



## **Wenn Frau oder Mann nicht mehr richtig kann oder will**

### **Umgang mit der Sexualität in der Partnerschaft bei LS Betroffenen**

#### **Fragebogen und Übungen** von Sonja Borner, Klinische Sexologin ISI

*Der Einfachheit halber wird im Text oft von Partner gesprochen. Gemeint sind immer auch gleichgeschlechtliche Beziehungen auch wenn dies nicht explizit erwähnt wird.*

Zur Schwierigkeit mit einer Krankheit wie LS umzugehen kommen oftmals Schwierigkeiten in der Paarsexualität und der Autoerotik dazu. Die Betroffenen müssen sich selber mit der Krankheit und gleichzeitig mit den Forderungen und (unausgesprochene) Erwartungen des Partners auseinandersetzen.

Zaubermittel gibt es nicht. Weder in der Heilung der Krankheit noch im partnerschaftlichen Umgang mit der nicht selten belasteten Sexualität. Muster und Gewohnheiten, die schon vorher bestanden haben, werden durch die Krankheit häufig verstärkt, respektive als problematisch empfunden.

Doch wie sollen Betroffene damit umgehen?

Zuerst einmal sollte jeder/e für sich eine ehrliche Bestandesaufnahme machen und für sich folgende Punkte klären, am besten in einem ruhigen Moment und unbedingt schriftlich:

- Was heisst «Sex» für mich persönlich? Ist es Geschlechtsverkehr (GV), sprich Penis in Vagina? Ist es das zärtliche Berühren, gegenseitiges Stimulieren? Gehört schon Küssen dazu? Oralsex? Petting? Welches ist meine ganz persönliche Definition?
- Warum habe oder hatte ich Sex mit meinem Partner?
  - Lust
  - Weil es mich entspannt, ein gutes Gefühl gibt
  - um dem Partner einen Gefallen zu machen
  - Damit der Partner nicht fremdgeht
  - Mich bedanken für etwas
  - Weil es halt dazu gehört
  - Etc.

aktiv in ganz Europa



- Was erregt mich? Hat sich dies mit dem Ausbrechen der Krankheit verändert? Ist etwas weggefallen, neu hinzugekommen? (Bilder, Geschichten, Düfte, Berührungen, Fantasien etc...)
- Was gefällt mir an meinem Körper? Welches sind erogene Zonen? Kann ich neue entdecken und erwecken?
- Was ist noch möglich mit dem Partner zu leben? (Oralverkehr, Streicheln, Petting, Stimulation der Brüste, küssen etc.)
- Was aus dieser Liste möchte ich mit meinem Partner leben.
- Wo bin ich bereit mich auf etwas Neues einzulassen und mit meinem Partner etwas auszuprobieren (Oralsex, analsex etc.)
- Kann ich mir vorstellen, gar keine Sexualität mit meinem Partner mehr zu leben? Welches wären die Konsequenzen daraus? Für mich?
- Wenn ich mich entscheide keine Paarsexualität mehr mit meinem Partner zu leben, was würde ich ihm zugestehen? Eine offene Beziehung? Ein Besuch in einem Bordell ab und zu? Eine Affäre?
- Wie ist meine Einstellung zu Selbstbefriedigung? Geht das noch? Was hat sich verändert? Was ist noch möglich?

Idealerweise füllen beide Partner diesen Fragebogen aus. Jede, jeder für sich. Danach trifft man sich für einen Austausch. Dies kann zu zweit erfolgen oder mit externer Hilfe einer neutralen Person.

Die Statistik zeigt, dass in Beziehungen generell sehr wenig bis nie über Sexualität geredet wird. Kommen nun erschwerende Lebensumstände hinzu, fördert dies den Austausch zu diesem Thema nicht unbedingt. Und doch führt nichts um einen solchen Austausch und ehrliche Gespräche herum. So schwierig es auch erscheinen mag, so bringt genau und nur dies wirkliche Erleichterung. Vielleicht sind die Bedürfnisse des Partners ja gar nicht so anders wie wir denken...

Um nicht nur im Gespräch zu sein, sondern auch auf der körperlichen Ebene zu agieren, eignen sich Körperübungen sehr gut. Nachfolgend zwei schöne Übungen. Eine für sich selbst, die andere für das Paar.



### **Einzelübung – Die Beziehung zum eigenen Geschlecht stärken.**

Ein geeignetes Intimöl oder Pflegecreme auswählen und damit jeden Abend in einem ruhigen Moment zwei Minuten das äussere Geschlecht, die Vulva liebevoll einölen oder eincremen. Die sanfte Massage darf sich auch auf den Scheideneingang und das Innere der Vagina ausdehnen. So wie es sich gerade gut anfühlt. Diese Übung kann im Liegen oder im Stehen (z.B. nach dem Duschen gemacht werden).

### **Paarübung – die achtsame Berührung.**

Starten Sie mit dieser Übung in einem ruhigen Moment. Idealerweise haben Sie eine Stunde Zeit. Entscheiden Sie wer A und wer B ist. A beginnt mit Berühren, B darf empfangen.

Erste Runde: Berühren Sie nun für 10 Minuten ihre Partnerin, ihren Partner. Primäre und sekundäre Geschlechtsteile werden ausgelassen. Die Übung kann nackt erfolgen oder in Unterwäsche. Berühren Sie so, wie es sich für Sie gut anfühlt und nicht wie Sie denken wünscht es ihr Partner oder Ihre Partnerin.

Nach 10 Minuten wechseln Sie die Rolle, ohne sich auszutauschen.

Zweite Runde: A beginnt wiederum. Und berührt B so wie er oder sie denkt, dass es B gerne hat. Nach 10 Minuten wechseln Sie wieder.

Im Anschluss tauschen Sie sich aus. Am Tag der Übung haben Sie explizit keinen Sex zusammen.

Sexualberatung

Sonja Borner, Klinische Sexologin ISI – [www.sonjaborner.ch](http://www.sonjaborner.ch)