

Vielfältige Themen in der Sexualberatung

*Seit Beginn des Jahres 2021 bietet die Abteilung für Sexual- und Schwangerschaftsberatung vermehrt Sexualberatungen an. Aber was genau muss man*frau sich darunter vorstellen?*

Die meisten Menschen haben sich Sexualität selber beigebracht und die Art ihrer Erregungssteigerung über die Jahre hinweg mittels Selbstbefriedigung und Paarsexualität gefestigt. Sexualität wird in der einen oder anderen Form von fast allen Menschen gelebt, aber meist spricht man*frau kaum darüber. Das liegt daran, dass Sexualität noch immer tabubehaftet ist, die passenden Worte fehlen oder man*frau sich mit den Grenzen seiner*ihrer Sexualität arrangiert hat und vielleicht gar nicht auf die Idee kommt, dass diese Grenzen auch überwunden werden können.

Mit Gesprächen und Körperübungen – wie ein Instrument lernen

Im ersten Beratungsgespräch geht es darum, das Anliegen der Klient*innen zu erfahren. Oft ist es für die ratsuchenden Personen schwierig, ihr Thema, über das sie bisher wenig bis gar nie gesprochen haben, in Worte zu fassen. Ich helfe ihnen dabei, indem ich angemessene Worte vorgebe und diese auch ganz natürlich benutze. Manchmal zeichnen wir an einem Flipchart die Erregungskurve der ratsuchenden Person, oder wir besprechen, mit wie viel Kraft und Druck sie sich selber befriedigt, indem sie dies an ihrem Arm zeigt. Im Verlauf der weiteren Sitzungen finden wir heraus, was in der Sexualität gut funktioniert und wo die Klient*innen an Grenzen stossen. Wir sprechen über Anspannung und Entspannung im Körper und im Beckenboden. Wir analysieren die Beziehung zum eigenen Körper und zu den eigenen Geschlechtsteilen. Wir reden über Werte und Normen, die die Klient*innen in Bezug auf Sexualität begleiten. Gleichzeitig werden kleine und grosse Körperübungen immer wichtiger. Dabei lernen die Klient*innen ihren Körper besser kennen und machen neue Erfahrungen, die sie in ihre Sexualität integrieren können. Diese Körperübungen finden immer angezogen statt und ohne Berührung zwischen der ratsuchenden Person und der Beraterin. Oftmals gibt es auch «Hausaufgaben», denn Sexualität ist wie ein Instrument lernen: Je mehr man übt, desto besser klappt es.

Die Fragen und Unsicherheiten sind so vielfältig wie die Menschen selbst

Menschen kommen mit den unterschiedlichsten Anliegen zu uns in die Beratung. Da ist zum Beispiel die Frau, die über Schmerzen beim aufnehmenden Geschlechtsverkehr klagte. Sie erlebte Sexualität nicht als lustvoll, sondern hatte Angst vor den Schmerzen und zog sich deshalb immer mehr zurück. Ihrem Partner gegenüber hatte sie dies noch nie thematisiert. In der Beratung dagegen konnten wir das Thema aufnehmen und darüber sprechen, wie sie die Paarsexualität mit ihrem Partner gestaltet, wann der Schmerz beginnt und wo er lokalisiert werden könnte. Waren die Schmerzen an der Oberfläche, beim Eingang zur Vagina oder im Inneren des Körpers, zum Beispiel am Muttermund, weil der Partner beim Sex mit seinem Penis daran stiess? Manchmal ist es auch notwendig, solche Schmerzen mit einer Ärztin zu besprechen, weil dem Schmerzgeschehen eine Krankheit wie beispielsweise eine Endometriose zugrunde liegen kann. Wir unterhielten uns auch darüber, was der Frau in Bezug auf Sex gefallen würde und was ihre Wünsche wären. Mithilfe konkreter Übungen lernte sie ihren Körper besser kennen und war aufgefordert, sowohl mögliche Schmerzen als auch ihre Bedürfnisse gegenüber dem Partner zu kommunizieren.

Ein weiteres Beispiel ist eine non-binäre Person – eine Person also, die sich weder männlich noch weiblich fühlt –, die verunsichert war und Fragen zu ihrer sexuellen Orientierung hatte. Sie wusste, zu welchem Geschlecht sie sich hingezogen fühlte, befürchtete aber, dass sie ihr Umfeld nach ihrem Coming-out als non-binäre Person gleich nochmals vor den Kopf stossen würde. Hier ging es in erster Linie darum, ihr einen sicheren Raum zu bieten, damit sie ihre Gedanken und Gefühle formulieren konnte.

Des Weiteren kam ein Mann in die Beratung, weil er befürchtete, sein Penis sei zu krumm. Er hatte Angst, einem anderen Mann nahe zu kommen, weil er sich für sein Geschlechtsteil schämte. Wir besprachen miteinander, dass es ganz natürlich ist, wenn ein Penis etwas krumm ist. Denn unser Körper ist nicht symmetrisch, und das gilt auch für die Schwellkörper des Mannes. Der Mann zeichnete seinen Penis mit der Krümmung auf einem Flipchart auf, und wir sprachen darüber. Er durfte seinen Penis wertschätzen und als tolles Organ feiern, das ihm selbst und auch seinen Gegenübern Freude machen kann.

Ein andermal beriet ich eine Frau, die in der Paarsexualität keine Orgasmen hatte und sich fragte, ob mit ihr etwas nicht in Ordnung sei. Wir sprachen miteinander über den Sex mit ihrem Partner und auch über Selbstbefriedigung. Dabei stellten wir fest, dass es ihr in der Selbstbefriedigung problemlos gelang, einen Orgasmus zu haben. Wir verglichen die Masturbation und den Sex mit ihrem Partner. Sie erkannte, dass ihr die Steigerung ihrer Erregung vor allem durch die äusserliche Stimulation der Klitoris gelang, die Klitoris jedoch kaum berührt wurde, wenn sie den Penis ihres Partners in sich aufnahm. Mit verschiedenen Wahrnehmungsübungen, zum Beispiel dem An- und Entspannen des Beckenbodens, begann sie, ihren Innenraum besser wahrzunehmen und zu erotisieren. Gleichzeitig war es sinnvoll, ihrem Partner von ihrer Entdeckung zu berichten und die manuelle Stimulation der Klitoris in die Paarsexualität einzubauen.

Eine andere Klientin konsumierte zur Selbstbefriedigung Pornografie und fühlte sich danach schmutzig und schuldig. Sie erzählte, dass sie als 13-Jährige ein Sexheftli unter dem Bett des Grossvaters gefunden und ihre Grossmutter ihr daraufhin gesagt habe, dass «anständige Mädchen so etwas Wüstes» nicht anschauen würden. Sie habe sich damals sehr geschämt, sei aber gleichzeitig von den Bildern in der Zeitschrift etwas kribbelig gewesen. Wir sprachen darüber, was in ihrem Körper damals geschehen ist und welche Auswirkungen dieses Erlebnis bis heute auf ihre Erregung hat. Wir bewerteten ihre Fähigkeit, durch visuelle Reize die eigene Erregung zu steigern, neu, und sie erkannte diese Fähigkeit als Ressource. Die Klientin fühlte sich dadurch entlastet, und es fiel ein grosser Leidensdruck von ihr ab. In den kommenden Sitzungen will sie weitere Fähigkeiten entdecken und ihren Körper besser kennenlernen.

Simone Haug

Für den Jahresbericht der Frauenzentrale Zug 2021