

In der psychologischen Praxis über Sex sprechen



Ein Kommunikations-Guide



Sex – ein Riesenthema. Oder vielleicht doch etwas ganz Normales? Das Thema Sexualität und wie man „zu tun und zu sein hat“ begegnet uns allen täglich in Zeitschriften, Werbungen oder unausgesprochenen Annahmen. Was Sexualität für Menschen tatsächlich bedeutet und wie Menschen Sexualität tatsächlich leben, sowie persönliche Einstellungen und Gefühle bleiben dem oberflächlichen Blick meist verborgen.

Es ist nicht immer einfach oder Routine, über Sex zu sprechen, auch für Psychologinnen und Psychologen nicht. Im Psychologiestudium wurden wir umfassend in Kommunikationstechniken ausgebildet, möchte eine Patientin oder ein Patient jedoch über das Thema Sex sprechen, ist es für manche doch ungewohnt – muss es aber nicht sein.

Bei den meisten anderen Themen ist irgendwie klar, dass man eine Sache kann, weil man *gelernt* hat wie's geht. Man kann einen bestimmten Test anwenden, weil man sich das Manual durchgelesen hat. Man weiß, wie man ein Gutachten erstellt, weil man in der Ausbildung Stunden mit Seminaren und Übungen verbracht hat, in denen man es gelernt hat. Aber Wissen und Sprechen über Sex? Das muss man doch irgendwie einfach können, oder?

Um beim Thema Sexualität und in der Kommunikation über Sex professionell zu arbeiten, ist es wie bei allen anderen Themen auch – man kann es, weil man es *gelernt* hat; weil man sich anhand von Kursen, Büchern, Guides usw. damit beschäftigt hat, sich mit Fachkolleginnen oder -kollegen darüber ausgetauscht und Erfahrung im Einsatz der gelernten Kommunikationstechniken gesammelt hat. Es ist nicht „komisch“ oder „unerfahren“, es zu lernen. Ganz im Gegenteil – es ist professionell.



Durch meine Ausbildung als Sexualberaterin und klinische Sexologin habe ich Sicherheit im Sprechen über Sexualität gewonnen und möchte einige nützliche Inputs in diesem Guide teilen.

Viele Menschen schätzen es, in der ärztlichen oder psychologischen Praxis nach der Zufriedenheit in ihrem Sexualeben befragt zu werden, nicht alle „trauen“ sich jedoch, von sich aus das Thema anzusprechen. Oft ist auch der Zusammenhang zwischen Faktoren wie Medikamenten und dem sexuellen Erleben nicht bewusst. Hier kann Psychoedukation, dass z. B. bestimmte Medikamente als Nebenwirkung einen Einfluss auf sexuelles Erleben haben (verringerte oder gesteigerte Lust, Orgasmusschwierigkeiten, etc.), hilfreich sein.

Auch wenn nicht jede Patientin und jeder Patient ein sexuelles Anliegen hat über das sie/er sprechen möchte, kann es nützlich sein, das „Eis zu brechen“ und zu signalisieren, dass das Thema kein Tabu ist.

Das Schöne beim Sprechen über Sexualität ist, dass psychologische Kommunikationstechniken wie aktives Zuhören, interessiertes Nachfragen, Wertschätzen und Annehmen ohne zu bewerten, vorschnell zu interpretieren oder zu analysieren hier genauso eingesetzt werden können.

Wie beginnt man ein Gespräch über Sexualität?

Einige psychologische Fragebögen, wie zum Beispiel das BDI II, beinhalten konkret eine oder mehrere Fragen zum Thema Sexualität. Wenn der Fragebogen nach dem Ausfüllen mit der Patientin oder dem Patienten besprochen wird, kann auf das Thema dadurch gut eingegangen werden. Zum Beispiel: „Bei der Frage zu Sexualität haben Sie (...) angekreuzt. Was meinen Sie damit genau?“ Hilfreich ist es auch, das Thema allgemein und nicht gleich direkt auf die Patientin oder den Patienten bezogen anzusprechen.

Phrasen

„Aus Erfahrung weiß ich, dass Patientinnen/Patienten, die einen Schlaganfall hatten/unter Epilepsie leiden/unter Depressionen leiden/etc., hin und wieder auch Veränderungen in ihrer Sexualität erleben. Ist das bei Ihnen vielleicht auch ein Thema?“

„Aus Erfahrung weiß ich, dass Patientinnen/Patienten, die einen Schlaganfall hatten/unter Epilepsie leiden/unter Depressionen leiden/etc., öfter mal durch die Erkrankung oder als Nebenwirkung von Medikamenten Probleme bei der Erektion oder Orgasmusschwierigkeiten haben. Falls das für Sie mal ein Thema sein sollte, können wir gerne darüber sprechen.“

„Ich weiß, dass für viele Patientinnen/Patienten das Thema Sexualität wichtig ist. Falls es diesbezüglich etwas gibt, worüber Sie gerne mit mir sprechen möchten, möchte ich, dass Sie wissen, dass Sie das Thema jederzeit gerne ansprechen können.“

„Ich weiß, dass für viele Patientinnen/Patienten das Thema Sexualität wichtig ist. Falls es diesbezüglich etwas gibt, worüber Sie gerne sprechen möchten, möchte ich Ihnen gerne eine Liste mit Kontaktadressen von Kolleginnen und Kollegen mitgeben, die auf das Thema Sexualität spezialisiert sind.“

Patientinnen und Patienten erwarten oft gar kein ausführliches Gespräch über Sex und niemand, einschließlich Fachpersonen, sollte das Gefühl haben, über ein Thema sprechen zu „müssen“, wenn es nicht in den eigenen Arbeitsbereich fällt. Allein das Thema aufbringen zu können und die Erfahrung zu machen, „Sie/Er hat sich mein Anliegen angehört, ohne mich zu verurteilen, ablehnend zu reagieren oder das Thema zu übergehen“, zu erfahren „Es ist ok, Sexualität anzusprechen“ und „Ich habe Informationen mitbekommen und weiß, an welche Stellen ich mich im Bedarfsfall wenden kann“, ist für viele hilfreich.

Eine Liste mit Informationen und Kontaktadressen befindet sich im Anhang.

Anhang

Informationen zum Thema Sexualität:

<https://www.sexmedpedia.com/>

<https://www.verywellhealth.com/search?q=sexuality>

<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/sexualorgane/inhalt>

<https://www.rataufdraht.at/themenubersicht/intimes>

Sprechen über Sexualität:

<https://www.aerztezeitung.at/archiv/oeaez-2014/oeaez-9-10052014/sexualanamnese-hausarzt-sexualitaet-arzt-patienten-gespraech.html>

<https://www.carl-auer.de/sprechen-uber-sex>

Kontaktadressen Sexualberatungsstellen in Wien

<https://www.wien.gv.at/sozialinfo/content/de/10/SearchResults.do?keyword=Sexualit%C3%A4t>

Sexualberatung und Sexualtherapie

am Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapien

www.sexualpädagogik.at

Sexualambulanz Krankenhaus Hietzing

Tel.: 01/801102282

Buchempfehlungen:

<https://www.carl-auer.de/sprechen-uber-sex>

<https://www.thalia.at/shop/home/artikeldetails/ID39658003.html>

<https://www.thalia.at/shop/home/artikeldetails/ID83642034.html>

Empfehlung Schlagwörter bei der Google-Suche

Sexualmedizin, Sexualpädagogik, SexualpädagogInnen, SexualtherapeutInnen, PsychologInnen Schwerpunkt Sexualität

Diese Adressenliste beschränkt sich auf Österreich und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Adressen wurden nach bestem Wissen und Gewissen gesammelt. Es besteht keinerlei Einfluss auf aktuelle sowie künftige Gestaltung und Inhalte von Webseiten, auf die Sie durch Verknüpfungen bzw. externe Links durch diesen Guide gelangen können. Ergänzungsvorschlägen bitte an info@johannaginter.com.