



## Liebes-Lust statt Bett-Frust

---

**Wie viel Achtsamkeit braucht die Liebe? Wie viel Entspannung braucht die Lust? Und wie hält man eine Beziehung über Jahre hinweg so lebendig, dass man einander immer wieder neu entdeckt? Die Antworten liefert SlowSex – ein neues Angebot für Liebes-Paare und alle, die es wieder werden wollen.**

Es ist kein Naturgesetz, dass in langjährigen Beziehungen die Küsse mit der Zeit immer kürzer und die Zärtlichkeiten immer seltener werden. Doch bei vielen Paaren sorgen Alltagsstress und Leistungsdruck dafür, dass die gemeinsamen Stunden als erstes aus dem übervollen Terminkalender verschwinden. Statt miteinander lebt man nebeneinander und sogar aneinander vorbei – und verliert damit eine der wichtigsten Ressourcen in jeder Liebes-Beziehung: die achtsam und liebevoll gelebte Zweisamkeit.

SlowSex hilft, diese Dynamik umzukehren. Nicht der „Orgas-Muss“ steht im Mittelpunkt und auch nicht die (oft unrealistische) Erwartungshaltung an sich selbst und die/den Anderen. Stattdessen geht es darum, einander im Hier und Jetzt wahrzunehmen, entspannt in die Welt der Sinnlichkeit einzutauchen und im Miteinander-Sein Erfüllung zu finden – ganz ohne den Druck, funktionieren zu müssen. Dass sich beim achtsamen Liebemachen Lust und Erfüllung nach und nach entwickelt, ist ein erfreulicher Aspekt von SlowSex. Zuerst heißt es allerdings, bei sich selbst anzukommen und aus belastenden Denkmustern und Konditionierungen auszubrechen, um dann gemeinsam in Liebe wachsen zu lassen – trotz aller Unterschiedlichkeit.

### **Work-Love-Balance**

Doch wie schafft man es als Paar, in hektischen Zeiten Liebes-Stunden in den übervollen Terminkalender zu integrieren? Und zwar nicht als zusätzlicher Stressfaktor, sondern als Element der Entspannung und Regeneration?

„Unsere SlowSex-Workshops und –Seminare sind für viele Paare ein Impuls, Ihre Beziehung auf ein neues Fundament zu stellen und den Leistungsdruck, den viele auch im privaten Bereich erleben, aufzulösen“, weiß die Lebensberaterin Anita Putscher. Seit über 10 Jahren ihrer 17jährigen Selbständigkeit beschäftigt sich die Beziehungs-Expertin mit dem Thema, wie stressfrei erlebte Sexualität die Liebe nährt und Menschen entspannen, erfüllen – und sogar heilen kann.

Gemeinsam mit Ihrem Mann Fritz bietet sie nun erstmals in Österreich interessierten Paaren die Möglichkeit, sich professionell begleitet in sicherem Rahmen auszutauschen, nachhaltig wirksame „Schlüssel der Liebe“ für ihre Beziehung zu entdecken und den Alltagsstress durch

energetisierende Körperübungen abzubauen. Damit SlowSex kein Schlagwort bleibt, sondern authentisch gelebt – und geliebt werden kann.

### SlowSex – Die Angebote

- **Der offene Abend-Workshop für Paare in Linz:** ungezwungener Austausch jeden Freitag im Monat mit theoretischem Input zum Vertiefen der „Schlüssel der Liebe“ und Schnupper-Übungen aus dem Paar-Seminar. **Ziel:** Zeit für sich, Zeit als Paar, ein „Schlüssel der Liebe“ wird näher erklärt.
- **Das Paar-Seminar im Seminarhaus Waldhof:** vier intensive Lern- und Übungstage für maximal 8 Paare in einem exklusiv angemieteten Seminarhaus mit Naturteich und Kraftplätzen.  
**Ziel:** Selbsterfahrung und achtsame Begegnung unter individueller und professioneller Begleitung durch das Trainer-Paar.  
**Inhalte:**  
 Körper-Wahrnehmungs-Übungen, Bewegung, Tanz, Musik  
 Morgenspaziergang und Outdoor-Aktivitäten  
 Individuelle Übungen am eigenen Zimmer  
 Täglicher Vortrag: Die Schlüssel der Liebe, Umgang mit Emotionen etc.

### Kasten: Der (kleine / große) Unterschied

<b>„Konditionierter“ Sex Probleme – Stressfaktoren</b>	<b>SlowSex Lösungen - Entspannungsfaktoren</b>
Ziel: Orgasmus (= Orgas-Muss) macht Stress auf beiden Seiten	Ziel: Bewusste Wahrnehmung des Moments Bringt Entspannung bei Mann und Frau
Glaubenssatz: Man(n) / Frau muss gut im Bett sein und immer „funktionieren“	Glaubenssatz: Es ist gut so, wie es ist. Erfüllung
Erektionsprobleme	Andere Wege zu erfülltem Miteinander finden
Lustlosigkeit	Die Lust „nebenbei“ entstehen lassen
Zeitmangel	Begegnungen Zeit und Raum geben
Energiemangel	Spezielle Atem- u. Körperübungen energetisieren
Routine, Langeweile, Sexleben „eingeschlafen“	Einander achtsam wahrnehmen und empfindsam werden – auch nach sehr langer Partnerschaft
Unterschiedliches Nähebedürfnis, unterschiedlich starke Libido	aktive Auseinandersetzung mit dem Konfliktthema, Lust gemeinsam neu „entfachen“

### **SlowSex: Das Trainerpaar**

**Anita Putscher** ist seit 2001 selbständige Persönlichkeits-Trainerin, Coach, Dipl. Lebensberaterin und ÖVS-Supervisorin in eigener Praxis in Katsdorf & Linz. Sie bietet seit 17 Jahren erfolgreich Seminare, Coaching, Supervision & psychosoziale Beratung – für Führungskräfte, Teams und MitarbeiterInnen im beruflichen sowie privaten Kontext an. Sie hilft Menschen - seit 10 Jahren verstärkt auch Paaren - ihre kraftvolle Persönlichkeit zu erhalten bzw. wieder zu erlangen. Ihre Schwerpunkte sind Umgang mit Emotionen in Stress Situationen, Gewaltfreie Kommunikation, Bewusstheit in Beziehungen und Mehr Spaß beim Lernen.

**Fritz Putscher** ist seit 2001 selbständiger Trainer in der Erwachsenenbildung, Referent für Informationstechnologien und Lebensthemen sowie Männer- und Paarbegleiter.

**Gemeinsam** beschäftigen sich Anita und Fritz Putscher seit mehr als zehn Jahren mit den Themen Liebe – Sexualität – Erfüllung und sind bei großen Lehrern in der Schweiz, Deutschland und Österreich in die Schule gegangen – u.a. bei Diana und Michael Richardson, die SlowSex und die „Schlüssel der Liebe“ für Paare entwickelt haben. Eva-Maria Zurhorst verwendet in ihrem Bestseller Soul-Sex die gleichnamige Begrifflichkeit.



### **Kontakt / Anmeldung:**

Anita Putscher, DLB

Seminare|Coaching|Psychosoziale Beratung|Supervision|AMM|Holistic Pulsing

Mittelgasse 10/2. Stock, 4040 Linz +43 676 74 999 66 [anita@putscher.at](mailto:anita@putscher.at) [info@slowsex.at](mailto:info@slowsex.at)

Termine als Einzelperson oder als Paar auch in 4223 Katsdorf.

**Infos & Termine:** [www.slowsex.at](http://www.slowsex.at) [www.putscher.at](http://www.putscher.at)

### **Links:**

[Warum Sex glücklich macht](#)

[Für Liebe muss \(auch\) Chemie muss stimmen](#)

[Oxytocin - gar nicht so kuschelig?](#)

[Kuscheln wird wichtiger als Sex](#)

**Buchtipps:** Diana Richardson: Zeit für Liebe, Zeit für Weiblichkeit, Zeit für Männlichkeit, Zeit für Offenheit.