

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

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









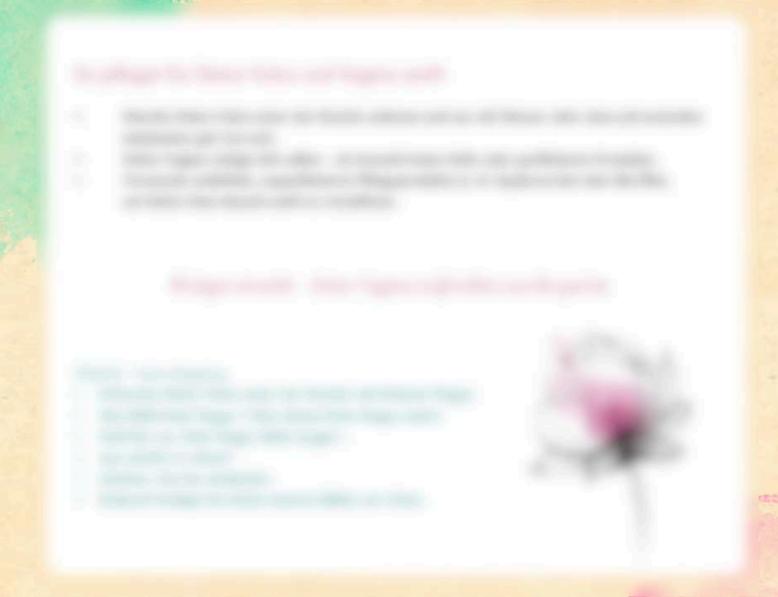


PRAXIS VERA PLATTNER

Mehr Lust, mehr Du





















PRAXIS VERA PLATTNER









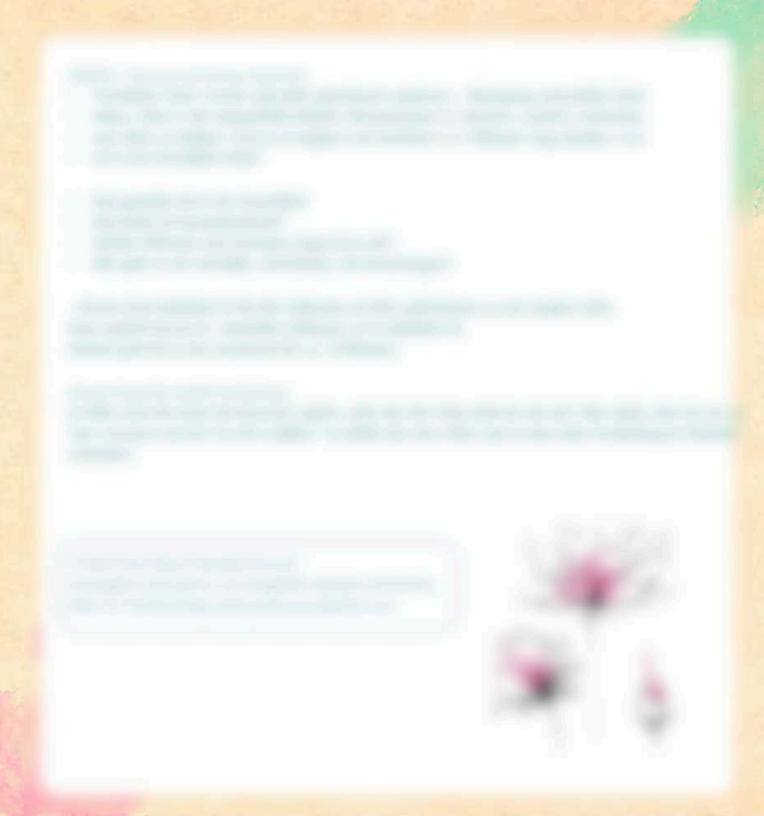


















"Sei berührbar.
Erlaube Dir, Raum einzunehmen.
Folge der Bewegung, die aus Dir entsteht.
Erforsche Deinen Körper – neugierig, liebevoll, offen.
Es ist Deine Zeit.
Es ist Deine Lust.
Und vor allem: Du bist wichtig. Immer."

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

