

LSBTIQ reden miteinander über SEX

Andrea Lang

So war die Ausschreibung:

Es soll ja vorkommen, dass LSBTIQ in Beratung und Therapie auch Fragen zur Sexualität haben. Es soll ja auch vorkommen, dass wir auf der anderen Seite selten Gelegenheit haben in einem guten Rahmen, mit Respekt aber auch locker und mit wohlwollender Neugier unsere Fragen an LSBTIQ zu stellen. Vielleicht wünschen wir uns auch insgeheim, einmal anderen LSBTIQ etwas über unsere Sexualität zu erzählen?

In diesem Workshop werden wir einen guten Rahmen schaffen, um persönliches und intimes zu besprechen, anonym Fragen stellen zu dürfen und selbstbestimmt zu antworten.

Andrea Lang, Jg 1967, Dipl. Psych., Systemische Therapeutin, Paar- und Sexualtherapeutin. Arbeitet in eigener Praxis und für PLUS. Psychologische Lesben- und Schwulenberatung Rhein-Neckar, Angebote und Beratung zur Vielfalt von sexueller Orientierung und Geschlecht.

Und so verlief der Workshop:

Es nahmen 13 Personen teil.

Mit einer Kennenlernrunde (Name, Pronom, mit welchem/r Promi hätte ich gerne mal Sex?) stellten wir uns gegenseitig vor und führten uns bereits ans Thema heran.

In Kleingruppen stellten wir einen vertrauensvollen Rahmen für den Workshop her

- welchen Umgang miteinander wünsche ich mir? (Please do)
- Was möchte ich nicht (please don't)

Mit der Auswertung im Plenum erkannten wir bald, wie wichtig es den Anwesenden war, offen und respektvoll miteinander umzugehen, Grenzen zu achten, aber auch den Raum angstfrei nutzen zu können, um persönliche Fragen zu stellen.

Sexbet: Wir lockerten uns weiter auf und übten über Sex zu sprechen und erstellten in Gruppen ein Sexbet (Alphabet mit Sexbegriffen).

Fragen:

Der Gruppe widersprach es dann jedoch, wie geplant, Fragen an die einzelnen Buchstaben (LSBTIQ) zu richten. Auf einem Fachtreffen des VLSP vor etlichen Jahren war genau dies ein großes Bedürfnis, um sich gegenseitig besser kennen zu lernen. Damals hatten wir nur die Buchstaben l und S im Sinne. Der damalige Austausch führte zu einem ganz besonderen intimen Erleben und Vertrauensaufbau zwischen Lesben und Schwulen.

Gruppen- und bedürfnisorientiert stellten wir dieses Mal dagegen **anonym unsere persönlichen Fragen** hauptsächlich zu der eigenen Sexualität. Einige Fragen, die durch Zufall gezogen wurden, konnten wir **in der Gruppe beantworten**, z.B.

- Wie finde ich heraus, was mir gefällt (ohne Partner_in)?
- Wie stark darf die Libido bei Frauen sein? Gibt es wirklich multiple Orgasmen bei Frauen?
- Wie gehe ich damit um, mich im Alter weniger attraktiv zu fühlen? Aber auch damit, mutiger und erfahrener zu sein?
- Wie asymmetrisch darf Sex sein?
- An Bisexuelle: ist es wirklich egal ob es ein Mann oder eine Frau ist?

Offen blieb z.B.

- Wie können Trans*Personen mit Dysphorie beim Sex umgehen? Was fasziniert Menschen an Schmerzen? Umgang mit Alkohol, Drogen beim Sex? Wie umgehen mit nachlassender Begierde in langjährigen Beziehungen. Umgang mit Leistungsdruck.

Fazit: Der Kosmos LSBTIQ erweitert die Fragen über Sexualität!

Es gibt Wünsche, sexualtherapeutische Fragen in einem geschützten Rahmen miteinander zu besprechen. LSBTIQ haben spezifische Fragen zu ihrer Sexualität.

Die Gruppe hätte gerne noch weiter über die Themen gesprochen!