



Veröffentlicht auf (<https://www.liebesundtherapie.at>)

[Startseite](#) > [Wissen](#) > Sexualberatung im Radio

## Sexualberatung im Radio

In der Sendung „**im FREI\_RAUM**“ werden von der Klagenfurter Psychotherapeutin, Klinischen Sexologin, Paar- und Sexualtherapeutin **Mag.a Daniela Trattnigg** Fragestellungen rund um das Thema Sexualität und sexuelle Gesundheit behandelt. Hier alle Sendungen für Sie zum Nachhören.

Über Kommentare, persönliche Erfahrungen zu den Themen der Sendungen, Anregungen, ihr Feedback, ihre Wünsche, Musikanregungen und Fragen die in der Sendung zum Thema gemacht werden sollen freuen wir uns. Richten sie diese bitte an [daniela.trattnigg@gmx.at](mailto:daniela.trattnigg@gmx.at)



### Wann geh ich in die Sexualtherapie?

Die Paar- und Sexualtherapeutin Daniela Trattnigg lädt dazu ein, sich aktiv um die eigene sexuelle Gesundheit zu bemühen und erläutert wie Sexualtherapie beim Erlernen und Weiterentwickeln von Sexualität unterstützen kann bzw. mit welchen Fragestellungen man in eine Sexualtherapie gehen kann.



### Sex ist und braucht Kommunikation

In dieser Sendung werden einige Aspekte der Wechselwirkung von Kommunikation und Sexualität zum Thema gemacht.

Körperliche Berührung ist für uns Menschen lebenswichtig und Sexualität ist die intimste Form der körperlichen und emotionalen Berührung und die intimste Form der Kommunikation. In der sexuellen Begegnung werden Gefühle durch den Körper – die Körpersprache zum Ausdruck gebracht. Ob wir uns – auch in der Sexuellen Begegnung – immer wieder in Monologen wieder finden, oder in „Schreiduellen“ oder es uns möglich ist ein gutes Gespräch – einen Dialog zu führen, hängt von unseren Programmierungen und letzteres von vielfältigen Fähigkeiten ab. Zum Beispiel ob und wie wir in der Lage sind, Nähe und Intimität durch Berührung und Kommunikation entstehen zu lassen. Diese Fähigkeit ist erworben und hängt unter anderem damit zusammen, wie gut wir im eigenen Körper und in der sexuellen Lust verankert zu sind.

Eine der Kernbotschaften ist, dass sich glückliche Paare streiten, denn auf das WIE kommt es an. Es ist jederzeit möglich

o streiten zu lernen, dass ein Gefühl von Nähe entsteht und die Lust auf Sexualität erhalten bleibt bzw. wieder geweckt wird. Dafür ist es notwendig, beschreibt die Paar – und Sexualtherapeutin Daniela Trattnigg sich von einigen Glaubenssätzen und Mustern zu verabschieden und einige Kompetenzen zu pflegen. Welche das sind, hören sie in der Sendung.



### **Was ist guter Sex?**

In dieser Sendung geht die Klagenfurter Paar- und Sexualtherapeutin Daniela Trattnigg der Frage nach: Was ist guter Sex? und sagt – die gute Nachricht schon vorweg – für jede und jeden von uns etwas anderes.

Natürlich gibt es unzählige Gemeinsamkeiten, Grundzutaten wie sie es nennt, weil Sex hat angeblich auch so einiges mit Kochen und Essen zu tun. Einige dieser Grundzutaten werden in dieser Sendung schon mal benannt, also als Amuse-Gueule, als Gruß aus der Küche gereicht um Appetit auf mehr zu machen, und in den nächsten Sendungen vertieft. Als Vorspeise gibt es wieder viele Fragen und tief sinnig Poetisches.



### **Was ist guter Sex? #2 Wertschätzung**

In dieser Sendung geht es um eine wesentliche Grundzutat für erfüllenden Sex – Wertschätzung mir selber und anderen Menschen gegenüber. Denn sie steht in enger Verbindung mit meiner Liebes- und Bindungsfähigkeit, die wiederum mit meiner Fähigkeit zusammenhängt, Nähe zuzulassen und Intimität in sexuellen Begegnungen zu genießen. Die Paar- und Sexualtherapeutin Daniela Trattnigg gibt einige Gedanken- und Handlungs- Impulse für den Alltag wie es gelingen kann, mit mir selbst Freundschaft zu schließen, mich selbst zu loben und zu lieben.



### **Was ist guter Sex? #3 Verankert im Körper und sexuellen Geschlecht**

In dieser Sendung geht es um eine weitere Grundzutat für erfüllenden Sex, nämlich das Gefühl gut im eigenen Körper und im eigenen sexuellen Geschlecht verankert zu sein. Die Paar- und Sexualtherapeutin Daniela Trattnigg beschreibt Bezug nehmend darauf Zusammenhänge und Entwicklungsschritte, und gibt einige Anhaltspunkte zur Selbstbeobachtung und Selbstreflexion. Über die Rolle des Beckens und Beckenbodens spricht sie mit Linda Andreska, Diplomierter Physiotherapeutin und Klinischer Sexologin vom Zürcher Institut für Klinische Sexologie und Sexualtherapie.



### **Was ist guter Sex? #4 Wahrnehmung und Kommunikation**

In dieser Sendung geht es um eine weitere Grundzutat für erfüllenden Sex. Die Paar- und Sexualtherapeutin Daniela Trattnigg lädt zum Wahrnehmen der eigenen sexuellen Wünsche ein und zum Gespräch darüber mit sich selbst und der Partnerin/dem Partner. Sie macht Mut zur liebevollen Selbstbegegnung und Selbsterkundung in der Selbstbefriedigung und beschreibt erste Schritte hierfür. Darüber hinaus thematisiert sie viele Fragen über die es sich nachzudenken oder auszutauschen lohnen könnte.



### **Was ist guter Sex? #5 Sexuelle Integrität in Beziehungen**

Eine weitere Grundzutat für erfüllenden Sex ist das Wahren der eigenen und gegenseitigen Integrität, das Respektieren eines autonomen, emotionalen und körperlichen Raumes. Über förderliche Beziehungs- Bedingungen und Haltungen für einen konstruktiven Umgang mit möglichen Herausforderung für Beziehungen, sowohl für Erwachsene als auch Jugendliche, spricht die Paar- und Sexualtherapeutin Daniela Trattnigg in dieser Sendung mit Bettina Weidinger,



### **Was ist guter Sex? #6 Zusammenspiel von Gefühlen und sexueller Erregung**

In der heutigen Sendung geht es um das Zusammenspiel von emotionaler und genitaler Erregung. Die Paar- und Sexualtherapeutin Daniela Trattnigg spricht darüber, was in die Erregung einlädt, welche emotionalen Bedingungen sexuelle Erregung braucht, und was einengt. Sie gibt Impulse was man tun kann, wenn man auf Blockaden, Hemmungen, Einschränkungen in den eigenen Möglichkeiten der sexuellen Erregbarkeit stößt. Sie stellt weitere Methoden zur Wahrnehmung und besseren Selbststeuerung vor.



### **Was ist guter Sex? #7 Die Fähigkeit des liebevollen Annehmens was IST**

In der heutigen Sendung beschreibt die Paar- und Sexualtherapeutin Daniela Trattnigg unter welchen Bedingungen sich die Fähigkeit des liebevollen Annehmens was IST, gut entwickelt. Sie beschreibt was durch sie möglich wird und welche Rolle sie in Beziehungen spielt. Selbstverständlich spricht sie auch darüber, wieso sie im Bezug auf erfüllenden Sex wichtig ist und gibt Impulse wie sich diese Fähigkeit weiterentwickeln und pflegen lässt.



### **Guter Sex #8 Von der Kunst des Verführens**

In dieser Sendung spricht die Paar- und Sexualtherapeutin Daniela Trattnigg über Schöpfer\* innen Kraft und Regiekompetenz im Besonderen wenn es um die Kunst des Verführens, also die Einladung zu einer sexuellen Begegnung geht. Thematisiert werden Verführungs- und Anti Verführungsstrategien und welche Rolle die sexuelle Selbstsicherheit dabei spielt. Bei der Musikauswahl wurde sie in dieser Sendung von **Chris Crocodile** unterstützt.



### **Guter Sex #9 Übereinstimmung im sexuellen Profil**

In dieser Sendung kommt noch eine wesentliche Grundzutat für das Gestalten einer erfüllenden sexuellen Begegnung hinzu. Daniela Trattnigg nennt diese, die grundlegende Übereinstimmung im sexuellen Profil. Eine Sendung die zur Spurensuche einlädt und viele Impulse zum Nachdenken gibt.



### **Guter Sex # 10 Vom Nachspiel und Beziehungsgeschenken**

In der heutigen Sendung rundet die Paar- und Sexualtherapeutin Daniela Trattnigg den Zyklus über erfüllende Sexualität vorerst ab. Zu Beginn thematisiert sie das Nachspiel als wichtige Phase einer erfüllenden sexuellen Begegnung. Sie thematisiert Aspekte, die gerade zu Feiertagen eine wichtige Bedeutung haben können. Es geht ums Schenken, genauer um Beziehungsgeschenke wie den speziellen Status für einander, um Liebe, Zeit und Großzügigkeit. Genießen Sie die heutige Sendung als Nachspeise, als letzten Gang des Menüs der erfüllenden sexuellen Begegnung.



### **Pornografie #1 Pornos und ihre Leseart**

In der heutigen Sendung geht es um Pornografie. Im Fokus steht ihre Leseart/Deutung, vielmehr eine mögliche Empfehlung für ihre Leseart. Einige der Fragen die Daniela Trattnigg zu diesem Thema bewegen, hat sie Wolfgang Kostenwein gestellt. Er ist Psychologe und Klinischer Sexologe, bietet Sexualtherapie für Männer im Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapien in Wien an von welchem er auch die Psychologische Leitung inne hat. Thematisiert

werden Mainstream Pornos und Feministische Pornos, sowie Aspekte die damit in Verbindung stehen.



## **Pornografie #2 Im Spannungsfeld befreiter Lust und Abhängigkeit**

Das heutige Thema, Pornografie im Spannungsfeld befreiter Lust und Abhängigkeit, knüpft an jenes der letzten Sendung an. Daniela Trattnigg thematisiert auch diesmal wieder mit Unterstützung Ihres Interviewpartners Wolfgang Kostenwein, dem Klinischen Sexologen und Psychologischen Leiter vom Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapien (Wien), welche Rolle Pornos im Aneignungsprozess von Sexualität spielen bzw. spielen können, welches Suchtpotenzial in ihnen steckt und welcher Paradigmenwechsel statt finden muss, wenn man als exzessiver bzw. abhängiger Pornonutzer neue Wege einschlagen möchte. Hierzu bietet die Sexualtherapeutin eine Übung in der Sendung an.

Literaturhinweise

[Ann-Marlene Hennig; Tina Bremer-Olszewski: Make Love. Ein Aufklärungsbuch](#)

[Uwe Hartmann: Sexualtherapie](#)



## **Pornografie #3 Im gesellschaftlichen und pädagogischen Diskurs**

Dies ist die dritte Sendung, in der sich die Sexualtherapeutin Daniela Trattnigg mit dem Thema Pornografie beschäftigt. Diesmal geht es im Besonderen um die Einbettung von Pornografie in einen gesellschaftlichen Dialog und Diskurs sowie in der Pädagogischen und Sexualpädagogischen Bildung von Eltern und Fachkräften. Es geht um Werte und Haltungen, die eine konstruktive Auseinandersetzung mit dem Thema möglich und unmöglich machen. Wie schon in den vorangegangenen Sendungen zum Thema Pornografie hören Sie auch in dieser Sendung Ausschnitte aus einem Gespräch mit dem Experten, dem Psychologen und Klinischen Sexologen Wolfgang Kostenwein.



## **In Love #1 Verliebt in meine Vulva**

In der heutigen Sendung lädt die Sexualtherapeutin Daniela Trattnigg dazu ein, die Vulva, das weibliche Liebesorgan näher kennen zu lernen. Sie teilt mit Ihnen Gedanken rund um die gesellschaftliche Verankerung der Vulva und beschreibt ihre Anatomie. Dabei setzt sie drauf, Ihren Forscherinnengeist zu wecken, um neugierig zu erkunden, was Ihr ganz persönliches Verliebt sein möglicherweise noch alles braucht.

Im Gespräch für diese Sendung war sie mit [Susanne Dörfler, Leiterin des Hauses für Geburt Isis Noreia](#) in Arndorf bei Maria Saal. Musiktipps hat sie sich von der [Djane Chris Crocodile](#) geholt.

Quellen

["Barbie-Vagina" Dieser Trend überrascht sogar Plastische Chirurgen](#)

[Mithu M. Sanyal: Vulva, die Enthüllung des unsichtbaren Geschlechts](#)

[Nina Brochmann & Ellen Støkken Dahl: „Viva la Vagina! Alles über das weibliche Geschlecht“](#)

[Sandra Konrad: Das beherrschte Geschlecht. Warum sie will was er will](#)



## In Love #2 Verliebt in Vulva und Vagina

In dieser Sendung setzt die Sexualtherapeutin Daniela Trattnigg damit fort, das weibliche Liebesorgan Vulva und Vagina in den Mittelpunkt der Betrachtung zu stellen. Dabei stehen anatomische Differenzierungen im Vordergrund, um den nach wie vor vorherrschenden Zustand des Nicht-Wissens zu überwinden und damit gesellschaftliche Prozesse in eine wünschenswerte Richtung zu lenken. Musiktipps hat sie sich von der Djane **Chris Crocodile** geholt.

Verwendete und weiterführende Literatur

Mithu M. Sanyal: **Vulva, die Enthüllung des unsichtbaren Geschlechts**

Nina Brochmann & Ellen Støkken Dahl: **„Viva la Vagina! Alles über das weibliche Geschlecht“**

Sandra Konrad: **Das beherrschte Geschlecht. Warum sie will was er will**

Nennt sie beim Namen! **Von Nora Burgard-Arp**



## In love #3 Verliebt in Höhepunkt\_Erfahrungen

In der heutigen Sendung setzt die Sexualtherapeutin Daniela Trattnigg damit fort, das weibliche Liebesorgan, genauer die Vulva und Vagina in den Mittelpunkt zu stellen. Sie beschäftigt sich mit zwei phantastischen und gleichzeitig intensiven Höhepunkt Erfahrungen: dem Orgasmus und der Geburt.

Dazu hören sie weitere Ausschnitte aus meinem Gespräch mit **Susanne Dörfler**, der Leiterin des Hauses für Geburt Isis Noreia in Arndorf bei Maria Saal, die fühlbar macht, was es bedeutet als Frau ein Organ zu besitzen, das nicht nur Lust, Erregung, Freude und Entzücken bereiten, sondern auch ein Tor zum Leben sein kann. Musiktipps hat sie sich von der Djane **Chris Crocodile** geholt.

Literatur und mehr

**Orgasmus. Interviews und Fotografien von Marion Schneider und Linda Troeller**

**„Schöne Höllenqual“: So sehen normale Menschen beim Orgasmus aus**

Nina Brochmann & Ellen Støkken Dahl: **„Viva la Vagina! Alles über das weibliche Geschlecht“**

**Sternstunde Philosophie: Rätsel Orgasmus – über den Höhepunkt unseres Daseins**

**Sendung: Recht auf Orgasmus: Frauen fordern mehr Lust statt Frust**

**Comic: Le clitoris - Animated Documentary (2016) by Lori Malépart-Traversy**

Musik: [https://youtu.be/0k-\\_4WloY6Y](https://youtu.be/0k-_4WloY6Y)

Musik: <https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=k3E2pBC1R2A>



## Sexualitäten aus der neurowissenschaftlichen Perspektive mit Prof. Dr. Joachim Bauer

In dieser Ausgabe der Sendung im FREI\_RAUM, steht Sexualitäten aus der neurowissenschaftlichen Perspektive von und mit Prof. Dr. Joachim Bauer, dem in Berlin tätigen Neurowissenschaftler, Facharzt und Psychotherapeuten, im Mittelpunkt.

In seinem aktuell erschienen, empfehlenswerten Buch mit dem Titel „Wie wir werden, wer wir sind. Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz“, gibt es einen Abschnitt in dem Joachim Bauer Verbindungen zwischen Selbst, Körper und Sexualität herstellt. Die Klagenfurter Paar- und Sexualtherapeutin hat mit Prof. Bauer aus diesem Anlass ein Interview geführt, welches in dieser Sendung zu hören ist. Das Gespräch ist eingeflochten in selektiv ausgewählte Überlegungen und Erkenntnisse aus seinem Buch, die durch Anmerkungen aus der sexualtherapeutischen Perspektive ergänzt werden.

Thematisiert und beantwortet wird unter anderem „Welchen Beitrag leistet das Gehirn bei unserer Sexualität?“, „Welche Auswirkungen hat die biologistische Sichtweise auf uns Menschen und unsere Sexualität“, „Wie können wir uns das Körpergedächtnis erklären?“, „Wie und womit füllt sich unser Gehirn im Heranwachsen?“, „Ob und wie können negative Erfahrungen in unserer psychischen inneren Realität verändert werden?“



## Gynäkologische Sprechstunde #1: mit Dr.in Ulrike Hager

In dieser Ausgabe der Sendung im FREI\_RAUM, lädt Sie die Paar- und Sexualtherapeutin Daniela Trattnigg ein, in der Gynäkologischen Sprechstunde die Ärztin für Allgemeinmedizin sowie Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe Frau Dr.in Ulrike Hager fachlich und menschlich kennen zu lernen.

Stellvertretend, um Überlegungen darüber anzustellen, welche Kriterien und Aspekte wichtig sein könn[t]en, um eine gute persönliche Arzt\*Ärztinnenwahl treffen zu können, auch im Sinne der eigenen sexuellen Gesundheit.

Informationen zur Initiative von Dr. Rene Laky

und

<https://www.facebook.com/ride4women/>

Literatur

Joachim Bauer: Wie wir werden wer wir sind. Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz

Artikel zum Thema:

Geschichte der Sexualmedizin

Kassengynäkologin

<https://ktnv1.orf.at/stories/412916>

olitik/innenpolitik/9340859/vfgh-beriet-ueber-frauen-bevorzugung-bei-gynaekologie-vertraegen



## Gynäkologische Sprechstunde #2: Intimen Körpertabus auf der Spur

Die Paar- und Sexualtherapeutin Daniela Trattnigg ist im FREI\_RAUM diesmal intimen Körpertabus auf der Spur. Körperprozesse und Erkrankungen, die man deshalb als Körpertabu bezeichnet, weil sie kollektiv immer noch stigmatisiert und von Betroffenen häufig aus Angst, Scham und Unsicherheiten versteckt und verheimlicht werden, und deshalb unsichtbar und ein Tabu bleiben.

In der heutigen Sendung steht die Harnblase mit dem Symptom der Inkontinenz und interstitielle Cystitis im Mittelpunkt. Die Sendungsmacherin bezieht dabei Experten\*innen aus unterschiedlichen Professionen mit ein. Zu hören sind auch Ausschnitte aus Ihrem Gespräch mit der Gynäkologin und Sexualmedizinerin **Dr.in Ulrike Hager**. Vor Allem geht es ihr darum Betroffene dabei zu unterstützen, Handlungsalternativen zu entwickeln, auch im Hinblick auf ihre Sexualität.

Literatur und mehr

[Dr. med. Yael Adler erklärt fast alles, was uns peinlich ist: Darüber spricht man nicht. Weg mit den Körpertabus](#)

[Volker Wittkamp: Fit im Schritt. Wissenswertes vom Urologen](#)

[Steve Haines Illustriert von Sophie Standing: Schmerz ist ziemlich strange](#)

[Peter A. Levine, Maggie Phillips: Vom Schmerz befreit. Entdecken Sie die Kraft Ihres Körpers, Schmerzen zu überwinden](#)

[Michaela Zechner BSc](#)

[Dr.in Ulrike Hager](#)

[Broschüre der WGKK zum Thema Harninkontinenz](#)

[online Artikel: Heilkraft der Hände](#)

[Ankündigung der Veranstaltung von Humanomed und Physio Austria](#)



## Gynäkologische Sprechstunde #3 Schmerzen im Intimbereich

Die Paar- und Sexualtherapeutin Daniela Trattnigg ist im FREI\_RAUM weiteren intimen Körpertabus auf der Spur. In der heutigen Sendung stehen Schmerzen der Frau im Intimbereich im Mittelpunkt, die unter dem medizinischen Begriff Dyspareunie zusammengefasst werden. Die Sendungsmacherin thematisiert unter anderem Kontaktschmerzen in der Sexuellen Begegnung, Vaginismus, Vulvodynie und die Endometriose. Vor Allem geht es ihr darum, Betroffene dabei zu unterstützen, sich neugierig ihren Symptomen, dem Ausdruck des Körpers zuzuwenden, auch im Hinblick auf ihre Sexualität.

Zu hören sind auch diesmal Ausschnitte aus Ihrem Gespräch mit der Gynäkologin und Sexualmedizinerin **Dr.in Ulrike Hager**.

Literatur und mehr:

[Peter A. Levine, Maggie Phillips: Vom Schmerz befreit. Entdecken Sie die Kraft Ihres Körpers, Schmerzen zu überwinden](#)

Claudia Amherd: Wenn die Liebe schmerzt

Dr.in Ulrike Hager

Informationen zur Vulva Ambulanz in Klagenfurt



**AutorIn:**

Mag.a Daniela Trattnigg,MSc



Average: 6 (1 vote)

 [Teilen](#)

---

copyright by liebesexundtherapie.at - Verwendung der Inhalte nur zu privaten Zwecken

---