

Sie haben sich für eine Sexualberatung angemeldet. Per Telefon vielleicht, aber wahrscheinlicher schriftlich. Der erste Schritt ist gemacht. Phu. Sie fragen sich vermutlich, wie Sie «es» am besten mitteilen können oder wie die Beratungsperson auf ihr Thema reagieren wird. Hoffentlich ist sie nicht schockiert. Oder lacht. Und hoffentlich hat sie ein paar gute Tipps parat.

Heute ist es so weit. Ihr erste-Termin steht bevor und Sie sind vielleicht (ein wenig) nervös. Oder auch nicht. Im Wartezimmer nehmen Sie Platz und füllen ein Anmelde-Formular aus. Dann werden Sie ins Zimmer gebeten.

Wir setzen uns und ich frage Sie direkt, was Sie hierherführt. Es ist eine Einladung, zu erzählen, was Sie beschäftigt, was für eine Herausforderung Sie plagt. Je nachdem, wie viel Ihnen grad in den Sinn kommt oder wie weit Sie sich schon offenbaren mögen, lasse ich Sie erst einmal von Ihren Erfahrungen und Fragen berichten. Wenn ich etwas nicht verstehe, frage ich nach. Ganz genau. Die Details sind von Bedeutung. Ihre Gefühle (Emotionen), Ihre Körperempfindungen, die Art und Weise, wie Sie sich bewegen oder wie ihre Haltung ist, was Sie dabei denken, wie Sie atmen oder wie oft «es» passiert und noch ganz vieles mehr.

Wie genau erleben Sie Solosex (Selbstbefriedigung)? Was machen Sie dabei mit ihrem Genitale, wie fühlt es sich an und wie ist dabei die Muskelspannung? Solche und viele weitere Fragen werde ich im Verlauf der Beratung stellen. Allfällige medizinische Diagnosen spielen vielleicht eine Rolle. Möglicherweise zeichnen wir auch mal etwas auf dem Flipchart auf. Zur Erklärung oder um ein gemeinsames Verständnis zu finden. Vielleicht leite ich Sie an, Ihre Hand mit Ihrer anderen Hand auf eine bestimmte Weise zu berühren, um Ihnen etwas zu erklären oder um eine Übung für zu Hause anzuleiten. Vielleicht aber auch noch nicht. In der Regel geht es in den ersten ein zwei Gesprächen hauptsächlich darum, Ihr sexuelles Funktionieren zu ergründen und zu verstehen.

Und warum nochmal, sprechen wir überhaupt darüber? Weil eine gesunde Sexualität eine wichtige, wesentliche Kraft- und Ausdrucksquelle ist, weil Sex auch ohne Schmerzen, öfter, leidenschaftlicher, leichter, vielfältiger, langsamer, schneller, mit anderem Fokus, mit anderen Menschen, trotz Operation oder Krankheit möglich sein kann, wenn Sie das möchten und bereit sind, sich auf einen Prozess einzulassen. Der Mensch ist nämlich ein geniales Wesen; wir können uns stets weiter wandeln und Neues dazu lernen kann. Nützen wir das, auch in der Sexualität, um (noch mehr) Glück und Erfüllung zu finden!

Lea Ming