

Sexualberatung

Maike König

- » Sexualberaterin ISBB;
- » Sexualpädagogin ISP i. A

„Leben bedeutet nichts anderes als das Experimentieren mit gegebenen Möglichkeiten.“

Sexualität – für viele ist sie ein Lebensquell und Ausgangspunkt von Freude, Begehren, Phantasien, sinnlichen Erfahrungen, Leidenschaft, Intimität, Lust und körperlicher Erregung. Manchmal ist sie aber auch Anlass für Leid, Enttäuschungen, Frust, Schmerz, Hemmungen und Konfliktpotential. So facettenreich sie auch ist – die Sehnsucht nach Anerkennung, Geborgenheit, (körperlicher) Nähe, Partnerschaft, Liebe und sexueller Befriedigung liegt ihr immer zugrunde. Diese Bedürfnisse verspüren Männer wie Frauen, Gesunde wie Kranke oder Behinderte.

Der Wunsch nach Stillung dieser Bedürfnisse hat allerdings biografisch bedingt und entsprechend der jeweiligen Lebensumstände stets einen individuellen Stellenwert.

Eine Querschnittlähmung geht auch mit Defiziten der Sexualfunktionen einher. Nach der Phase des Schocks und der Fassungslosigkeit treten bezüglich der Sexualität oftmals Gefühle der

Hoffnung, Verunsicherung, Verdrängung, Angst, Minderwertigkeit, Scham, Ekel, Abhängigkeit und Hilfebedürftigkeit in den Vordergrund. Sexuelle Bedürfnisse enden jedoch nicht mit einer Querschnittlähmung.

Unaufhörlich dreht sich das Kopfkarussell:

- » „Wirke ich im Rollstuhl auf andere begehrenswert, als vollwertiger Sexualpartner?“
- » „Warum setzte meine Periode mit Eintritt der Querschnittlähmung aus?“
- » „Inkontinenz und Sexualität – wie soll das gehen?“
- » „Werde ich überhaupt wieder einmal Sex haben?“
- » „Beeinflusst Sex mit mehreren Partnern meine Sensibilitätsstörungen positiv?“
- » „Wie kann ich mit meiner Impotenz noch eine Frau befriedigen?“
- » „Für mich spielt Sex eigentlich keine Rolle. Ist das schlimm?“
- » „Spricht etwas dagegen, auch im Rolli Sex zu haben?“
- » „Wieso wird meine Scheide nicht mehr feucht, obwohl ich Lust habe?“
- » „Wo bekomme ich diskret Hilfsmittel her?“
- » „Ist Sexualbegleitung seriös?“
- » „Haben Medikamente Einfluss auf die Sexualfunktionen?“



- » „Mit wem kann ich über meine Fetische sprechen?“
- » „Gibt es Stellungen, die bei Spastik und Schmerzen vorteilhaft sind?“
- » „Schwangerschaft im Rollstuhl – ist das möglich?“
- » „Weshalb bekomme ich eine Erektion, obwohl ich da unten nichts mehr spüre?“
- » „Darf mich mein Partner zum Analverkehr zwingen?“
- » „Soll ich es lieber mal mit einer Prostituierten versuchen?“
- » „Wann sollte man nach dem Unfall wieder mit Sex anfangen?“
- » „Bleiben mir denn nur noch Annoncen, um einen Partner zu finden?“
- » „Wirken sich unausgesprochene Ängste auf das Lusterleben aus?“
- » „Kann ich masturbieren oder ist das auf Dauer schädlich?“
- » „Was kann ich tun, um meinen Penis steif genug zu bekommen?“
- » „Sind hormonelle Schwangerschaftsverhütungsmittel für Rollstuhlfahrerinnen geeignet?“
- » „Lassen sich erogene Zonen verlagern oder trainieren?“
- » „Werde ich noch einmal Vater werden können, obwohl ich nicht mehr abspritzen kann?“
- » „Stimmt es, dass es für Sex mit Querschnittslähmung ein Patentrezept gibt?“
- » „Welcher Vibrator ist speziell für mich geeignet?“
- » ...

Fragen über Fragen. Auf einige gibt es ganz einfach die Antworten wie „Ja“ oder „Nein“. Andere benötigen etwas ausführlichere Erklärungen und Informationen. Letztendlich gibt es aber auch die Fragen, an deren Lösungsstrategie wir zusammen arbeiten müssen. Ich liefere keine Pauschalaussagen, dafür sehe ich in meinen Patienten viel zu sehr ihre Individualität. Hier sind Sie gefordert! Alten Wünschen stehen in Ihrer Situation neue sexuelle Gegebenheiten gegenüber. Das erfordert gewisses Umdenken, für das es nicht DIE Lösung gibt. Fest eingefahrene Rollen bzgl. der Sexualität, die Koitus- oder Orgasmusfixierung greifen nicht mehr. Ebenso wenig die Glorifizierung „früherer“ Sexualität. An erster Stelle steht das offene Gespräch. Das Gespräch in der Sexualberatung, aber auch das Gespräch mit dem/der Partner/in. Die Erfüllung der veränderten Erwartungen und Bedürfnisse ist nur möglich, wenn der/die Partner/in etwas davon weiß.

Ratsuchende kommen oft in der Phase der Verunsicherung (Aufklärung, Information, Beratung) auf mich zu. Ich möchte sie gern in die Phase des Experimentierens (Neugier, Verabschiedung von alten Normen) begleiten, um dann gern noch eine Rückmeldung in der Phase des Genießens (Lust) zu erhalten.

Bei Sexualfunktionsstörungen hat sich in vielen Fällen auch der Einsatz von Hilfsmitteln bewährt.



Neben der Aufklärung über medikamentöse Therapiemaßnahmen (Tabletten, MUSE), den Einsatz der Vakuumpumpe, von Schwellkörperinjektionen und operativen Eingriffen lade ich Sie gern dazu ein, in vertraulichem Umfeld einen Ausflug in die Vielfalt der Welt der erotischen Hilfsmittelangebote zu machen (die ggf. entsprechend Ihrer Einschränkung adaptiert werden müssen).

Meine über 15-jährigen praktischen Erfahrungen in der Arbeit mit querschnittgelähmten Menschen haben mir verdeutlicht, welche Relevanz die Thematik Sexualität hat. Als Beraterin arbeite ich vertraulich und diskret.

Nach Diagnosestellung einer Sexualfunktionsstörung durch unsere Neuro-Urologen bin ich gern zu einem Beratungsgespräch bereit. Ich freue mich auf Sie!

„Im Sex den richtigen Weg zu finden, ist ein schwieriger und lebenslanger Prozess für uns alle, ob querschnittgelähmt oder nicht behindert.

Diese Paare haben betont, wie wichtig der Austausch im Gespräch, das Selbstwertgefühl, das Verständnis über den eigenen Körper und der Wille neue sexuelle Wege zu erproben, sind.

Noch wichtiger aber ist ein gutes Gefühl dir selbst und deinem Partner gegenüber.

... ob du deinen Weg mit dem Sex findest, hat nicht so viel damit zu tun, ob dir der sexuelle Akt selbst gelingt, sondern mit dem Ausmaß an Austausch, Vertrautheit und Liebe, das du zu dir selbst und deinem Partner hast.“

(Schlusskommentar von „Sexuality Reborn“)