



RATGABER

PROBLEME MIT DER SEXUALITÄT

Probleme mit der schwulen Sexualität gibt es bei Jung und Alt, bei Singles und Paaren. Gerade in der schwulen Szene, wo Sexualität sehr im Vordergrund steht, entsteht oft auch ein enormer Druck. Viele fragen sich: Genüge ich den Anforderungen? Klassische Symptome bei Sexualproblemen sind Lustlosigkeit, Erektionsstörungen oder vorzeitiger Samenerguss. Eine Sexualberatung oder eine Sexualtherapie kann helfen.

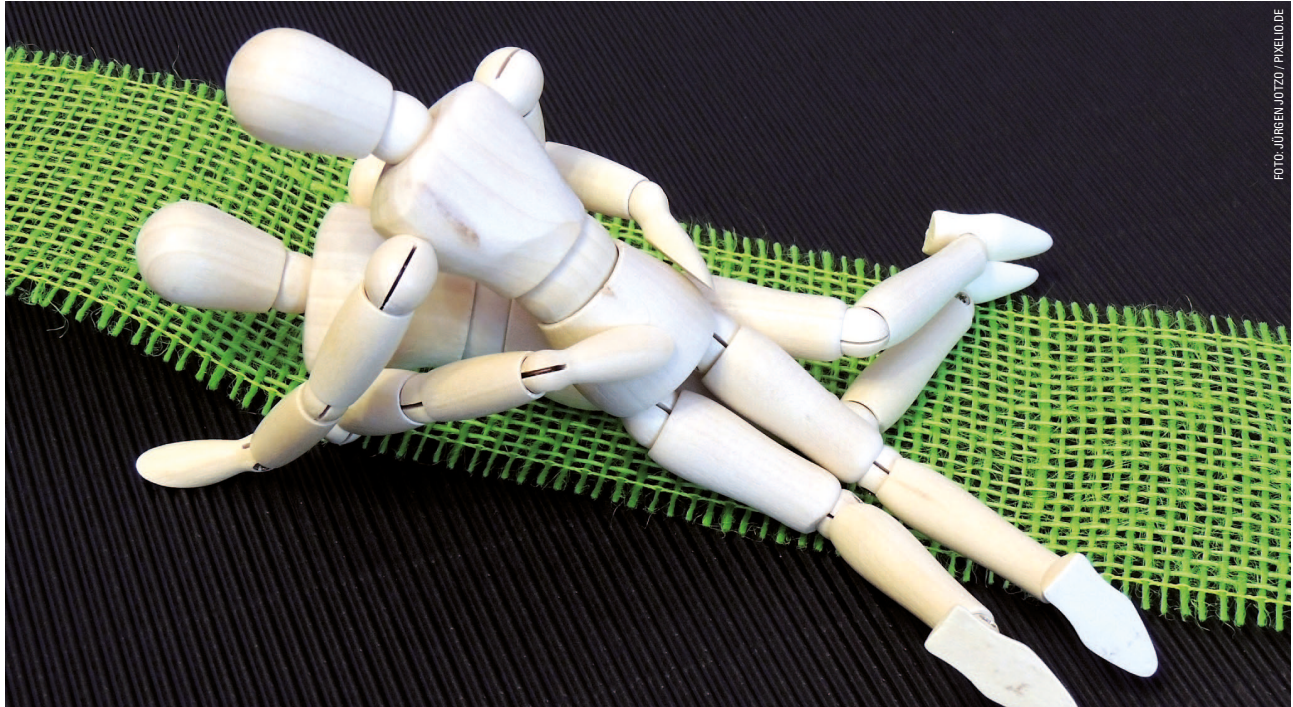


FOTO: JURGEN JOTZO / PIXELIO.DE

Obwohl die Symptome meist mehr als offensichtlich sind, ist es nach wie vor schwer, sich im Bereich Sexualität Probleme einzugestehen. Das Thema ist immer noch schambesetzt und wird von vielen Schwulen oft runterpriorisiert – in der Art „Ach, Sex ist mir nicht wichtig“. Eine Art Flucht, die die Probleme aber nicht löst. Wichtig ist es, sich selbst ein Problem bezüglich der Sexualität einzugestehen. Eine Sexualberatung ist der Einstieg, um das Problem greifbar zu machen. Anhand einer systematischen Befragung wird die sexuelle Historie beleuchtet, da viele Ursachen in der Kindheit liegen, und die aktuelle Lebenssituation diskutiert. Die Reflexion des Problems und das Aufzeigen von Lösungsmöglichkeiten können schon sehr hilfreich sein. Nach drei oder vier Gesprächen kann eine Sexualberatung oftmals schon abgeschlossen werden. Falls die Beratung nicht ausreicht, kann eine Sexualtherapie zum Einsatz kommen. Hierbei werden dem Klienten oder dem Paar praktische Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt. Im ersten Schritt geht es um die eigene Wahrnehmung und die eigene Lust, bei Paaren auch um die Wahrnehmung des Partners und dessen Lust. Hierbei wird der Partner idealerweise in die Therapie mit einbezogen und ein individuell auf das Paar abgestimmtes Programm entwickelt. Falls ein Partner nicht bereit ist, an einer Therapie teilzunehmen, kann natürlich auch der Einzelne das Beratungsgespräch suchen.

**STEFAN LESCHNER, SEXUALBERATUNG UND -THERAPIE,
SPEZIELL FÜR SCHWULE MÄNNER, SAVOYEN-RING 24,
MÖRFELDEN-WALLDORF,
WWW.SCHWULESEXUALBERATUNG.DE**

NEVER LONELY IM „ONLY“



DU SUCHST ...?

- eine gemütliche Bar ohne Ausnahme nur für Männer? **HABEN WIR!**
- Möglichkeit zur Unterhaltung und Kontaktaufnahme? **HABEN WIR!**
- Lauschige Rückzugsnischen? **HABEN WIR!**
- Computerecke mit Internetzugang? **HABEN WIR!**
- Eine große Auswahl an Getränken? **HABEN WIR!**
- Gute Preise? **HABEN WIR!**
- Gute Laune? **HABEN WIR IMMER!**
- Du willst mehr? **KÖNNTEN WIR HABEN...**

MEN „ONLY“ • die neue Bar in Mannheim nur für Männer

Adresse: C8,12 in 68159 Mannheim
Öffnungszeiten: Di – Do 20 – 1 Uhr • Fr + Sa 20 – 3 Uhr
So + Mo Ruhetag

