



# LET'S TALK ABOUT SEX

Laut einer Studie der Uni Göttingen sind 65 Prozent der Deutschen mit ihrem Sexleben unzufrieden. Dagegen hilft nur eines: Reden. Ein Gespräch mit Sexualberater Stefan Leschner, der sich auf schwule Klienten spezialisiert hat

**W**ie muss man sich den Ablauf einer Sexualtherapie vorstellen? Als Einstieg wird klassisch eine Sexualanamnese durchgeführt, eine Art Bestandsaufnahme mit Fokus auf die persönliche sexuelle Historie. Aber auch die aktuelle Lebenssituation wird diskutiert. Daraufhin werden dem Klienten Lösungs- und Therapieansätze aufgezeigt. Die sind immer individuell. Oft kann eine Sexualberatung schon nach drei oder vier Gesprächen abgeschlossen werden. Ob eine weitere Zusammenarbeit und eine entsprechende Therapie sinnvoll sind, entscheidet dann der Klient selbst. Falls es sich um Partnerschaftsprobleme handelt, sollte man dann auch den Partner mit ins Boot holen und gemeinsame Gespräche ansetzen.

**Unterscheidet sich schwule Sexualberatung von der für Heteros?** Im Prinzip nicht. Allerdings gibt es spezifische Themen, die bei schwulen Klienten eine größere Rolle spielen, gerade wenn es um spezielle sexuelle Vorlieben und Fetische geht, die hauptsächlich in der schwulen Szene üblich sind. Um ein Vertrauensverhältnis aufzubauen und Verständnisprobleme zu vermeiden, ist es dann schon hilfreich, einen Therapeuten zu haben, der selbst offen schwul ist.

**Was sind denn die häufigsten schwulen Sexprobleme?**

Gerade in der schwulen Szene, wo Sexualität sehr im Vordergrund steht und persönliche Angaben wie „Schwanzgröße“ oder „Aktiv/Passiv“ in Portalen sofort abgefragt und bewertet werden, fragen sich Viele, ob sie den gängigen Anforderungen genügen können.

Aber auch Alltagsprobleme, eine komplizierte Lebenssituation, Berufsstress oder Krankheiten erzeugen Druck, der die Sexualität stark beeinflussen kann. Daraus können klassische Symptome wie Lustlosigkeit, Erektionsstörungen oder vorzeitiger Samenerguss entstehen.

**Kann man Defizite erkennen, bevor sie zum Problem werden?**

Das kommt drauf an. So klischeehaft es klingt liegen die Ursachen für viele Probleme in der Kindheit verborgen. Sie beeinflussen bewusst oder unbewusst die Sexualität bis ins hohe Alter. Das kann man nur

## „KÖRPERKONTAKT ZWISCHEN DEM COACH UND SEINEN KLIENTEN IST TABU“

durch Aufarbeitung in den Griff bekommen. Der erste und schwierigste Schritt zur Erkenntnis ist deshalb, sich überhaupt einzugestehen dass es Defizite gibt. Das Thema ist immer noch schambesetzt und wird von vielen Betroffenen runtergespielt. Nach dem Motto „Ach, Sex ist mir nicht wichtig, ich habe ja eigentlich kein Problem.“ Diese Vermeidungsstrategie verschlimmert auf Dauer die Probleme.

**Und an diesem Punkt kommt der Sex-Coach ins Spiel...**

Genau. Wenn die Sexualanamnese zeigt, dass eine bloße Beratung nicht ausreicht, geht man zum therapeutischen Teil über. Hierbei werden dem Klienten oder dem Paar Lösungsmöglichkeiten aufge-

zeigt. Im ersten Schritt geht es dabei um die Selbstwahrnehmung und die Einschätzung der eigenen Lust. Falls der Klient in einer Beziehung lebt, spielt auch die Wahrnehmung des Partners und dessen Lust eine Rolle. Hierbei wird der Partner idealerweise in die Therapie mit einbezogen. Zwischen den Sitzungen erhalten die Paare „Hausaufgaben“, um Gelerntes zu üben und neue Erfahrungen zu machen. In jedem Fall geht es um das Beleben bestimmter Rituale und das Artikulieren von Wünschen und Fantasien. Elemente dieses Programms können erotische Massagespiele sein, Verwöhn- und Wunsch-Tage, Rollenspiele, ungewöhnliche Orte und vieles mehr. Hat das Paar Schwierigkeiten in der Umsetzung der „Hausaufgabe“ biete ich in meiner Sexualtherapie die Möglichkeit eines Sex Life Coachings.

### Was hat es mit Sex Life Coaching auf sich?

Während Beratung und Therapie sich über Gespräche definieren, steht beim Sex Life Coaching der praktische Teil im Vordergrund. Das heißt, die Klienten nehmen sich bewusst für die Sitzung Urlaub oder beraumen sie an einem Wochenende an. Das Ganze findet beim Paar zu Hause in gewohnter Umgebung statt und kann von Berührungen bis zu wirklichem Sex alles beinhalten, je nachdem wie sehr sich die Klienten angesichts der ungewohnten „Trainingsituation“ öffnen können. Der Coach moderiert das Geschehen und diskutiert die Gefühle und Empfindungen „live“ mit.

### Greift er auch ins Geschehen ein?

Nein, das wichtigste Element im Sex Life Coaching ist die Aufrechterhaltung der Distanz. Körperkontakt zwischen Trainer und Paar ist genauso tabu wie das Ablegen von Klamotten auf seiten des Coaches. Er ist dazu da, alle Fragen des Paares zu beantworten und gegebenenfalls Anregungen zu geben.

### Ist Sexsucht bei deiner Arbeit ein Thema?

Mit diesem Begriff bin ich vorsichtig. Häufiger Sex mit vielen wechselnden Partnern bedeutet nicht, dass man sexsüchtig ist. Wie oft ein Mensch an einem Tag sexuell aktiv sein kann, ist individuell unterschiedlich und ob es gut oder schlecht ist, kommt auf die Person an. Zur Verdeutlichung: Wer vier Flaschen Rotwein am Tag trinkt, schadet seinem Körper, viel Sex dagegen ist gut für den Körper. Aktiver Sex verbraucht mehr Kalorien als Volleyballspielen. Sex wird zur Sucht, wenn der Klient darunter leidet, Sexualität für ihn zwanghaft wird. Ansonsten spreche ich lieber von Hypersexualität oder von dem euphemistischen Synonym „Donjuanismus“. ■

## REIF FÜR EINE THERAPIE? DER SCHNELLTEST

Wenn du ein Problem bezogen auf den Sexlife benennen müsstest, welches wäre es am ehesten?

- A) Ich würde gern noch mehr Sex haben
- B) Ich habe generell wenig Lust auf Sex
- C) Ich hätte gerne Sex mit anderen, aber mein Freund lässt mich nicht

Fällt es dir schwer, deine eigenen sexuellen Schwächen zu benennen?

- A) Nö, ich hab doch gar keine
- B) Äh, können wir das Thema wechseln?
- C) Anfangs ist es mir unangenehm, aber wenn ich erst mal mit dem Thema anfangen, rede ich wie ein Wasserfall

Mit wem redest du in der Regel über deine sexuellen Probleme?

- A) Mit Freunden, oder meinen Sex-, partnern, oder meinem Therapeuten...
- B) Weiß nicht. Eigentlich will ich gar nicht über mein Sexleben reden?
- C) Mit dem besten Kumpel. Das war's.

Hast du das Gefühl genug Zeit fürs Ausleben deiner Sexualität zu haben?

- A) Ich frage mich manchmal eher, ob ich zu viel Zeit mit Sexualität verbringe.
- B) Ja, aber ich brauch auch kaum welche.
- C) Na ja, manchmal ist es schon knapp, aber ich nehme sie mir in der Regel

Hast du das Gefühl, deine sexuellen Fantasien ausleben zu können?

- A) Ehrlich gesagt gehen mir schon die Fantasien aus, die ich nicht gelebt hab
- B) Welche Fantasien?
- C) Also, da gibt es so ein paar Sachen, die mir zu peinlich sind anzusprechen

Wie ist es mit Selbstbefriedigung. Kannst du sie genießen?

- A) Wichsen gehört dazu. Macht Spaß.
- B) Schon. Eigentlich ist mir Onanieren lieber als Sex mit anderen Leuten.
- C) Ich weiß nicht. Eigentlich ist Selbstbefriedigung Energieverschwendung.

Wenn du dein Sexleben ändern müsstest, was wäre es am ehesten?

- A) Puh, schwierige Frage... Weiß nicht.
- B) Ganz ehrlich: Um großartig etwas zu ändern, müsste etwas mehr stattfinden
- C) Manchmal bewundere ich Leute, die einfach losgehen und drauflos vögeln. So was könnte ich in der Form nicht.

### TYP A

Entweder du hast geschwindelt oder du bist echt rundum zufrieden mit deinem Sexlife. Eine Therapie ist überflüssig. Man fragt sich nur, warum du überhaupt auf dieser Seite hingengeblieben bist...

### TYP B

Du weichst Sexualität aus, weil du unsicher bist, oder? Eine Therapie könnte mehr Selbstvertrauen und Genussfähigkeit bewirken – sexuell und allgemein.

### TYP C

Du bist ganz zufrieden, musst aber beachten, dass du es im Bett nicht nur anderen sondern auch dir selbst recht machst. Eine Beratung könnte helfen, dein Bewusstsein für die eigene Bedürfnisse zu schärfen.



DER COACH: STEFAN LESCHNER

Stefan ist Sexualtherapeut in Frankfurt. Er hat sich durch seine Arbeit mit Pro Familia und der schwulen Akademie Waldschlösschen einen Namen gemacht. Dass er sich auf Homo-Klienten spezialisiert hat, ergab sich nebenbei: „Ich habe oft von Leuten gehört, dass es schwierig sei, in Frankfurt Sexualtherapeuten zu finden, die selbst offen schwul sind und einen besseren Zugang zu schwulen Klienten haben. Diesem Problem wollte ich abhelfen“. Inzwischen berät er nicht nur in seiner Frankfurter Praxis, sondern auch per Skype Klienten aus ganz Deutschland. Infos: [www.schwulesexualberatung.de](http://www.schwulesexualberatung.de)