

SEX: Use it or loose it!

Mai 2015

Gesunde Sexualität findet erst ihre volle Entfaltung durch die gelebte Praxis, so, wie man erst von Mobilität sprechen kann, wenn auch so etwas wie Verkehr existiert.

Wer rastet der rostet!

Wenn wir Mediziner unseren Patienten im Bewusstsein gegenüber treten, dass sich ihre Sexualität nicht nur auf die Intaktheit der Funktion ihrer Genitalien reduziert, öffnet sich ein **neuer Blickwinkel auf sexuelle Funktionsstörungen**.



Ein gestörter sexueller Appetit zum Beispiel zeigt in der Regel nur als Spitze einen ganzen Eisberg an. Umgekehrt kann hinter mancher depressiven Episode oder einem Burn-out, als Agens mobile, eine in "Vergessenheit" geratene sexuelle Entfaltung stecken.

Vorurteile, Hemmungen, Informationslücken, Unwissenheit, moralische Hindernisse erzeugen oft eine Serie von schlechten Erlebnissen im Umfeld von Sex und dies wiederum verstärkt den Rückzug der Betroffenen aus diesem "Gebiet". Dies geht aber nicht nur mit einem Verlust von sexuellem Vergnügen einher, sondern kann auch ein ganzes Lebenswerk, eine tragende Partnerschaft oder die gesundheitliche Resilienz in Frage stellen.

Sex ist nun mal bei weitem nicht eine lästige Triebpflicht, sondern **das menschliche Lebenselixier** schlechthin! Dazu braucht es aber neben funktionierenden Organen auch passende Visionen, eine gute Selbstwahrnehmung der eigenen Grenzen, aber auch eigener Sehnsüchte, und nicht zuletzt eine Sprache, um sich in sexuellen Belangen differenziert ausdrücken zu können.



Ein **offener, lebendiger Umgang mit dem Thema** führt hier oft mehr in die Tiefe als eine überdetaillierte, evidenz-gefriergetrocknete Theorie. Zur Bearbeitung dieses Themas gehören daher in der Regel nicht nur Besprechungen, sondern auch Berührungen, sei es sprachlich-bildhafter oder auch ganz konkret physischer Natur im entsprechenden Setting. Rat suchende Menschen brauchen hier meist nicht nur Tipps sondern auch lehrreiche Begleitung und Vorbilder. Sex ist eine zutiefst erfahrungsgeleitete Manifestation des menschlich Lebendigen.

Unser bilderreicher Vortrag will mit seinen anschaulichen Fallbeispielen dazu anregen, uns ein Stück mehr zu bereisten Reisebegleitern zu machen.

Eine Auflistung der aufgelegten Literatur findet sich auf:
<http://sensuell.ch/de/infos/buecherempfehlungen.html>