



Behandlungsoptionen zur Überwindung von sexuellen und Beziehungsproblemen

Unsere sexuellen Wünsche, Interessen, Verhaltensweisen, Einstellungen und Probleme sind nicht vom Rest unseres Lebens getrennt. Wenn Sie derzeit ein sexuelles Problem haben, z. B. sich impotent fühlen (unfähig, erregt zu werden oder die Kontrolle über Ihre sexuelle Reaktion zu erlangen), können Sie sich auch in anderen Bereichen Ihres Lebens impotent, unzulänglich oder hilflos fühlen. Wenn Ihr sexuelles Problem darin besteht, dass Sie Schwierigkeiten haben, einen Orgasmus zu erreichen oder den sexuellen Akt fortzusetzen, bis Ihr Partner auch zufrieden ist, haben Sie möglicherweise eine allgemeine Angst, loszulassen, anderen zu vertrauen und die Kontrolle zu verlieren. Vielleicht haben Sie ein sexuelles Problem, …



Unsere sexuellen Wünsche, Interessen, Verhaltensweisen, Einstellungen und Probleme sind nicht vom Rest unseres Lebens getrennt. Wenn Sie derzeit ein sexuelles Problem haben, z. B. sich impotent fühlen (unfähig, erregt zu werden oder die

Kontrolle über Ihre sexuelle Reaktion zu erlangen), können Sie sich auch in anderen Bereichen Ihres Lebens impotent, unzulänglich oder hilflos fühlen. Wenn Ihr sexuelles Problem darin besteht, dass Sie Schwierigkeiten haben, einen Orgasmus zu erreichen oder den sexuellen Akt fortzusetzen, bis Ihr Partner auch zufrieden ist, haben Sie möglicherweise eine allgemeine Angst, loszulassen, anderen zu vertrauen und die Kontrolle zu verlieren.

Vielleicht haben Sie ein sexuelles Problem, das Teil einer allgegenwärtigen Unfähigkeit ist, die einfachen Freuden des Lebens zu genießen. Oder vielleicht wurde die Freude am Berühren und Anfassen in Ihnen aufgrund der Einstellungen und Verhaltensweisen anderer in Ihren frühesten Jahren unterdrückt. Und für manche Menschen haben religiöse und spirituelle Überzeugungen den sexuellen Genuss beeinträchtigt, sogar innerhalb des heiligen Raums der Ehe.

Dieser Artikel bietet eine Zusammenfassung der verfügbaren Behandlungsmethoden, die Ihnen helfen, sexuelle Probleme zu überwinden.

Medizinische Behandlungen können umfassen:

- Psychopharmaka zur Hemmung emotionaler Probleme (z. B. Depression, Angst, Zwangsgedanken und -verhalten, Stimmungsschwankungen)
- Medikamente zur Steigerung des sexuellen Verlangens und der sexuellen Erregung (Hormontherapie, Erektionssteigerung, Erregungssteigerung)
- Operation zur Verbesserung der körperlichen Anziehungskraft, zur Veränderung der Geschlechtsmerkmale oder zur Beseitigung von Schmerzsymptomen

Körperliche Behandlungen können umfassen:

- Biofeedback
- Physiotherapie (zB Beckenbodenmassage)
- EMDR
- Massage- und Körpertherapie-Therapien – (z. B. Massage, Craniosacral-Therapie, Akupressur, Akupunktur, Beckenbodenbehandlung)

Sexualtherapie-Behandlungen können umfassen:

- Sexualgeschichte
- Anatomische Ausbildung
- Sensation Focus, Squeeze-Technik, Stop/Start, Kegel-Übungen
- Videos, Vibratoren, Dilatatoren, Sexspielzeug, Aphrodisiaka
- Tantra-Sexpraktiken, Ersatzpartner
- Somatisches Erleben

Paar- und ehetherapeutische Behandlungen können umfassen:

- Hörverständnis, empathische Reflexion und Einsichtstraining
- Erforschung der Tiefen von Wünschen, Emotionen, Reaktionen und Erfahrungen
- Verhandlungsgeschick, Kompromissbereitschaft und Kommunikationsfähigkeit
- Erkundung alternativer Sichtweisen und Lebensstile
- Erweiterte Familien- und Herkunftsfamilie-Dynamik

- Kulturelle, ethnische, religiöse und spirituelle Anliegen
- Männliche/weibliche Rollen und Rollen in und außerhalb der Beziehung
- Lernen, sowohl interne als auch zwischenmenschliche Konflikte zu lösen
- Verwalten, Reduzieren oder Lindern von Symptomen von emotionalem Stress
- Verhaltensänderungen zur Verbesserung der Paarfunktion

Eine individuelle Psychotherapie kann umfassen:

- Ein spezifischer psychotherapeutischer Stil oder ein eklektischer Ansatz, der verschiedene Theorien, Methoden und Techniken einbezieht
- Orientierung an der Vergangenheit als Quelle von Problemen in der Gegenwart
- Wenig Interaktion zwischen Analytiker und Patient, bis der Analytiker Interpretationen dessen anbietet, was der Patient erlebt
- Eine „Halteumgebung“, die es dem Klienten ermöglicht, sich sicher genug zu fühlen, um wichtige Lebensthemen gründlich zu erforschen
- Langzeitbehandlung, teilweise mehrmals pro Woche

Körperpsychotherapie kann umfassen:

- Somatisches Erleben
- Körpermetaphern und Körperbild

- Berühren
- Empathie und Sicherheit
- Körper, Geist und Seele
- Fähigkeiten zur psychischen Gesundheit

Gruppenpsychotherapie und Workshops können sein:

- Reduzierte Isolation und größere Einsicht durch den Austausch mit anderen Menschen, die ähnliche Bedenken haben
- Emotionale Eindämmung, emotionaler Ausdruck, Empathie und Unterstützung
- Erarbeiten und Einhalten von Richtlinien und Verhaltensregeln

Telefon- und Online-Beratung können sein:

- Einblick, Verständnis und Unterstützung
- Ein Gefühl von Sicherheit und Anonymität
- Einfachere Kommunikation, da verbale Hinweise nicht ablenken

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte [hier](#).

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki