



Mehr Lust, mehr Du

Sexualität in den Wechseljahren

Impulse, Übungen & Wissen für Deinen Körper und Deine Lust

Sexualität ist kein fixer Zustand – sie ist ein lebenslanger Lernprozess. Sie ist nichts, was einfach da ist oder nicht. Sie ist lebendig – sie wächst, wandelt sich und darf sich mit Dir gemeinsam entfalten.

„Sexualität ist lernbar.“

Lust ist keine angeborene Eigenschaft, sondern eine Fähigkeit, die Du Schritt für Schritt lernen und vertiefen kannst. Genau wie beim Musizieren oder Tanzen braucht es auch in der Sexualität Zeit, Übung und liebevolle Wiederholung, damit Neues entstehen darf.

Wiederholung und Neugier sind Deine Schlüssel

Je öfter Du Deinen Körper achtsam erforschst, desto klarer und genussvoller werden Deine Empfindungen. Und je neugieriger Du bleibst, desto lebendiger kann sich Deine Sexualität entwickeln – ein Leben lang. In den Wechseljahren eröffnet sich die besondere Chance, Deine Sexualität neu und selbstbestimmt zu gestalten. Dieser Wegbegleiter schenkt Dir Anregungen, um neugierig und liebevoll auf Entdeckungsreise zu gehen – mit Dir selbst, Deinem Körper und Deiner Lust.

*„Lust ist keine fixe Eigenschaft,
sondern eine Fähigkeit, die wachsen und entstehen darf.“*



PRAXIS VERA PLATTNER

Mehr Lust, mehr Du

Sexualität - Deine Reise

Die Sexualität ist ein zentraler Bestandteil unseres Lebens. Sie ist eine Quelle der Freude, der Lust und der Verbindung. In meiner Praxis begleite ich dich auf deiner Reise, dich selbst und deine Sexualität besser zu verstehen. Wir werden uns mit Themen wie Selbstliebe, Kommunikation, Grenzen und Wünschen auseinandersetzen. Du wirst lernen, dich selbst zu akzeptieren und deine Bedürfnisse zu artikulieren. Ich bin hier, um dich zu unterstützen und dir die Werkzeuge an die Hand zu geben, um deine Sexualität zu entdecken und zu genießen.



Du möchtest tiefer in Deine eigene Sexualitäts-Reise eintauchen? Ich begleite Dich gerne – in meiner Praxis in Basel oder online. Schreibe mir für ein kostenloses Kennenlern-Gespräch: info@praxis-vera-plattner.com



PRAXIS VERA PLATTNER

Mehr Lust, mehr Du

Ein Fragebogen zur Diagnostik

von Vera Plattner

Die folgenden Aussagen beschreiben verschiedene Verhaltensweisen, die bei der Arbeit auftreten können. Bitte markieren Sie, wie oft Sie diese Verhaltensweisen bei sich selbst beobachtet haben.

Beobachtungsbereich 1

1. Ich arbeite gerne in einem Team, in dem ich meine Fähigkeiten einbringen kann.
2. Ich habe Schwierigkeiten, meine Aufgaben zu priorisieren.
3. Ich finde es schwierig, meine Zeit effektiv zu managen.
4. Ich habe oft Schwierigkeiten, meine Aufgaben zu erledigen.
5. Ich habe oft Schwierigkeiten, meine Aufgaben zu organisieren.
6. Ich habe oft Schwierigkeiten, meine Aufgaben zu planen.
7. Ich habe oft Schwierigkeiten, meine Aufgaben zu steuern.
8. Ich habe oft Schwierigkeiten, meine Aufgaben zu kontrollieren.

Bitte markieren Sie, wie oft Sie diese Verhaltensweisen bei sich selbst beobachtet haben.



PRAXIS VERA PLATTNER

Mehr Lust, mehr Du

[Blurred text block]

[Blurred text block]





PRAXIS VERA PLATTNER

Mehr Lust, mehr Du

„Die Praxis Vera Plattner ist ein Ort, an dem ich mich wohlfühle und meine Seele berühren kann.“

„Ich habe hier einen Ort gefunden, an dem ich mich wohlfühle und meine Seele berühren kann.“

„Ich habe hier einen Ort gefunden, an dem ich mich wohlfühle und meine Seele berühren kann.“

„Ich habe hier einen Ort gefunden, an dem ich mich wohlfühle und meine Seele berühren kann.“

„Ich habe hier einen Ort gefunden, an dem ich mich wohlfühle und meine Seele berühren kann.“

„Ich habe hier einen Ort gefunden, an dem ich mich wohlfühle und meine Seele berühren kann.“

„Ich habe hier einen Ort gefunden, an dem ich mich wohlfühle und meine Seele berühren kann.“

„Ich habe hier einen Ort gefunden, an dem ich mich wohlfühle und meine Seele berühren kann.“



Mehr Lust, mehr Du

Einladung zum Workshop "Mehr Lust, mehr Du"

- 1. Du wirst erfahren, wie du deine eigene Lust und Bedürfnisse besser wahrnehmen und ausdrücken kannst.
- 2. Du wirst lernen, wie du deine Grenzen setzen und deine Bedürfnisse kommunizieren kannst.
- 3. Du wirst erfahren, wie du deine eigene Lust und Bedürfnisse besser wahrnehmen und ausdrücken kannst.

Workshop "Mehr Lust, mehr Du" - Inhalt

- 1. Einführung in das Thema "Mehr Lust, mehr Du"
- 2. Was ist Lust? Wie erkenne ich meine eigenen Bedürfnisse?
- 3. Wie setze ich meine Grenzen? Wie kommuniziere ich meine Bedürfnisse?
- 4. Wie erkenne ich meine eigenen Bedürfnisse? Wie setze ich meine Grenzen?
- 5. Wie kommuniziere ich meine Bedürfnisse? Wie setze ich meine Grenzen?





Mehr Lust, mehr Du

Ein Workshop für Frauen, die ihre Lust entdecken und ihre Sexualität stärken wollen.

Worum geht es?

Die Teilnehmerinnen werden eingeladen, ihre eigene Sexualität zu entdecken und zu stärken. Es geht um die eigene Lust, die eigene Sexualität und die eigene Beziehung.

Die Teilnehmerinnen werden eingeladen, ihre eigene Sexualität zu entdecken und zu stärken. Es geht um die eigene Lust, die eigene Sexualität und die eigene Beziehung.

Was wird gemacht?

1. Einführung und Begrüßung
2. Körpererfahrung und Selbstentdeckung
3. Sexualität und Beziehung
4. Lust und Sexualität
5. Abschluss und Reflexion





PRAXIS VERA PLATTNER

Mehr Lust, mehr Du





PRAXIS VERA PLATTNER

Mehr Lust, mehr Du

[The following text is intentionally blurred for privacy and readability.]



PRAXIS VERA PLATTNER

Mehr Lust, mehr Du

Herzlich willkommen!

Ich freue mich sehr, dass Sie sich für meine Arbeit interessieren. Ich bin eine ausgebildete Sexualtherapeutin und arbeite seit über 10 Jahren in diesem Bereich. Ich helfe Menschen, ihre Sexualität zu entdecken und zu genießen. Ich biete Einzel- und Paartherapie an. Ich bin auch als Supervisorin tätig. Ich freue mich, Sie zu unterstützen.

Über mich

Ich bin eine ausgebildete Sexualtherapeutin und arbeite seit über 10 Jahren in diesem Bereich. Ich helfe Menschen, ihre Sexualität zu entdecken und zu genießen. Ich biete Einzel- und Paartherapie an. Ich bin auch als Supervisorin tätig. Ich freue mich, Sie zu unterstützen.





PRAXIS VERA PLATTNER

Mehr Lust, mehr Du

1. Schritt: Selbstreflexion

Wie oft nimmst du dir Zeit für dich selbst? Woher kommst du? Was ist deine Vision?

2. Schritt: Zielsetzung

Was möchtest du in den nächsten 12 Monaten erreichen? Welche Schritte musst du dafür gehen? Wie oft überprüfst du deinen Fortschritt?

3. Schritt: Umsetzung

Wie oft überprüfst du deinen Fortschritt? Welche Hindernisse erwartest du? Wie gehst du damit um?

2. Schritt: Selbstreflexion

3. Schritt: Zielsetzung

Was möchtest du in den nächsten 12 Monaten erreichen? Welche Schritte musst du dafür gehen? Wie oft überprüfst du deinen Fortschritt?

4. Schritt: Umsetzung

Wie oft überprüfst du deinen Fortschritt?



PRAXIS VERA PLATTNER

Mehr Lust, mehr Du



PRAXIS VERA PLATTNER

Mehr Lust, mehr Du

Herzlich Willkommen bei Praxis Vera Plattner

Herzlich willkommen bei Praxis Vera Plattner. Ich freue mich, Sie hier zu empfangen. In diesem Raum werden wir uns mit verschiedenen Themen beschäftigen, die für Ihre persönliche Entwicklung und Ihr Wohlbefinden wichtig sind. Ich werde Sie unterstützen, Ihre Ziele zu erreichen und Ihre Ressourcen zu stärken.

Mein Name ist Vera Plattner und ich bin eine ausgebildete Psychotherapeutin. Ich arbeite mit verschiedenen Methoden, um Ihnen bei Ihren Problemen zu helfen. Ich werde Sie ermutigen, Ihre Gedanken und Gefühle zu teilen, und ich werde Sie dabei unterstützen, neue Perspektiven zu gewinnen. Ich bin hier, um Sie zu hören und Sie zu unterstützen.

Herzlich Willkommen bei Praxis Vera Plattner





PRAXIS VERA PLATTNER

Mehr Lust, mehr Du





PRAXIS VERA PLATTNER

Mehr Lust, mehr Du

Wiederholungsfragen zum Thema "Die Rolle der Eltern im Kinderschutz"



Die Rolle der Eltern im Kinderschutz ist von zentraler Bedeutung. Sie sind die ersten Ansprechpartner für das Kind und haben die Aufgabe, das Kind vor Gefahren zu schützen und seine Entwicklung zu fördern.

Wichtige Aufgaben der Eltern im Kinderschutz

1. Die Eltern müssen das Kind vor Gewalt und Missbrauch schützen.
2. Sie müssen das Kind vor Vernachlässigung und Misshandlung schützen.
3. Sie müssen das Kind vor sexuellem Missbrauch schützen.

Maßnahmen zum Kinderschutz

- Eltern sollten das Kind regelmäßig kontrollieren und auf Veränderungen achten.
- Sie sollten das Kind in einem sicheren Umfeld aufziehen lassen.
- Sie sollten das Kind vor gefährlichen Situationen warnen.

Die Eltern haben die Verantwortung, das Kind zu schützen und seine Entwicklung zu fördern. Sie sollten das Kind regelmäßig kontrollieren und auf Veränderungen achten.

Die Eltern haben die Verantwortung, das Kind zu schützen und seine Entwicklung zu fördern. Sie sollten das Kind regelmäßig kontrollieren und auf Veränderungen achten.

Die Eltern haben die Verantwortung, das Kind zu schützen und seine Entwicklung zu fördern. Sie sollten das Kind regelmäßig kontrollieren und auf Veränderungen achten.



PRAXIS VERA PLATTNER

Mehr Lust, mehr Du

*„Sei berührbar.
Erlaube Dir, Raum einzunehmen.
Folge der Bewegung, die aus Dir entsteht.
Erforsche Deinen Körper – neugierig, liebevoll, offen.
Es ist Deine Zeit.
Es ist Deine Lust.
Und vor allem: Du bist wichtig. Immer.“*

Ich hätte noch so viel mehr schreiben und erklären können – über Lust, Genuss, Schmerzen und die vielen Facetten unserer Sexualität.

Doch manchmal ist weniger genau richtig.

Mein Wunsch ist es, Deine Neugier für dieses Thema zu wecken. Nimm mit, was Dich berührt. Lass liegen, was (noch) nicht passt. Vertraue darauf – alles Wesentliche trägst Du bereits in Dir.

Viel Freude beim Forschen.

Herzlich,

Vera Plattner

Sexologische Körpertherapeutin IISB®,
Klinische Sexologin in Ausbildung & Pädagogin
www.praxis-vera-plattner.com
info@praxis-vera-plattner.com
Instagram: @liebe_frau_sinnlichkeit
Facebook: Praxis Vera Plattner

