„Durch die Leidenschaften lebt der Mensch, durch die Vernunft existiert er bloß.“

Chamfort, Nicolas,
französischer Schriftsteller

Sexuelle Störungen des Mannes sind oftmals...

... Erektionsstörungen
... vorzeitiger Samenerguß
... verzögerter oder fehlender Orgasmus
... sexuelle Lustlosigkeit
... Probleme mit dem eigenen Körperbild und damit verbundene Schamgefühle

© 2019 Markus Fockenberg, **fockbook.de** | Fotos von Photocase.de, Fotograf Flo-Flash

Stefan Hofele
Psychologischer Psychotherapeut
Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Privat und alle Kassen

Praxis im
Bürocenter am Colonius
Raum 3.08

Graeffstraße 5
50823 Köln

info@stefan-hofele.de

www.Stefan-Hofele.de

SEX...

...ualtherapie **von Mann zu Mann**

Praxis im Bürocenter am Colonius

www.Stefan-Hofele.de

FRÜHJAHR 2019

Erstgespräch von
Mann zu Mann

Alle Kassen. Termine nach vereinbarung!

Stefan Hofele
Diplom Psychologe,
Psychologischer
Psychotherapeut

Sexualität lässt sich nicht nur auf die Begriffe Trieb und Lust reduzieren, sondern ist ein Zusammenspiel aus Fantasien, Hingabe, Leidenschaft, Berührungen, aber auch Ängsten und Scham. Beim SEX verschwimmen die Grenzen zwischen ICH und DU. Was die einen Menschen hingebungsvoll anstreben, verursacht in Anderen große Ängste.

Wie auch in anderen Lebensbereichen bemerken wir die Funktionen und die Wichtigkeit der Sexualität erst dann, wenn sie nicht mehr so funktionieren und erlebbar sind wie gewohnt. In Stresssituationen reagiert in der Regel als erstes das sexuelle Erleben und die Lust, die wir nur eingeschränkt genießen oder gar nicht mehr erleben können, da Kopf und Bauch miteinander kämpfen.

Wenn zwei Menschen sich sexuell begegnen, zeigen Sie sich ohne Maske, ohne Schutz.

Ich lade Sie ein über alle Fragen und Probleme in einem offenen und vertrauensvollen Rahmen zu sprechen.

Terminvereinbarung
zum Erstgespräch
Mann zu Mann

Senden Sie eine E-Mail mit Rufnummer
für eine persönliche Terminabsprache an

info@stefan-hofele.de

SEX...
...ualtherapie **von Mann zu Mann**
Praxis im Bürocenter am Colonius
www.stefan-hofele.de

Behandlungs-methoden in der Sexual-therapie

Sexuelle Störungen zeigen sich zum einen in Funktionsstörungen wie zum Beispiel Erektionsschwierigkeiten oder sexueller Lustlosigkeit, welche als Symptome für eine tiefer liegende Thematik auf kognitiver oder emotionaler Ebene zu verstehen sind ...

... Wut gegenüber dem Partner oder generelle Probleme in der Beziehung
... Angst oder Depression
... Angst vor Abhängigkeit von einem anderen Menschen oder vor Kontrollverlust
... Schuldgefühle
... Schamgefühle durch eine rigide und sexualfeindliche Erziehung
... Hemmungen und Unwissenheit in Bezug auf die eigene Sexualität und die des Partners
... Versagensängste
... traumatisierende oder kränkende Erfahrungen die zu Vermeidung von Kontakten führen
... Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper oder Penis
... Selbstwertprobleme

1. Übende Verfahren

Nach einer ausführlichen Anamnese der Problematik werden Pläne erstellt. Auf den Grundlagen der Lerntheorie wird der Teufelskreis der Angst, welcher sich mit dem Problem aufgebaut hat, durchbrochen.

Durch Entspannungsmethoden, Methoden des Genusstrainings und der Körperwahrnehmung wird versucht wieder Kontakt zum eigenen Körper herzustellen und Lust und Sinnlichkeit wieder zu erleben. Hierbei unterstützen Aufzeichnungen und Tagebücher um das eigene Erleben festzuhalten und in der Therapie zu besprechen.

2. EMDR

Zentrales Element der EMDR-Therapie (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) sind die geleiteten Augenbewegungen – auch bilaterale Stimulation genannt: Der Patient folgt den Fingern des Therapeuten mit seinen Augen, während dieser seine Hand abwechselnd nach rechts und links bewegt. Die Augenbewegungen des Klienten sind mit den Augenbewegungen im REM-Schlaf vergleichbar – der Phase des Schlafes, in der die Geschehnisse des Tages verarbeitet werden.

Eine EMDR-Sitzung ist vergleichbar mit einer Zugreise: Der Patient fährt noch einmal an dem Geschehen vorbei – aber aus sicherer Distanz und in Begleitung des Therapeuten. Im weiteren Verlauf der Sitzung verblasst die belastende Erinnerung Stück für Stück und die Symptome des Traumas werden aufgelöst. Der Patient lernt, mit den alten traumatischen Erinnerungen und Gedanken umzugehen und kann eine neue, angemessenere Perspektive auf das Geschehen entwickeln.

Bei traumatisierenden oder kränkenden Erlebnissen welche mit Schamgefühlen verbunden sind kann die EMDR-Methode helfen. Hier reichen meist schon wenige Sitzungen aus, um emotionale Themen und Blockaden zu lösen.

3. Arbeit an biografischen Themen

Sehr oft entstehen sexuelle Probleme im Zusammenhang mit einer körper- und sexualfeindlichen Erziehung, verbunden mit Gefühlen der Scham und Schuld. Über das Durcharbeiten und Beleuchten dieser Aspekte können alte Muster und Denkweisen verändert werden.

Insbesondere wenn von der Norm abweichende sexuelle Vorlieben, Fantasien und Praktiken die Sexualität ausfüllen wird dies oft von einem Scham- manchmal sogar Schuldgefühl begleitet. Sexueller Genuß wird dadurch getrübt oder sogar verhindert. Im Hintergrund stehen oftmals gesellschaftliche oder elterliche Verbote, welche bis ins Erwachsenenalter hineinreichen und eine freie und unbeschwerte Sexualität lähmen oder unterdrücken.