

Sexualberatung

Schöner Sex ist kein Zufall – sondern möglich für alle! (Dania Schifftan, Sexologin)

Lust erleben, geniessen, verbunden sein, den Körper spüren, Ekstase, sich abregen, begehren und sich begehrt fühlen...

Wenn der Sex nicht mehr klappt, kann so einiges fehlen. Doch wie das Zitat von Dania Schifftan sagt, Sex ist möglich für alle, auch wenn Menschen phasenweise auf Kriegsfuss mit ihm stehen, ihn verabschiedet haben oder die Hoffnung verloren haben, dazu in der Lage zu sein.

Das sind Momente und Ausgangslagen, wo sich Menschen in Sexualberatung begeben. In den letzten Jahren ist die Nachfrage danach auf der elbe stetig angestiegen.

Sexualität war schon immer ein Thema, zu welchem unsere Fachstelle Angebote entwickelt hat. Insbesondere in der Sexualpädagogik, aber auch in den Bereichen der Schwangerschaftsberatung sowie der Paar- oder Einzelberatung ist das Thema Sexualität ein wichtiger Fokus.

Konzepte und Methoden der Sexualberatung haben sich in den letzten Jahren differenziert und vervielfältigt, weshalb wir entschieden haben, zwei Beraterinnen unseres Teams auf diesem Gebiet weiterzubilden und zu spezialisieren.

Ende 2023 werden sie die erste Ausbildungsstufe des Sexocorporel Lehrganges abschliessen. Sexocorporel ist ein sexologisches und sexualtherapeutisches Konzept, das von Jean-Yves Desjardins (1931-2011) am Département de séxologie de l'Université du Québec in Montréal gegründet und in den letzten 30 Jahren durch wissenschaftliche Erkenntnisse kontinuierlich weiterentwickelt wurde. Hauptziel von Sexocorporel ist es, Menschen Fähigkeiten zu vermitteln, die ihnen eine Verbesserung ihrer sexuellen Gesundheit ermöglichen.

Wir freuen uns, unseren Klient*innen das neu erworbene Wissen in unseren Sexualberatungen anzubieten.

Sexualität ist lernbar und sexuelle Probleme haben oft mit der persönlichen sexuellen Lerngeschichte zu tun. Auch anatomische und physiologische Faktoren sind an der Sexualität beteiligt. Was wir daraus machen und wie wir die Sexualität erleben, ist gelernt.

Das sexuelle Lernen beginnt bereits in der frühen Kindheit. Das Geschlechtsorgan jedes gesunden Menschen ist von Geburt an mit Nervenendigungen ausgestattet, die stimuliert werden und zur sexuellen Erregung beisteuern können. Je nachdem, welche Rezeptoren auf welche Weise stimuliert werden, lernen Menschen ganz unterschiedliche Erregungstechniken und nehmen die sexuelle Erregung unterschiedlich wahr.

Die Sexualentwicklung dauert ein Leben lang. Sie nimmt ihren Lauf über neue Entdeckungen, über das Festigen von bereits Gelerntem und durch das Wiederholen. Körperliche Veränderungen in den verschiedenen Lebensphasen, sowie Krankheiten und Behinderungen erfordern neue sexuelle Lernprozesse.

Nach dem Sexocorporel-Konzept hat jeder Mensch in seiner Sexualität Fähigkeiten und Ressourcen erworben. Sexuelle Probleme entstehen, wenn die gelernten Fähigkeiten nicht ganz an aktuelle Lebenssituationen oder Bedürfnisse angepasst werden können. Dies ist jedoch nicht krankhaft. Unsere Fähigkeiten können durch neue Lernprozesse erweitert werden.

Folgende Themen können Inhalt von Sexualberatungen sein:

- Langeweile in der Paarsexualität
- Unzufriedenheit in der Paar- oder Solosexualität
- Kommunikation rund um Sex
- Probleme mit sexuellen Fantasien

- Sexuelle Störungen wie bspw. sexuelle Unlust, gesteigerte sexuelle Lust (Sexsucht), Erektionsstörungen, sexuelle Erregungsstörungen, Vaginismus, Dyspareunie (Schmerzen beim Sex), Orgasmusstörungen oder von der Norm abweichende sexuelle Anziehungscodes (bspw. Fetisch) usw.
- Selbstwert, Körperbild und sexuelle Selbstsicherheit
- Interesse in der Weiterentwicklung der eigenen Sexualität

Silja Renggli