

SO WICHTIG SIND SEXUELLER GENUSS
UND SEXUELLE GESUNDHEIT

Lust erleben



LIEBE FRAU MUNGO

Ich fühle mich oft unwohl in meinem Körper und neige beim Sex dazu, zu verkrampfen. Wie schaffe ich es, mein Sexualleben mehr zu geniessen? (Alina Steiner, 34 Jahre)

LIEBE FRAU STEINER

Liebe Frau Steiner, es ist sehr wertvoll, wie differenziert Sie sich wahrnehmen. Das Sie genau beschreiben können, wo Ihre Grenzen liegen und welche Wünsche Sie haben. Die Sexualberatung hilft, den Körper besser kennenzulernen und das Lustempfinden zu steigern. Bei mir wird gesprochen, gefühlt, geweint und auch viel gelacht – die ganze Bandbreite der menschlichen Emotionen hat Raum. Das «Sexcorporel-Konzept» hilft dabei, alle Komponenten der Sexualität meiner Klienten zu evaluieren und ihnen Fähigkeiten zu vermitteln, die es ermöglichen, das Sexualleben wieder mehr zu geniessen.

TAIS MICHELLE MUNDO

ist Klinische Sexologin ISI, Sexualpädagogin und Komplementärtherapeutin. Ihre Angebote sind die Einzel- und Paarberatung, sexuelle Bildungsveranstaltungen (Vorträge, Workshops in den Bereichen der Sexualität und Paraplegie) sowie Elternbildungsveranstaltungen zu Themen der sexuellen Entwicklung und Erziehung. Ein Termin kann online auf Sanasearch gebucht werden.

Die Sexualität jedes Menschen ist ein Schlüsselement für die eigene Identität. Sie entwickelt sich von Geburt an und gehört zu einem erfüllten Leben. Doch oftmals wird über Intimes wenig gesprochen. Was dazu führt, dass wir nur Abrisse zum Thema der sexuellen Gesundheit und zum sexuellen Genuss kennen; der umfassende Einblick fehlt jedoch.

SEXUALITÄT BETRIFFT UNS ALLE

Bei der sexuellen Gesundheit geht es um mehr Themen als um sexuelle Störungen, Erkrankungen oder sexuelle Gewalt. Sexualität umfasst eine ganze Reihe verschiedener Empfindungen und Handlungen und ist viel umfänglicher als «nur» Geschlechtsverkehr oder eine Körperfunktion, die normal oder gestört sein kann. Sie umfasst sexuelle Zufriedenheit, Identität, Erfüllung, Bildung und

viele weitere Faktoren. Wer sich zu wenig mit seiner Sexualität auseinandersetzt, kann seinen Genuss einschränken und teils sogar grosses Leid empfinden. So unterschiedlich wie die Menschen selbst sind, so divers ist auch das Verhältnis zum Körper und zur sexuellen Erregung oder Intimität.

WAS MENSCHEN BESCHÄFTIGT

Viele haben zwar den Begriff sexuelle Gesundheit gehört; trotzdem sind offene Gespräche darüber eher selten. Es gibt ganz unterschiedliche Themen, die wichtig sein können. Frauen wollen oft mehr über die eigene Weiblichkeit wissen. Sie möchten sich im eigenen Körper wohlfühlen und diesen besser verstehen: Was löst sexuelle Erregung aus? Was sind meine Sehnsüchte? Häufig spielen auch Fragen rund um Scheidentrockenheit, Schmerzen beim

Geschlechtsverkehr und Vaginismus eine Rolle. Vaginismus bezeichnet ein schmerzhaftes, krampfartiges Zusammenziehen der Scheiden- und Beckenmuskulatur, etwa beim Geschlechtsverkehr. Das Eindringen in die Vagina ist dann nicht oder nur unter Schmerzen möglich. Auch Themen wie Lustlosigkeit und Orgasmus-Schwierigkeiten beschäftigen viele Frauen.

Bei Männern kreisen sexuelle Themen häufig um Erektionsprobleme, Fetische, Pornos oder rund um den vorzeitigen Orgasmus. Auch das Thema Selbstbefriedigung ist für viele spannend: Die einen haben mehrmals am Tag Lust dazu, andere mehrmals im Monat oder fast nie. Ebenso spielen sexuelle Fantasien eine Rolle für den gesunden Umgang mit der Sexualität: Sie können von extrem bis eigenartig oder gar gewaltsam reichen.

REDEN IST GOLD

Es gelingt am besten, in einer angst- und vorurteilsfreien Atmosphäre über seine Sexualität zu sprechen. Die Sexualberatung kann dabei helfen, seine Empfindungen und Sehnsüchte zu reflektieren. In einem Gespräch wird auf die Wünsche, Bedürfnisse und den Leidensdruck eingegangen. Meist sind es weniger Probleme oder Störungen, sondern vielmehr Unwissen und Vorurteile, die der Sexualität im Weg stehen. Es kann zum Beispiel besprochen werden, welche Aspekte der sexuellen Gesundheit bereits gut entwickelt sind und wo weitere Fähigkeiten oder Ressourcen liegen. Eine Sexualberatung kann vor allem dann helfen, wenn Menschen in Bezug auf ihre Sexualität an Grenzen stossen und einen Leidensdruck erfahren. Oder ein sehr unbefriedigtes Gefühl haben und neugierig sind auf neue Erfahrungen. Um bei guter sexueller Gesundheit zu sein, muss sich jeder mit seiner Sexualität und seinem Sexleben wohl und sicher fühlen. Sexuell gesund sein und bleiben bedeutet nicht Abstinenz oder Monogamie, sondern achtsam, sinnlich und genussvoll mit sich und anderen Menschen umzugehen.



Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20 000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei Frau Mundo können über oliv@sanasearch.ch oder direkt auf www.sanasearch.ch gebucht werden.