

Zeitschrift: Obstetrica : das Hebammenfachmagazin = la revue spécialisée des sages-femmes
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 122 (2024)
Heft: 4-5

Artikel: Sexualität ist kein Selbstläufer
Autor: Munod, Taís Michelle
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1056147>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sexualität ist kein Selbstläufer

Die Sexologin und Komplementärtherapeutin Taís Mundo arbeitet in ihrer Praxis mit Paaren und Einzelpersonen zusammen, um deren sexuelle Gesundheit, Fähigkeiten und Wohlbefinden zu fördern. Sie weiss, wie wichtig Sexualität ist – gleichzeitig versteht sie auch deren Komplexität. Sexualität ist kein Selbstläufer, daran zu arbeiten, lohnt sich aber.

TEXT:
TAÍS MICHELLE MUNDO

Menschen suchen sich eine Sexualtherapie oder -beratung, wenn sie an Grenzen, Schwierigkeiten, Schmerzen oder Frust stossen. Diese können persönlich oder beziehungsbezogen sein. In der Gesellschaft haben wir oft ein verzerrtes Bild von Sexualität und ihren Zusammenhängen. Sexualität ist etwas, was wir entwickeln; sie besteht aus verschiedenen Komponenten, und wir eignen uns die Fähigkeiten an. Die sexuelle Entwicklung bei uns Menschen besteht aus weit mehr als nur der Geschlechtsreife – es kann daher nicht als vollständig natürlicher Prozess angesehen werden. Vor allem aber hat Sexualität eine grosse Bedeutung für unsere Gesundheit.

Bedürfnisse, Grenzen und Begehren

Den Körper bewusst wahrnehmen, die eigenen Grenzen sowie die Bedürfnisse kennen, erkennen, was einem Spass bereitet, herausfinden, wie die sexuelle Erregung genussvoll stimuliert wird, eigene Fantasien haben, sich begehrenswert fühlen und umgekehrt eine andere Person begehren. Sich auf Nähe und Intimität einlassen – dies alles sind, unter anderem persönlich angelernte Fähigkeiten. Dazu kommen weitere bedeutende Fähigkeiten wie Empathie und Mitgefühl; die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen und aber auch kommunizieren können. In der Therapie gelingt es den Klient*innen oft, mir ihre Bedürfnisse und Ängste anzuvertrauen, sie fühlen sich hingegen eher unbeholfen, wenn es darum geht, diese dem Partner oder der Partnerin mitzuteilen. Das ist in der Tat nicht einfach. Die eigenen Wünsche und Bedürfnisse sollten ja selbstverständlich einladend und eher verführerisch sein – und der anderen Person nicht als Vorwurf an den Kopf geworden werden – eine wahre Herausforderung, auch wenn es oder gerade weil es um Erfüllung geht.

Verschiedene Phasen der Sexualität

In der Praxis wird bei einem ersten Treffen mit der Klientin oder dem Klienten in erster Linie ergründet, welche Rolle die Sexualität in der aktuellen Lebensphase spielt. Jede

Person durchläuft verschiedene Phasen: In den ersten Lebensjahren machen Kinder wichtige Erfahrungen mit sich selbst und in der Beziehung mit und zu anderen. Da können sie das eigene Selbstbild «bilden»: Sie lernen, was ihnen Spass macht, wo ihre Grenzen sind – nicht nur bezogen auf die Sexualität. In der Pubertät ist das Bedürfnis gross, den eigenen Trieben zu folgen und

tät zu Beginn einer Beziehung meist als natürlich, wild und erfüllend erlebt wird, haben viele Menschen das verzerrte Bild, dass Sexualität ein «Selbstläufer» ist und für immer so bleiben wird. Nach einigen Monaten oder auch erst Jahren in einer festen Beziehung treten oft verschiedene Belastungsfaktoren wie Schlafmangel, Stress bei der Arbeit, eine nötige Weiterbildung, finanzielle oder ge-

Sexualität hat eine grosse Bedeutung für unsere Gesundheit.

die von der Kultur gegebenen Bilder und Vorstellungen zu leben und zu erforschen. Eine weitere wichtige Phase stellt die Zeit der Familiengründung dar; da spielt Sexualität natürlicherweise eine zentrale Rolle. Für viele Frauen kann der Wunsch, schwanger zu werden, eine grosse Motivation für sexuellen Kontakt sein. Wenn die Person die Basisfähigkeiten der Sexualität jedoch nicht «gelernt» hat und diese Motivation nach abgeschlossener Familienplanung ausfällt, kann eine grosse Lücke in der Paarbeziehung und deren Sexualleben entstehen. Sind diese grundlegenden Fähigkeiten nicht fest genug verankert, besteht das Risiko, dass zusätzliche Belastungsfaktoren wie zum Beispiel das Fehlen von Zweisamkeit, die Erschöpfung und Überforderung durch Kinder, der Beruf, finanzielle Belastungen oder unterschiedliche Bedürfnisse der Partner*innen die einst erfüllte Sexualität erheblich beeinträchtigen. Dies kann wiederum zu einer Verschlechterung der Beziehung und Verbindung führen, was sich wechselseitig negativ beeinflusst oder gar Entfremdung zur Folge haben kann.

Sexuelles Begehren und erotische Fähigkeiten

Eine erfüllte Sexualität bedingt Fähigkeiten und braucht Pflege und Achtsamkeit; sie braucht einen «Raum» im Persönlichen wie auch in der Paarbeziehung. Weil die Sexuali-

sundheitliche Sorgen auf und Lücken in den eigenen sexuellen Fähigkeiten und der Entwicklung werden deutlich. Häufig suchen die Beteiligten «das Problem» in der Beziehung selbst. Allerdings liegt «das Problem» meistens in den individuellen Einschränkungen oder Lücken in den erlernten Fähigkeiten. Die Paardynamiken können entweder stärkend oder schwächend sein. Dank der Sehnsucht nach mehr Spass und Intimität suchen Menschen professionelle Hilfe, um ihre sexuellen Fähigkeiten zu erweitern, und können mit entsprechender Unterstützung positive Veränderungen herbeiführen.

Sich mit der Fachperson besprechen

Es braucht Mut, sich an eine Fachperson zu wenden. Daher sind die wachsende Sensibilisierung und das Wissen darüber, dass Sexualität sowohl angeborene als auch erlernte Komponenten umfasst, sehr hilfreich. Doch wo lernen wir, wie es «richtig» ist? Die Freiheit der Frauen, Spass und Erfüllung in ihrer Sexualität zu leben, wird zunehmend von der Sextoy-Industrie genutzt. Der Beitrag der Sex-Toys an eine erfüllte Sexualität ist nicht immer nur von Vorteil. Zwar kommen die Frauen in der Selbststimulierung leichter zum Höhepunkt, aber es geschieht eher mechanisch. Einige Sextoys können die Sensibilisierung im Genitalbereich so stark beeinträchtigen, dass sie letztendlich eher die Erotik und Sinnlichkeit einschrän-

ken, anstatt sie zu erweitern. Die Disharmonie in der Beziehung nimmt daher eher zu als ab. Der Körper allein bietet sehr viel Sinnlichkeit: das Tasten, Riechen, Schmecken, Sehen, Hören sowie den kinästhetischen Sinn mit dem Spiel, der Bewegung und der Rhythmik – es bräuchte eigentlich keine Sextoys. Der Körper ist unser bestes Sextoy. Unser Gehirn empfängt Informationen aus unserem Körper und interpretiert diese entsprechend. Wenn der Körper für die Stimulierung der sexuellen Erregung zu verspannt ist, interpretiert unser Gehirn die Signale als Spannung und Stress, nicht als Sinnlichkeit und Erotik. Aus diesem Grund ist die Arbeit an der Körperwahrnehmung und die Art und Weise der Stimulierung der sexuellen Erregung für ein erfülltes erotisches Zusammenspiel von grosser Bedeutung. Auch das sexuelle Begehren und das Gefühl, begehrenswert zu sein, werden von diesen «Grundfähigkeiten» getragen.

Sexualität und Sicherheit

Die weibliche Sexualität braucht eine extra Portion Achtsamkeit, weil die Vagina im Innern verborgen ist. Die Empfindungen sexu-

eller Erregung wie Wärme, Feuchtwerden, das Verlangen nach Penetration und danach, sich zu bewegen, sowie das Anschwellen der Vulvalippen und der Klitoris «müssen» vom Gehirn als Zeichen der sexuellen Erregung erkannt werden – ein Lernprozess, der Zeit

Die weibliche Sexualität braucht eine extra Portion Achtsamkeit, weil die Vagina im Innern verborgen ist.

braucht. Gemeinsam mit Frauen (und auch Männern) wird in der Therapie «trocken» erforscht, wie sexuelle Erregung wahrgenommen wird (in echt zu Hause in der eigenen Privatsphäre!), welche Quellen der Erregung vorhanden sind und wie diese sowohl in der Solo- als auch in der Paarsexualität stimuliert werden können. Dabei spielen viele verschiedene Faktoren eine Rolle, darunter Bil-

der, Atmung, Muskulatur, Bewegung und Rhythmus. Wie viel Spielraum gibt es? Oder muss es einer bestimmten, rigiden Reihenfolge folgen? Mit den Frauen wird insbesondere auch die Wahrnehmung der Vagina als Ort des sexuellen Begehrens ganzheitlich-integrativ, traumasensibel erforscht. Sicherheit in Beziehungen ist dabei enorm wichtig, unabhängig davon, ob es sich um langjährige Partnerschaften, Affären oder One-Night-Stands handelt. Sicherheit ist entscheidend für das Wohlbefinden eines Menschen. Unser Nervensystem reagiert sensibel auf Bewertungen, Urteile oder Bedrohungen, oft auf unbewusster Ebene. In der Therapie wird dieser Aspekt genau untersucht, denn je sicherer sich ein Mensch fühlt, desto freier kann er sich bewegen – und diese Freiheit kann sehr sexy sein. ☺

AUTORIN



Tais Michelle Mundo,

gebürtige Brasilianerin, Mutter von zwei jungen Frauen, klinische Sexologin ISI, Eltern- und Erwachsenenbildnerin, Komplementärtherapeutin in der Feldenkrais Methode, Coach für NI Neurosystemische Integration®, ganzheitlich-integrative Traumaarbeit (Verena König) und in Ausbildung zur SE Somatic Experiencing und Dozentin mit eigener Praxis in Zürich.
www.mundocorpo.ch



Sexuelle Rechte

Sexuelle Rechte sind Menschenrechte. Sie stehen allen Menschen gleichermassen zu. Es sind Menschenrechte, die in Bezug auf den Lebensbereich der Sexualität konkretisiert sind. Alle Menschen haben das Recht, ihre Sexualität lustvoll und frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt zu leben. In der «International Planned Parenthood Federation»-Erklärung von 2008 sind sie in zehn Artikeln konkretisiert:

- Recht auf Gleichstellung
- Recht auf Partizipation
- Recht auf Leben, Freiheit und Sicherheit
- Recht auf Privatsphäre
- Recht auf Selbstbestimmung
- Recht auf Gedanken- und Meinungsfreiheit
- Recht auf Gesundheit
- Recht auf Bildung und Information
- Recht auf Ehe und Familie
- Recht auf Rechenschaft und Entschädigung



Quelle: SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz,
www.sexuelle-gesundheit.ch



Podcast Herztöne



Siehe dazu auch Podcast «Herztöne», Folge 26, «Prisca Walliser – die Hebamme für die Sexualität»:
<https://podcastb15753.podigee.io/26-prisca-walliser>



STI, Verhütung, sexuelle Gesundheit: Online-Ressourcen

Im Internet sind wichtige Informationen verfügbar, um stets auf dem neuesten Stand zu bleiben. Eine Zusammenstellung wichtiger Quellen, auf die sich Hebammen bei der Betreuung von Frauen und Paaren oder zur Aktualisierung des eigenen Wissens stützen können.

Lovelifife.ch: Alles über sexuell übertragbare Infektionen

Lovelifife.ch, herausgegeben vom Bundesamt für Gesundheit, widmet sich den sexuell übertragbaren Infektionen (STI). Die Seite «HIV & Co» listet alle STI auf und gibt für jede einzelne wichtige Informationen zu Übertragung, Symptomen, Screening und Behandlung. Lovelifife.ch bietet auch einen «Safer Sex Check» an, der online durchgeführt werden kann und individualisierte Informationen zur Verfügung stellt.

Rund um Verhütung

«Rund um Verhütung» ist ein von SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz herausgegebenes Leporello, welches kurz und prägnant Auskunft gibt über unterschiedliche Schwangerschaftsverhütungsmethoden und Notfallverhütung in der Schweiz. Es ist in mehreren Sprachen erhältlich.

Sexuelle Gesundheit

SEXUELLE GESUNDHEIT ist die Dachorganisation der Fachstellen für sexuelle Gesundheit und der Fachstellen für Sexuaufklärung in der ganzen Schweiz. Sie fördert den Zugang zu Informationen und Dienstleistungen der sexuellen Gesundheit sowie die Einhaltung der sexuellen Rechte und stellt Brennpunkte der sexuellen Gesundheit und

Rechte in den Fokus der öffentlichen und politischen Aufmerksamkeit. Die Website ist vor allem aber auch eine Fundgrube für aktuelle Informationen zu den vielfältigen Aspekten der sexuellen Gesundheit. ☉



Weitere Informationen zu Geschlechtskrankheiten unter <https://lovelife.ch>



«Rund um Verhütung» kostenlos zu bestellen unter <https://shop.sexuelle-gesundheit.ch>



Sexuelle Gesundheit, www.sexuelle-gesundheit.ch

Zusammengestellt von Esther Grosjean und Jeanne Rey, Redaktorinnen «Obstetrica»



Berner
Fachhochschule



Online-Infoveranstaltung
25. April 2024 um 17.00 Uhr

Ich werde Hebamme MSc

«Durch das Master-Studium erweitere und vertiefe ich als Hebamme meine fachlichen Kompetenzen. Evidenzbasiertes Wissen kann ich in meinen Berufsalltag in der Geburtsabteilung sowie in die ambulante Wochenbettbetreuung integrieren. Der Master of Science qualifiziert mich zur Entwicklung innovativer Lösungsansätze für komplexe geburtshilfliche Situationen.»

Tabea Lisa Schmid, Hebamme BSc
Fachexpertin Geburtsabteilung
Kantonsspital Aarau

❖ Erhalten Sie einen vertieften Einblick ins Master-Studium mit unserer Video-Präsentation.

bfh.ch/msc-hebamme

