



PRESSEMITTEILUNG

Monika Büchner
**Für die Liebe
ist es nie zu spät**
Absolute Beginner -
wenn Sie das erste Mal
noch vor sich haben

- ein Tabuthema, das durch den explosionsartigen Anstieg an Single-Haushalten an Brisanz gewinnt
- therapeutisches Handwerkszeug für den Start in ein sexuell erfülltes Beziehungsleben
- viele Übungen aus der Körperarbeit und Berichte aus der sexualtherapeutischen Praxis der Autorin machen Mut, das Körperbewusstsein Stück für Stück zu sensibilisieren und so neues Selbstvertrauen aufzubauen

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Allem Anfang wohnt die Liebe inne

Wie „absolute Beginner“ ihre erotische Ausstrahlung entdecken und Neuland betreten

Während die meisten Menschen irgendwann ihren ersten verstohlenen Kuss erleben und später das „erste Mal“, vergeht für andere Monat und Monat, Jahr um Jahr, ohne dass diese Schwelle zum Erwachsensein überquert und eine emotionale Paarbindung eingegangen wird: Darüber zu reden, ist für sogenannte „absolute Beginner“ ein Tabu. Monika Büchner hat sich als Sexualtherapeutin auf dieses Thema spezialisiert und schon viele Menschen dabei begleitet, eigene Vermeidungsmuster zu durchschauen und zu durchbrechen, um mit dem Erlernen von Selbstliebe das Fundament für eine erfüllte Sexualität zu legen. Ihr Ratgeber *Für die Liebe ist es nie zu spät* macht allen Betroffenen Mut, sich mit einer Melange von Übungen aus der Körperarbeit, exemplarischen Geschichten aus ihrer Praxis und inspirierenden Gedanken den Ursachen zuzuwenden. Sie ist überzeugt, dass ein Wohlfühlen im eigenen Körper lernbar ist.

Als eine der führenden Expertinnen auf dem Gebiet des absoluten Beginnertums ist die Sexualtherapeutin davon überzeugt, dass viele Menschen sich danach sehnen, die eigene Sexualität selbstbestimmt und lustvoll in die Hand zu nehmen. Nur steht dem Sinneswandel oft ein komplexes Gefüge hinderlicher Überzeugungen im Weg, die eine Aussöhnung mit einer Leerstelle der eigenen Biografie bisher verhindern. Und damit auch den Start in das mit vielen Mythen und Geheimnissen belade-

ne Abenteuer der sexuellen Identitätssuche.

Aber was tun, um der eigenen Zuversicht wieder auf die Beine zu helfen und aktiv zu werden, wenn man sich in seinem Schicksal bereits eingerichtet hat? „Sexuelle Lebensreisen sind verschieden“, betont Monika Büchner. Doch lohnend sei es allemal, nicht zu resignieren, wenn dieser Bereich bisher von Enttäuschungen geprägt ist. „Der Erregungsreflex wird jedem von uns in die Wiege gelegt. Aber wie wir damit umgehen, was wir daraus im Laufe des Lebens machen, ist ein kontinuierlicher Lernprozess“, so Büchner.

Sie ist überzeugt, dass Männer und Frauen, die unfreiwillig ungeküsst bleiben, immer wieder ihre Grenzen erkunden sollten, um diese allmählich zu verschieben und zu dehnen. Wichtigstes Instrument dabei: Das eigene Körperempfinden. Wieder für Impulse des eigenen Körpers zu sensibilisieren, ist eines der Hauptanliegen Büchners. 80 Prozent ihrer Klienten seien Männer - bei vielen sei Lust inzwischen an den visuellen Kick in Form von Pornokonsum gebunden.

Hier kann es helfen, in einer vertrauensvollen Beratung die eigene Biografie zu verstehen. Mit Reflexionen leitet die Autorin dazu an, die eigene Situation wertschätzend auszuleuchten: Die Körperhaltung, Sprachgebrauch und Sprechweise, Blicke, das Outfit, die Ausstrahlung - es gibt viele Möglichkeiten, erotisches Interesse am Gegenüber auch zu zeigen. Doch damit eine Veränderung wirklich nachhaltig ist, setzt Büchner auf eine akti-

ve Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung.

Wenn diese, im Selbst verankert, bereit wird, zunehmend Situationen aufzusuchen, in denen Intimität entstehen kann, kann ein geradezu magischer Prozess der Entfaltung einsetzen: eine Erotisierung des Lebensgefühls, die zunehmend als angenehm und vor allem als berechtigt erfahren wird. „Im Laufe der Zeit kann man lernen, seelische Blockaden zu lockern sowie körperliche Anspannungen aufzulösen“, so Büchner. Was möglich wird, wenn der sinnliche Kontakt zum eigenen Selbst in der Begegnung mit anderen erhalten bleibt, das dokumentieren im Buch die zahlreichen Berichte von Betroffenen, denen der späte Start geglückt ist. „Sexualität ist eine große Kraft. Eine Quelle der Lebendigkeit. Sie kann kraftvoll sprudeln und ungeahnte Energie für ein gesundes, freudvolles Leben freisetzen“, beschreibt Büchner den Zugewinn an Lebensqualität.



Monika Büchner
Für die Liebe ist es nie zu spät
Absolute Beginner -
wenn Sie das erste Mal noch vor sich haben
248 Seiten
16,95 €
Erscheinungstermin: September 2016
ISBN 978-3-95883-092-9
Auch als E-Book erhältlich

ÜBER DIE AUTORIN



Monika Büchner ist Sexologin, Sexual- und Körpertherapeutin. In ihrer Praxis in Frankfurt arbeitet sie erfolgreich mit Männern, Frauen und Paaren und gilt seit Jahren als eine der führenden Expertinnen im Therapiefeld „Absolute Beginners“.

www.sexualberatung-in-frankfurt.de

PRESSEKONTAKT

Julia Meier
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Goldbach 2
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 232
Fax +49 (0)521 5605229
julia.meier@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
www.weltinnenraum.de

ÜBER DEN VERLAG

Führt dieses Werk zur „Meisterschaft im Leben“? Hilft es, Lebenskunst zu entwickeln? Das sind die Fragen, die J.Kamphausen bei der Auswahl seiner Titel leiten. „Meisterschaft“ gilt dabei nicht als ein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad der Offenheit gegenüber dem Leben in seiner Vielfalt. Jeder Mensch nähert sich auf seinem Entwicklungsweg seinen Stärken, Talenten, seiner Kraft und Bewusstheit, seinem Glück und seiner Essenz. Mit seinen Veröffentlichungen möchte der Verlag diese Bewegung inspirierend und unterstützend begleiten. In der Mediengruppe* steht J. Kamphausen für profundes Wissen und Know How bei der Entwicklung von Selbstkompetenz, innerer Freiheit und sozialer Verantwortung.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.