

Verführen zum eigenen Glück

LIEBESRATGEBER Es sind die kleinen, aber feinen Gesten, die der Liebesbeziehung zu sommerlicher Frische verhelfen. Es braucht nur etwas Mut, die Gewohnheiten zu beleben.

Esther Elisabeth Schütz

Kennen Sie Vorwürfe wie: «Wieder bist du zu spät, wie immer!»; «Klar hast du keine Lust auf Sex, das kenn ich zur Genüge!»; oder: «Kannst du endlich lernen, das Badetuch richtig aufzuhängen!». Mit solchen «Anti-Verführungen» bestärken wir den «Anti-Traum» und den Widerstand des Gegenübers, sein Verhalten zu ändern. Frauen und Männer wollen erkannt werden in ihren Fähigkeiten, an die in Zeiten des Verliebtheits alle glaubten.

Aktiv gestalten

In solchen Momenten des Ärgers hilft der Körper: Bewegen Sie sich etwas aus dem Becken, atmen Sie tief durch, öffnen Sie die Augen mehr als sonst, kreieren Sie sprachliche Verführungen wie: «Du bist wohl zu spät. Ich gehe aber davon aus, dass etwas sehr Wichtiges dich aufgehalten hat, weil ich weiss, wie wichtig es

dir ist, mich ernst zu nehmen. Schön bist du jetzt da!»; «Schade begehrt du mich heute nicht. Ich nehme dich mit in meine sexuellen Träume im Wissen, dass es dir wichtig ist, auch in der Sexualität glücklich mit mir zu sein». Solche Verführungen müssen aber aus dem Herzen kommen, aus der Verbindung mit dem eigenen Liebestraum. Als Gestalterin und Gestalter unserer Liebesbeziehungen können wir aktiv etwas tun. Wir brauchen

Die Autorin



Esther Elisabeth Schütz ist klinische Sexologin ISI. Sie leitet das Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie ISP in Uster.

www.sexualtherapie.ch

nicht zu warten, bis er oder sie sich verändert.

Kleine Gesten zeigen Wirkung

Der Sommer mit seiner Fülle ist eine gute Zeit, vergessene Träume hervorzuholen. Sich die Partnerin oder den Partner neu erfinden. Kleine Dinge anders tun als üblich. Neu auf ihn oder sie zuzugehen beim nach Hause kommen. Stehen bleiben, sich betrachten, sich wahrnehmen aus kleiner Distanz. Etwas Raum schaffen, damit das Gegenüber einen Schritt auf uns zu machen kann. Diesen kurzen Moment des Begehrtdewerdens geniessen. Anstatt Trainerhosen sich mal chic anziehen am Abend. Mit dem Auge wie mit einem Fotoapparat einzelne Körperrauschnitte der Partnerin oder des Partners betrachten. Vielleicht am Abend auf der anderen Seite ins Bett steigen. Kleine Überraschungen haben grosse Wirkung. Verführung ist lernbar und planbar und ebenso kann die Gestaltung und der Genuss der Sexualität lebenslang weiterentwickelt werden.



Am Puls

Ladies night meets Voodaag & Khalil live in concert; Staff Club Wetzikon, Freitag, 1. Juli 2011



www.staffclub.ch

Wochenhoroskop 7. bis 13. Juli 2011

www.astroservice.com

Widder	21.3.-20.4.	Stier	21.4.-21.5.	Zwillinge	22.5.-21.6.	Krebs	22.6.-22.7.
In dieser Woche bescheren Ihnen die Sterne ein ausgeglichenes Gemüt und viel Elan, Ihre Projekte voranzubringen. Beruflich hat das sehr positive Auswirkungen: So effizient und umsichtig, wie Sie Ihre Arbeit erledigen, ist das die beste Empfehlung für höhere Positionen.		Zeigen Sie, was in Ihnen steckt! Diese Woche bringt großes Potential mit sich, das Sie nicht ungenutzt lassen sollten. Sie können in jeder Situation Ihren Standpunkt überzeugend darlegen und durchsetzen. Zudem gelingt Ihnen der Spagat zwischen Ihren und fremden Interessen.		Zögern Sie nicht, in dieser Woche Ihre Leistungsgrenzen auszureizen! Sie haben wesentlich mehr Energie als sonst, sind robuster und stressresistenter. Das einzige, was Sie sich nicht leisten sollten, ist sich auf die faule Haut zu legen, sondern würden Sie nur Nervosität anstauen.		Im Moment sind Sie mit sich und Ihrer Leistung recht zufrieden. Ausgewogen und kraftvoll stehen Sie mitten im Leben. Das heißt: Sollten Sie schon lange an eine Beförderung oder gar an eine berufliche Veränderung denken, ist jetzt die beste Zeit, Ihre Wünsche einzufordern.	
Sie fühlen sich gut und fit. Und Sie spüren genau, wie pure Lebensenergie durch Ihren ganzen Körper fließt! Daher ist jetzt eine gute Zeit, Aufgaben, die Sie bisher vor sich her geschoben haben, endlich zu erledigen. Sie können jetzt getrost anfangen, neue Dinge zu planen und durchzuführen.		Keine Frage, Sie strotzen in dieser Woche nur so vor Kraft und Ausdauer! Mit der Energie, die Sie jetzt haben, könnten Sie Bäume ausreißen und sich natürlich beruflich oder privat weiterentwickeln. Seien Sie aber auch vorsichtig! Nicht immer bringt Sie Ihre Energie weiter nach vorn.		Ihre gestärkte Energie äußert sich auf eine angenehme Weise und bewirkt eine Zunahme Ihres Selbstbewusstseins. So können Sie jetzt fast alle Situationen meistern, ohne sich anstrengen oder streiten zu müssen. Auch im Sport können Sie mehr Befriedigung erfahren, ohne sehr ehrgeizig zu sein.		Statt zu versuchen sich ständig durchzusetzen, könnten Sie jetzt viel Arbeit erledigen, da Sie nun über mehr Energie verfügen und auch hart arbeiten können. Andererseits wird für Sie aus Diskussionen in dieser Zeit nur Ärger entstehen, da es Ihnen doch nicht gelingen wird, alle zu überzeugen.	
Wenn Sie jetzt zu sprunghaft handeln, werden Sie große Enttäuschungen erleben. Sie empfinden sehr stark das Gefühl „unter Strom zu stehen“. Auseinandersetzungen im Privaten wie im Berufsleben sind fast vorprogrammiert, da Sie sich schnell Anfeindungen ausgesetzt sehen.		Sie wollen etwas Vorzeigbares leisten. Dagegen ist nur dann etwas einzuwenden, wenn dabei Ihre Teamfähigkeit flöten geht. Andere, die nicht so entschlossen sind, sollten Sie deshalb nicht überrumpeln, sondern von Ihren Vorstellungen überzeugen.		Sie erleben momentan eine sehr harmonische und ausgewogene Zeit, die Sie beruflich als auch privat voranbringt. In Ihnen steckt viel Energie, die Sie durchweg erfolgreich nutzen können. Sie sind jetzt ein angenehmer Gesprächs- und Verhandlungspartner.		In Ihnen brodelt es zurzeit förmlich. Es stecken so einige Aggressionen in Ihnen, die sich dann und wann unkontrolliert entladen könnten. Versuchen Sie, Ihre Mitmenschen nicht an die Wand zu reden und in die Defensive zu drängen. Überzeugen Sie stattdessen mit Geduld und Diplomatie.	