

LET'S
TALK
ABOUT
SEX
BABY

Soll ich, kann ich, will ich?

Reden über Sexualität

Welche Vorteile hat das Gespräch über Sexualität?

- Fördert die Fachperson-Patienten-Beziehung
- Es kann z.T. mit einfachen Massnahmen geholfen werden
- Sexualität stärkt und fördert die Partnerschaft
- Führt zu grosser psychischer Erleichterung – Tabuthema

Aber ...

- Grosse Verletzlichkeit und Sprachlosigkeit
- Tabu-Thema
- Schamhaftigkeit
- Es gibt keine Einheitssprache/Einheitswortschatz
- Es wurde nie gelernt

Das grosse Tabu

Gründe, warum die Fachperson die Sexualität nicht anspricht:

- Eigene Schamgefühle
- Eigene Hemmungen bzw. restriktive Einstellungen
- Eigene negative Erfahrungen
- Eigene sexuelle/partnerschaftliche Probleme (wie kann ich dem Patienten helfen, wenn ich selbst ungelöste Probleme habe; werde ich durchschaut?)
- Sorge, die professionelle Distanz zu verlieren, bzw. in «heikle» Situationen zu geraten

Was hilft zu reden?

Eine gute Beziehung zum Patienten:

- Empathie
- Respektvolle Haltung bezüglich Entscheidungsautonomie des Patienten
- Flexibilität
- Emotionale Stabilität
- Geringe Abwehrhaltung

Was hilft zu reden?

Die Beziehung zum Patienten:

Alter, Geschlecht & ethnische Zugehörigkeit

- förderlicher Einfluss bei Ähnlichkeit zwischen Fachperson und Patient

Warme, wertschätzende und angstfreie Beziehung:

- Fördert das Selbstwertgefühl beim Patienten

Persönlichkeitsmerkmale der Fachperson:

- Modellfunktion für den Patienten
- z.B. persönliche Sicherheit, Selbstakzeptanz, Angstfreiheit, Frustrationstoleranz

Was hilft zu reden?

Gibt es eine ideale Beziehung zum Patienten?

Nein!

Die Beziehung ist abhängig von:

- Problematik des Patienten
- Beziehungsangebot des Patienten
- Behandlungsstadium
- Spezifische Situation

Gesprächsführung

Die 3 grossen Grundprinzipien:

- **Akzeptanz:**
das Akzeptieren, die Anteilnahme oder Wertschätzung des Therapeuten gegenüber den Gefühlen und Äußerungen seines Klienten
- **Empathie:**
einfühlende Verstehen, das nichtwertende Eingehen, also das echte Verständnis einer Person
- **Kongruenz/Echtheit:**
Echtheit, Unverfälschtheit, oder / und Transparenz seitens des Therapeuten

Wie sage ich es ...?



Erste Schritte

Einstiegsmöglichkeiten ins Gespräch über Sexualität:

- Zustimmung des Patienten einholen (Erlaubnismethode)
- Die Initiative ergreifen, das Gespräch lenken
(Von der Gesundheit allgemein zur sexuellen Gesundheit)
- Die richtige Sprache finden
- Gesprächstechniken einsetzen
- Vertraulichkeit und Sicherheit vermitteln
- Schwierige Themen zunächst ausklammern
- Nicht werten
- Erklären und Rückmeldungen geben
- Auf Gefühle eingehen
- Zuversicht vermitteln

Oder auch ...

Empathie, Wertschätzung zeigen

Eigene Ohnmacht oder Überforderung zeigen dürfen

Konkrete Empfehlungen abgeben

- ich verstehe, dass ... / Ich merke, dass ... / Ich habe das Gefühl, dass ...
- „Haben Sie noch Fragen oder Wünsche an mich?“
- „Kann ich sonst noch etwas für Sie tun?“
- „Frauen/Männer mit einem Stoma, Problem X/Operation Y ... haben häufig auch Probleme mit A,B,C (Sexualität/Beziehung). Ist das bei Ihnen auch der Fall?“



DR. INES SCHWEIZER

Eidg. anerk. Psychotherapeutin FSP · Verhaltenstherapeutin SGVT
Sexualtherapeutin SSS & DGSMTW · Wesemlinrain 20 · 6006 Luzern
T 041 210 09 87 · M 076 307 39 93 · i.schweizer@therapie-luzern.ch

Literatur

- Clement, U. (2008). Guter Sex trotz Liebe. Stuttgart: Berlin: Ullstein.
- Zilbergeld, B. (2000). Die neue Sexualität der Männer. Tübingen: Dgvt-Verlag.
- Chapman, G. (2003). Die fünf Sprachen der Liebe. Wie Kommunikation in der Ehe gelingt. Marburg: Francke.
- Bodenmann, G. & Brändli, C. (2016). Was Paare stark macht. Das Geheimnis glücklicher Beziehungen. Zürich: Axel-Springer.
- Fux, C. & Schweizer, I. (2016). Guter Sex. Ein Ratgeber der Lust macht. Zürich: Axel-Springer.
- Kockott, G. & Fahrner, M. (2000). Sexualstörungen des Mannes. Fortschritte der Psychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Gromus, B. (2002). Sexualstörungen der Frau. Fortschritte der Psychotherapie. Göttingen: Hogrefe.