#)[DOOH-LVIAS GLÜCKSRINGER: Drag Queen stellt Sextoys vor](#)[Sex für Faule und Gestresste: Seinen Ehrgeiz wecken](#)[Umfrage: Singlefrauen gehen ungern allein auf Hochzeiten](#)[Mit Tipps und Tricks fit in den Flirt-Sommer](#)[Lippenbekenntnisse: Frauen sprechen über Sex](#)[Umfrage: Warum haben Sie Sex?](#)[Salon-Kino: Nina – Diary of a pornstar](#)

## Letzte Kommentare

[Silvia Ehrlich bei Summer V-Day: missima verlost Vibratoren](#)[Christa Heythausen-Steffen bei Summer V-Day: missima verlost Vibratoren](#)[Presseberichte & Seitensprungknigge bei Mit Tipps und Tricks fit in den Flirt-Sommer](#)[Ramona bei Mit Tipps und Tricks fit in den Flirt-Sommer](#)[Sommi bei Studie: Handwerker passen nicht ins Beuteschema von Akademikerinnen](#)

## Frag Beatrice!

Ihr habt Fragen rund um das Thema Liebe, Lust und Sex? Unsere Expertin [Beatrice Poschenrieder](#) hilft euch gerne weiter! Schickt einfach eure Frage an [Kontakt@missima.de!](mailto:Kontakt@missima.de)

## Mitmachen

Du schreibst erotische Geschichten oder fängst gerne prickelnde Momente mit deiner Fotokamera ein? Dann melde dich bei uns! Wir bieten dir eine Plattform, um deine

<< [Neuerscheinung: Und nach der Vorlesung ins Bordell](#)

## Lust oder Frust?

Montag, Mai 23, 2011 @ 10:05 PM [stk](#)

In unserer Medienwelt ist Sex allgegenwärtig. An den sexuellen Problemen der Menschen hat das aber nichts geändert – im Gegenteil. Die Darstellung von Lust und die erlebte Realität klaffen oft weit auseinander. Viele Menschen fühlen sich überfordert, weil die eigene Sexualität der Traumvorgabe nicht entspricht. Das erzeugt Leistungsdruck – und damit ist Frust im Schlafzimmer vorprogrammiert!

Laut meiner Erfahrung ist mangelnde Kommunikation für viele Probleme in Partnerschaften verantwortlich – das gilt auch und besonders für die Sexualität! Für viele Menschen ist es schwierig, über ihre Wünsche zu sprechen. Das ist aber der wichtigste Punkt, wenn es um ein erfülltes Sexualleben geht: 90% der Menschen, die mit ihrem Liebesleben zufrieden sind, reden offen über ihre Bedürfnisse.



Ein Paar kam wegen sexueller Probleme in meine Praxis. Konkret litt der Mann darunter, dass seine Frau kaum mehr mit ihm schlief. Jedes Mal, wenn er sich ihr näherte, begann sie einen Streit über eine Nichtigkeit oder musste dringend noch etwas erledigen. Das führte bei ihrem Mann verständlicherweise zu Frust. In der Beratung stellte sich folgendes heraus: Die Frau hatte das Gefühl, dass er immer „nur“ Sex wollte, sobald die beiden etwas Zeit für sich hatten. Sie wollte aber gern wieder einmal etwas mit ihm unternehmen – ein schönes Abendessen, ein gemeinsamer Spaziergang, ins Kino gehen ... eine kleine Unterbrechung des Alltags eben. Das hieß nämlich für sie: Er interessiert sich für mich, ich bin ihm wichtig. Da sie dieses Gefühl brauchte, um mit ihm Sexualität zu leben, reagierte sie mit einer Vermeidungsstrategie. Sie sagte nie etwas zu ihm, weil sie glaubte, er müsse doch spüren, um was es ihr ging. Das erfuhr er allerdings erst in meiner Praxis. Er nahm sich die Wünsche seiner Frau zu Herzen und als sie sich wieder wertgeschätzt fühlte, kam auch ihr Sexualleben wieder in Schwung!

Studien haben gezeigt, dass fast die Hälfte aller Frauen und Männer im Laufe ihres Lebens zumindest vorübergehende Sexualprobleme haben. Ansprechpartner aber fehlen oft. Die Menschen wissen nicht, an wen sie sich wenden können. SexualberaterInnen bieten kompetente und individuelle Unterstützung. Sie helfen ihren KlientInnen dabei, den psychischen Ursachen auf den Grund zu gehen und begleiten sie auf dem Weg zu ihrer ganz persönlichen Lösung. Respekt und absolute Vertraulichkeit sind dabei selbstverständlich!

Sexualität und Psyche sind stark gekoppelt – das zeigt die Tatsache, dass über 90% aller sexuellen Probleme seelischer Natur sind. Darum ist Sexualberatung hervorragend dazu geeignet, die Sexualität und damit die Lebensqualität der betroffenen Menschen zu verbessern.

Diplom-Lebensberaterin und Sexualberaterin Doris Krenn berät Sie auch gerne persönlich.

Salzburger Straße 44  
A-4020 Linz  
[www.doriskrenn.com](http://www.doriskrenn.com)  
[mail@doriskrenn.com](mailto:mail@doriskrenn.com)  
Tel.: 0650-2070272

## Heute am meisten gelesen

- [Summer V-Day: missima verlost Vibratoren](#)
- [Sex-Lexikon: A Tergo](#)
- [Sex für Faule und Gestresste: Seinen Ehrgeiz wecken](#)
- [Lust oder Frust?](#)
- [Die letzte Frau, mit der er Sex hat?](#)

## Mehr zum Thema...

### Beratung

#### Berlin [Buch](#)

[Burlesque](#) [Danielle de Santiago](#)  
[Dessous](#) [Dildo](#) [Diskussion](#)  
[Erfahrungsbericht](#)

#### [Erotische Fotos](#)

[Erotische Geschichten](#)

#### Festival [Film](#)

#### Flirten [Fotografie](#)

#### [Fotos](#) [Geschenk](#)

#### [Geschichte](#)

#### [Interview](#) [Jennifer](#)

#### [Weist](#) [Küssen](#) [Kunst](#)

[Maqqie Tapert](#) [Massage](#)

#### [missima](#) [Orgasmus](#)

#### [Paartherapie](#) [Party](#)

[Paula Lambert](#) [Pepperparty](#)

#### [Pornografie](#) [Schwarzer](#)

[Reiter](#) [Selbstbefriedigung](#)

#### [Sex-Lexikon](#)

#### [Sextoy](#) [Shopping](#)

[SM](#) [Tantra](#) [Test](#) [Tipp](#)

[Très Bonjour](#) [Umfrage](#)

#### [Verlosung](#)

#### [Vibrator](#)

[Workshop](#)

## Anstehende Events

- Keine Events

## Einloggen

Benutzername: