

**Sinnlichkeit
erleben**

**Eine Annäherung an ein
schwieriges Thema**



Vortrag der psychologischen Abteilung
des DRV-Bund Reha-Zentrums Utersum

Allgemeines

Es geht um ein sehr persönliches Thema – Sexualität in einer Beziehung. Und zwar auch ohne eine Krebserkrankung ein sensibles Thema.

Hier in dieser Gruppe ist die Absicht, Gedanken anzusprechen und anzuregen, vor denen Sie vielleicht sonst eher zurückschrecken.

Niemand soll oder muss hier sehr Intimes aussprechen, wenn sie nicht möchte.

Alles bleibt in diesem Raum. Jede nimmt mit, was für sie passt.

**Schwerpunkt sind in dieser Veranstaltung die
psychologischen Themen, etwa die Kommunikation in
der Partnerschaft oder die Annahme körperlicher
Veränderungen inklusive der Frage nach der eigenen
Weiblichkeit.**



Wie gut fühle ich mich eigentlich informiert?

Gibt es konkrete Themen und Fragen, die Sie beschäftigen?

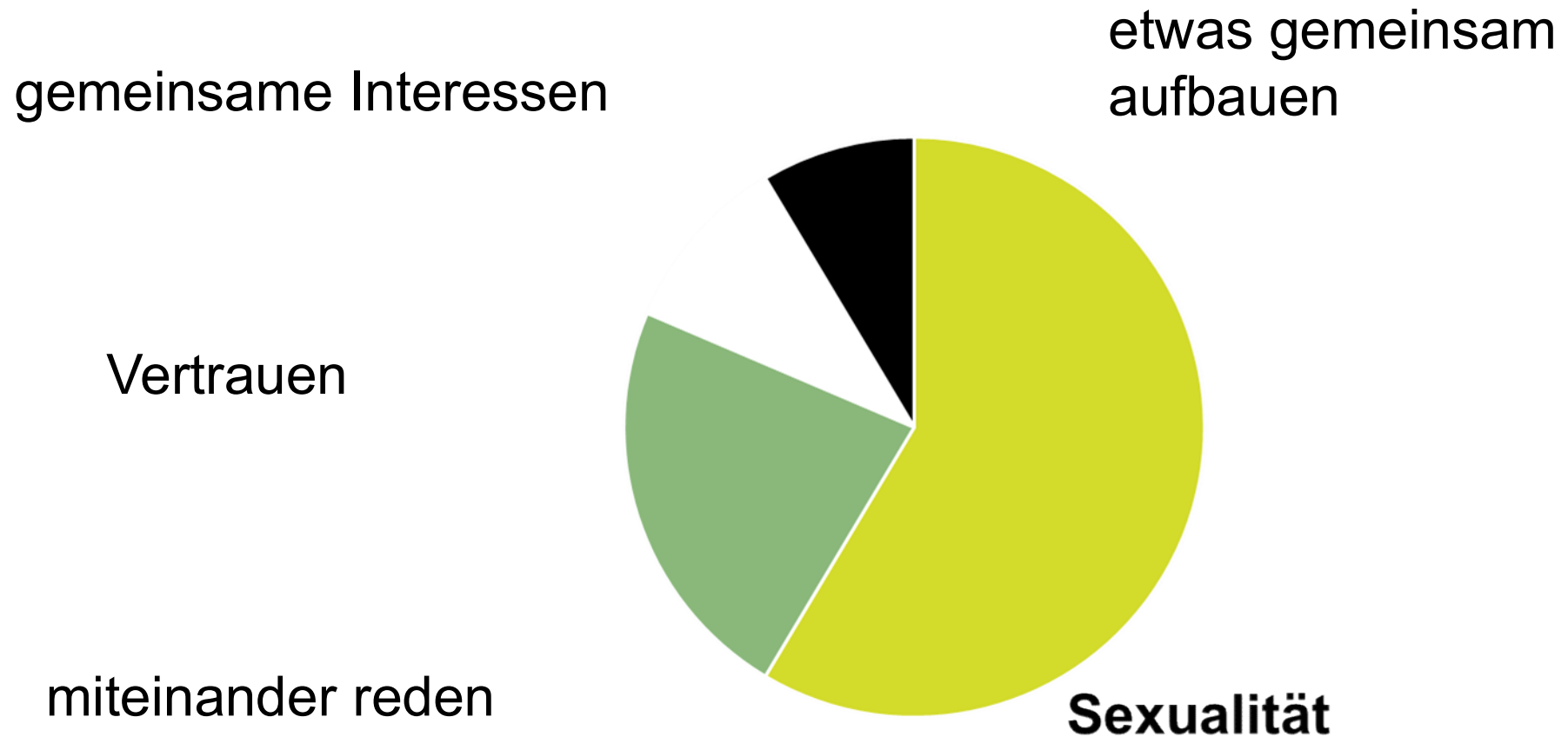
Habe ich das Gefühl, eine „Norm“ erfüllen zu müssen?

Es gibt keine Norm, was ich gut finden muss oder wieviel Interesse ich an Sex haben muss...

Es ist auch keine reine Frage des Alters, sondern ganz viel findet im Kopf statt!

Vielleicht ist es eine Idee, Gedanken zu diesem Thema an einem Ort, etwa in einem Heft, zusammenzufassen und aufzuschreiben – schreiben ordnet die Gedanken – also auch hier gerne Notizen machen, ganz für sich...

Was ist mir wichtig in einer Partnerschaft?





Einige Zahlen und Statistiken – mit Vorbehalt:

Die sexuelle Aktivität steigert sich bei Menschen ab 26 Jahren, bleibt bis 55 auf einem relativ konstanten Niveau und sinkt dann wieder ab.

Die 56-65 Jährigen sind aktiver als die 18-25 Jährigen.

(Martin Merbach, Elmar Brähler, Antje Klaiberg:
Partnerschaft und Sexualität in der zweiten Lebenshälfte)

- Laut Statistik 2019 sprechen ein Drittel der 50-65 Jährigen mit niemandem über Sex
- Etwa 55 % der jüngeren und 45 % der 50-65 Jährigen sprechen mit dem Partner über Sex (Statista 2019)
- 46% der Frauen und 37% der Männer gaben in einer Umfrage 2018 an, im letzten Jahr gar keinen Sex gehabt zu haben

**Was sind wohl Gründe, warum das Sprechen
über Sexualität so schwierig ist –
und was könnte helfen?**

Vielleicht auch ein „Mitteilen ohne Worte“?



Wie haben wir vorher über Sex gesprochen? Und jetzt?

Reden ist aber der einzige Weg, den anderen zu kennen.

Und nicht mehr miteinander sprechen beendet die Beziehung.

An den Eigenheiten des Anderen interessiert bleiben.

Was wenn ich gerade gar keinen Partner habe?

Was ist in dieser Situation wichtig?



Kann mir das, was ich jetzt lerne, auch Stärke für eine neue Beziehung geben?

Lassen sie sich Zeit! Sprechen Sie mit einem neuen Partner vor dem ersten intimen Kontakt.

Was möchte ich mitnehmen / ändern?



- Was finde ich heute an mir attraktiv?
- Was macht mir Angst, was tut mir heute gut?
- Gibt es heute andere erogene Zonen?
- Vielleicht tun manche Handlungen heute weh?

- Kann ich mir Alternativen vorstellen?
- Fantasien?
- Vibratoren / Massagegeräte



Weiter Praktische Hilfsmittel (Thema für den Arzt):

Feuchtcremes



Gleitcremes



Zum Abschluss....



Die Inhalte sind in Teilen angelehnt an die Broschüre „Weibliche Sexualität und Krebs“ sowie einen Vortrag von Stefan Zettel, Sexualtherapeut Heidelberg.

**Sinnlichkeit
erleben...**

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**