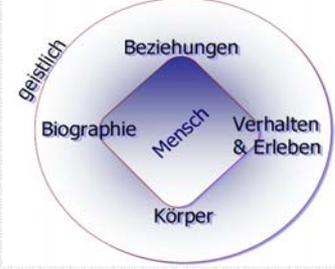


 **Sexualität in ganzheitlicher Sicht**

- Geist (Spiritualität),
- Seele (Psyche),
- Körper (Biologie)



---

---

---

---

---

---

---

---

 **Geistliche Aspekte**

- Schöpfung: Sex war Gottes Idee
- Sind Christen (trotzdem) verklemmt?
- Gebote: Spaßverderber oder Orientierungshilfe
- Lustfeindliche Überzeugungen und Religiosität

---

---

---

---

---

---

---

---

**Pornographie-Konsum hat Folgen**

- Männer sind Konsumenten
- Primäre Folgen bei Männern, sekundäre bei ihren Partnerinnen
- Vertrauensverlust, egozentrische Sexualität
- Reduktion der „love map“ auf wenige Körperteile

---

---

---

---

---

---

---

---

## Porno-Konsum hat Folgen

- Verlust der Zärtlichkeit: Übertriebene Zielorientierung. (nur der Höhepunkt zählt, nicht der Weg dorthin).
- Neigung zu „Steriler Sexualität“ und Gefühlsarmut
- Leistungsbetonte Sexualität, Realitätsfremde Vorstellungen
- Sekt und Selters ... oder: wer hält schon dem Vergleich mit retouchierten Models stand?
- Es ist nie genug: Zwanghafte Sexualität / Sexsucht / Internetsucht

---

---

---

---

---

---

---

---

## Porno-Konsum hat Folgen: Keine Lust auf Liebe

- „Die häufigste Frage, die ich in der Praxis höre: `Können Sie mir mit meinem Sexualtrieb helfen? Ich habe keinen ...´“  
( Dr.med. Helen Penzatti, Sexualtherapeutin)
- „Probleme der Unlust und sexueller Inaktivität sind in den vergangenen Jahren das am häufigsten genannte Thema in der Sexualtherapie geworden.“  
(Dr.phil. Bernie Zilbergeld, Sexualtherapeut)

---

---

---

---

---

---

---

---



## Mit unerfüllter Sexualität leben

Frustration ist nicht schädlich  
Der Mythos vom Dampfdrucktopf  
Unnötige Stimulierung vermeiden  
Freude am Körper in anderen Bereichen  
Freude an der Schöpfung / Natur  
Abstinenz ist nicht Einsamkeit  
Hilfen zur Partnersuche: soziale Kompetenz erlernen

---

---

---

---

---

---

---

---