

# Den sexuellen Planeten erforschen

**Frischen Wind in festgefahrene sinnentleerte Schlafzimmer zu bringen – das wünschen sich etliche Paare. Die Fachstelle für Sexualfragen – fa6 – unter der Geschäftsführung von Sexologin Patricia Matt hilft Paaren, die Beziehungserotik wieder aufblühen zu lassen.**

Interview: Bettina Frick

**Sex – die schönste Nebensache der Welt. Trotzdem sorgt er bei Paaren oft für Unstimmigkeiten. Frau Matt, wird Sex zu ernst genommen?**

**Patricia Matt:** Sex ist für viele Paare keine Nebensache. Die Paare wollen in ihren Schlafzimmern eine lustvolle, erotische Kultur miteinander leben. Und die Erfahrung in der Sexualtherapie zeigt, dass sexuelle Probleme keine Luxusprobleme sind. Sie können über das Fortbestehen von Familien entscheiden. Heutzutage ist es wichtig, die Pflege und Entwicklung einer reifen Sexualität in den verschiedenen Lebensphasen ernst zu nehmen.

«Guter Sex wird einem nicht in die Wiege gelegt»

**Anfang der 80er-Jahre wurde die Fachstelle für Sexualfragen – kurz fa6 – gegründet. Konnte sich die Fachstelle etablieren?**

Die Fachstelle für Sexualfragen wurde in den Anfängen gegründet, um den Menschen in Liechtenstein Informationen zu vermitteln, wie sie sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen können. Ebenso sollte sie von sexuell übertragbaren Krankheiten betroffene Menschen und deren Familien unterstützen. Heute hat die Fachstelle den Auftrag, sich für den Erhalt und die Förderung der sexuellen Gesundheit der Bevölkerung Liechtensteins einzusetzen. Wir haben alle Hände voll zu tun! In den letzten 15 Jahren habe ich Ausbildungen in Sexualpädagogik, in Sexualtherapie und in klinischer Sexologie absolviert. So ist es mir möglich, die Menschen mit ihren sexuellen Problemen fachlich fundiert zu verstehen und sie in den nötigen Lernschritten zu begleiten.



**Patricia Matt:** Die fa6-Geschäftsführerin und Sexologin begleitet Menschen mit sexuellen Problemen in den nötigen Lernschritten.

Bild pd

**Ist das Bedürfnis unter den Menschen in Liechtenstein gross, sich mit Sexualfragen auseinanderzusetzen?**

Ja. Es gibt Menschen, die einen Leidensdruck haben und es gibt Menschen, die neugierig sind und etwas dazulernen wollen. Guter Sex wird einem nicht einfach in die Wiege gelegt, sondern ist ein lebenslanger Lernprozess. Der Körper einer Frau ist ein anderer erotischer Planet als der Körper eines Mannes. Und diese gilt es zu erforschen.

**Spielt die Hemmung, über Sexualität offen zu sprechen, in der Gesellschaft hierzulande eine Rolle?**

Ja. Für viele Menschen war Sexualität in ihrer Herkunftsfamilie ein Tabu. In unserer christlichen Kultur besteht oft eine Spaltung zwischen einerseits dem Geist und der Ratio, die entwickelt und kultiviert werden müssen. Und andererseits dem Körper und der sinnlichen Geschlechtlichkeit, die verteuelt und tabuisiert werden. Wir haben keine selbstverständliche Sprache im Umgang mit Genitalität. Es braucht Erfahrungen, sich in diesem sensiblen Bereich angstfrei und lustvoll miteinander auszutauschen. Menschen in der Beratung sind oft erleichtert und sagen mir, das ist das erste Mal, dass ich so über meine Sexualität reden konnte.

**Wurden die Menschen in dieser Hinsicht gar offener?**

Ja und nein. Sexualität ist in den Me-

dien omnipräsent. Sie wird gewinnbringend vermarktet. Früher gingen Paare in die Disco, heute gehen Paare in den Swingerclub oder auf Veranstaltungen spezieller Art. Die Möglichkeiten und Gewohnheiten haben sich geändert. Dennoch bleibt es eine notwendige, persönliche Entwicklungsaufgabe, unabhängig von sexuellen Modeerscheinungen, eine eigene, stimmige Basis als Frau und als Mann zu entwickeln. Wie ich das Haus meiner Sexualität einrichte, welche Zimmer es darin gibt und wie ich diese bewohne, bleibt ein individueller, lebendiger und spannender Entwicklungsprozess. Dieser wirkt sich auf die Partnerschaft aus.

**Frau Matt, wie kann man sich eine Sexualberatung bei Ihnen als Sexologin vorstellen?**

Die Menschen kommen mit ihrem Anliegen in die Fachstelle. Das sexuelle Thema des Paares gilt es im Gespräch in einer Sexualanamnese genau zu verstehen. Je nach bestehender Ausgangslage arbeite ich sehr unterschiedlich. Es gibt Einzelgespräche sowie auch Paargespräche. Danach werden die persönlichen Lernschritte wie auch die Lernschritte zwischen den Partnern angegangen. Konkrete Übungen, die zu Hause einzeln und als Paar praktiziert werden, unterstützen ein achtsames Lernen im Umgang mit dem eigenen Liebesbegehren und dem sexuellen Begehren.

**Worum drehen sich die häufigsten Fragen?**

Im 2008 waren die häufigsten Problemthemen: sexuelle Lustlosigkeit sowohl von Männern wie auch von Frauen in langjährigen Partnerschaften. Einen grossen Leidensdruck gab es bei den Paaren, wenn miteinander schlafen nicht mehr möglich war, weil entweder die Frau den Penis des Mannes nicht mehr aufnehmen konnte oder die Schmerzen beim Geschlechtsverkehr zu gross waren. Einen grossen Leidensdruck gab es bei den Paaren auch, wenn die Partner nicht mehr in der Lage waren, eine Erektion aufzubauen oder zu halten oder wenn die Partner nicht in der Lage waren, in der Frau zu ejakulieren. Diese sexuellen Probleme verunmöglichen es den Paaren, sich auf natürliche Weise ihren Kinderwunsch zu erfüllen. Und es ist nicht möglich, Sexualität miteinander unbeschwert zu geniessen. Daraus entstehen Konfliktsituationen wie: Lebe ich meine Sexualität in dieser Partnerschaft oder gehe ich in eine Aussenbeziehung? Haben wir eine Zukunft als Paar? Oft erleben Paare eine lange Leidenszeit, bevor sie den Schritt wagen, eine Sexualtherapie in Anspruch zu nehmen.

**Was sind die Bedürfnisse der Menschen in Liechtenstein?**

In den langjährigen Partnerschaften guten Sex trotz Liebe zu erleben, frischen Wind in festgefahrene sinnent-

leerte Schlafzimmer zu bringen, neben der Arbeit auch miteinander die Lust zu leben und neben der Autoerotik auch die Beziehungserotik wieder neu aufblühen zu lassen.

**Zurück zur Fachstelle: Welche Dienstleistungen bietet fa6 an?**

Die Fachstelle für Sexualfragen bietet Dienstleistungen in den vier Bereichen, nämlich der Sexualpädagogik, der Sexualberatung, der sexuell übertragbaren Krankheiten und der Familienplanung an. Wir fördern eine gesunde Entwicklung der Sexualität bei Kindern und Jugendlichen sowie eine wohlwollende und unterstützende Haltung bei Erwachsenen. Wir unterstützen und beraten Jugendliche und Erwachsene bei Fragen zur Familienplanung und Verhütung unerwünschter Schwangerschaften. Wir leisten Aufklärungs- und Informationsarbeit in Schulen und unterstützen schulische und nichtschulische Institutionen in der Arbeit rund um das Thema Sexualität. Wir stellen Verhütungsmittelkoffer, Broschüren, Videos und Literaturrecherchen zur Verfügung. Wir beraten Paare, Männer und Frauen, die unter einer sexuellen Problematik leiden, nach einem wissenschaftlich anerkannten Ansatz. Ein weiteres Ziel unserer Arbeit ist es, Ansteckungen von allen sexuell übertragbaren Krankheiten, insbesondere von HIV/Aids zu verhindern. Wir beraten und unterstützen Menschen und deren Familien, die von solchen Krankheiten betroffen sind. Wir beraten persönlich, auf Wunsch aber auch anonym am Beratungstelefon oder online zu allen Fragen rund um das Thema Sexualität. Strikte Verschwiegenheit und Persönlichkeitsschutz sind für uns selbstverständlich.

**Die Fachstelle macht auch Öffentlichkeitsarbeit wie beispielsweise mit dem Theaterstück «Von Liebe, Sex und anderen Irrtümern», das am 27. November im TaK zu sehen ist. Wer soll sich das Stück anschauen?**

Es ist ein Stück für alle. Wer einen lebendigen, spritzigen Abend als Paar oder unter Freundinnen oder unter Freunden verbringen möchte, ist willkommen. Frau Balldini beschreibt ähnlich wie Bernhard Ludwig ganz konkret bestehende Mythen, die es zum Thema Sex gibt. Hinterher kann man sich darüber austauschen, und vielleicht das eine oder andere einmal ganz anders machen.

«Sex ist wie ein feines Essen zu geniessen»

**Was raten Sie jenen Menschen, welche die Hemmschwelle, offen über ihre Sexualität zu sprechen, noch nicht überwunden haben?**

Erst einmal geht es darum, zu verstehen, wozu die Hemmschwelle gut ist. Was soll geschützt werden? Was soll bewahrt werden? Und was ist ein lebensfeindlicher «Dinosaurier» aus einer alten Zeit? Es kann nicht darum gehen, achtlos über Hemmschwellen hinwegzugehen. Wichtig ist es, sie erst einmal zu verstehen und dann zu verstehen, was es stattdessen braucht.

**Haben Sie einen Geheimtipp, den Sex wirklich zur schönsten Nebensache der Welt zu machen?**

Welche Bedeutung Sex für ein Paar hat, muss das Paar selbst entscheiden. Es geht darum, Liebesbegehren und sexuelles Begehren wie ein feines Essen geniessen zu lernen. Da gibt es eine Vorspeise, eine Hauptspeise und eine Nachspeise. Es ist die Wahl des Paares, ob es sich heute für ein Feinschmecker Menü oder für einen Alltagschmaus entscheidet. Je nach Appetit und nach den Möglichkeiten. Ich nehme an, auch Sie wollen nicht jeden Tag Spaghetti Bolognese essen!

## Über Liebe und Sex

Im Rahmen des Welt-Aids-Tages hat die Fachstelle für Sexualfragen das Theaterstück «Von Liebe, Sex und anderen Irrtümern» ins TaK geholt. Die Zuschauer erwartet ein spritzig-erotisches und gleichermaßen humorvolles Programm. Barbara Balldini spricht in ihrem «Vortragskabarett» über Partnerschaft, Liebe, Sex und Erotik. Ihre offene Art, über diese Themen zu sprechen, zeichnet sie besonders aus. Wenn Balldini über Sex, erotische Freuden oder Selbstbefriedigung spricht, tut sie dies in einer solch natürlichen, wertschätzenden und selbstverständlichen Art, dass sie das Publikum in ihren Bann zieht. Mann und Frau spürt und lebt das, was sie sagt. Ihre Botschaft: Über Sex darf ganz offen gesprochen werden – und wer wirklich guten Sex erleben will, kommt nicht umhin, darüber zu sprechen.

Die Aufführung findet am Donnerstag, 27. November, um 20 Uhr im TaK statt.

Kartenvorverkauf: TaK, Tel. 237 59 69, www.tak.li