

A large, stylized sculpture of an elephant in a light pink color, facing right. The elephant is positioned in the upper half of the frame, with its trunk extending downwards. The background is a solid, light pink color.

DER PINKE ELEFANT

Sexualität ist ein wichtiger Teil unseres Lebens und kann im Coaching zum Thema werden. Wie gehen wir damit um?

VON LEA HOLZFURTNER

In Ihrer Praxis steht ein großer Elefant. Er quetscht sich genau in den Platz zwischen dem Sessel, auf dem Ihr:e Klient:in sitzt, und dem Regal. Und pink ist er auch. Das sehen Sie mit einem flüchtigen Blick. Aber Sie sind sich beide intuitiv einig: Er wird nicht angesprochen! Mehr noch: Er wird auch mit keinem Blick gewürdigt. Anstrengend ist das, weil Sie sich beide so sehr konzentrieren müssen, den Elefanten nicht zu sehen. Manchmal stampft er und trompetet zwischen Ihnen beiden. Er will unbedingt etwas mitteilen, das sieht man. Aber Sie bleiben beide hart. Die Vereinbarung gilt: Kein Wort! Und nun kracht das erste Porzellan und Bücher fallen aus dem Regal auf den Boden. Weil er gar keinen Platz hat zwischen Ihnen, so groß wie er ist. Aber Sie beide beachten ihn nicht. Nicht auszudenken wäre das, wenn er ...

Ja, was denn eigentlich? Was befürchten Sie?

Ich rede natürlich von sexuellem Wohlbefinden, dem großen, pinken Elefanten in jeder Praxis.

Luka kommt zum Beispiel zu Ihnen, um ehrgeizige berufliche Ziele wieder in Einklang mit einer stabilen Work-Life-Balance zu bringen. Sicherlich kommen hier Fragen zu Priorisierung und Time-Management auf. Sprechen Sie beide aber darüber, dass Luka sich unter Druck gesetzt fühlt zu performen, weil Sexualität in der Beziehung seit Kurzem vom Partner immer wieder abgelehnt wird und Pornografie mehr und mehr zum (einzigen) Ersatz wird?

Robin ist bei Ihnen, um einen gesünderen Umgang mit Feedback und Kritik zu lernen. Sie sprechen über Selbstwert, Fremdwahrnehmung und Resilienz. Aber traut sich Robin, Ihnen zu erklären, dass auch sexuelle Wünsche und Bedürfnisse immer zu kurz kommen, aus Angst vor Bewertung oder Verurteilung durch den eigenen Partner? Können Sie gemeinsam eine Strategie entwickeln, die es Robin erlaubt, nicht nur im beruflichen und sozialen Umfeld, sondern auch in der partnerschaftlichen Sexualität mehr in den konstruktiven Austausch zu gehen?

Kim sucht unterstützende Klarheit bei der eigenen Lebensplanung, weil die Frage im Raum steht, ob und wie eine Adoption gerade jetzt, wo der eigene Vater zum Pflegefall wurde, eigentlich noch vertretbar ist. Sie sprechen über eigene Bedürfnisse, Abgrenzung und vielleicht sogar Konzepte wie „Extreme-Self-Care“. Trauen Sie sich zu, mit Kim im Rahmen der neu zu erarbeitenden Routinen auch über mehr Zeit für Solo-Play (wie wir Sex Coaches Masturbation so wunderschön umschreiben) zu sprechen? Kann Kim Ihnen anvertrauen, dass mehr als nur zwei Elternteile sich über die Betreuung des Kindes einigen müssen, da Kim in einer polyamoren Beziehung lebt?

Müssen Luka, Robin und Kim diese Bereiche aus der gemeinsamen Arbeit mit Ihnen ganz bewusst heraushalten? Wie viel Energie, die nicht für die Lösung der eigentlichen Problemfelder verwendet werden kann, frisst das? Wie nachhaltig können gemeinsam erarbeitete Lösungen sein, wenn sie einen entscheidenden Lebensbereich komplett ausgeklammert haben?

Der pinke Elefant ist immer da. Es kann sich so schwierig anfühlen, sexuelles Wohlbefinden professionell, entspannt und unvoreingenommen mit Klient:innen zu besprechen – ohne selbst in Verlegenheit zu geraten und ohne auf die eigenen (sexuellen) Erfahrungen Bezug zu nehmen. Dabei ist entscheidend, dass wir als Coaches einen Sex-positiven und inklusiven Raum für unsere Klient:innen schaffen. Sexualität, ganz im Sinne der World Association for Sexual Health, die sexuelles Wohlbefinden kürzlich als eine Frage des Menschenrechts („a matter of human right“) bezeichnet hat, ist wesentlicher Bestandteil der Gesundheit, aber auch des alltäglichen Erlebens.

Oft werde ich gefragt, wie ich so entspannt über Sexuelles sprechen kann. Wie ich es schaffe, dass meine Klient:innen so schnell „auftauen“ und mir ihre intimsten Wünsche, Ängste und Fragen anvertrauen. Die kurze Antwort: Weil sie spüren, dass sie das tun dürfen, ohne bewertet zu werden. Das bringt große Erleichterung und führt zu einem ungezwungenen Austausch. Das Bedürfnis dazu ist groß. „Lass uns den pinken Elefanten einmal genau anschauen“, sage ich dann immer.

Safe Space durch Sprache

Mein erster Tipp stammt von einem der wichtigsten Sexologen des 20. Jahrhunderts, Alfred Kinsey. Als er und sein Team in den 1960er-Jahren Tausende zu ihren sexuellen Aktivitäten interviewten, wies er sein Team

an: Geht davon aus, dass jeder alles immer tut. Er empfahl damit, sexuelle Norm nicht eng zu fassen. Indem man, wie Kinseys Team, Fragen nicht mit „ob“, sondern mit „wie“, „wie oft“ oder „wann zuletzt“ formuliert, öffnet sich der Raum dessen, was im Gespräch als erlaubte Norm gewertet wird. „Wann hatten Sie zum letzten Mal gleichgeschlechtlichen Sex?“ klingt doch viel gesprächseinladender als „Hatten Sie (etwa) schon einmal gleichgeschlechtlichen Sex?“

Oft gehen wir zudem von heteronormativen Annahmen aus. Nicht jede:r lebt in einer heterosexuellen, monogamen Beziehung oder strebt eine solche an. Mir hilft es, das Geschlecht meiner Klient:innen nicht vom äußeren Erscheinungsbild abzuleiten, sondern nach den Pronomen zu fragen oder meine eigenen Pronomen proaktiv vorzustellen. Dasselbe versuche ich mit Geschlecht und Anzahl ihrer Partner. Nicht-geschlechtsneutrale Begriffe wie „Freund/in“, „Verlobte/r“, „Ehemann/-frau“ versuche ich zu vermeiden. Es klappt aber natürlich nicht

spürt Verlangen nach Partnersex (vgl. Asexualität). Und eins muss ich mir immer wieder ins Gedächtnis rufen: Sex ist nicht gleich Penetration. Unsere Wörterbücher mögen Sex noch als Geschlechtsverkehr definieren, aber das macht es nicht weniger falsch. Obwohl wir alle von Märchen, Pornos, romantischen Komödien oder unseren Eltern und Freund:innen ein Skript gelernt haben, das uns ganz genau erklärt, was Sex ist und wie er ablaufen hat, erleben und wünschen sich das viele unserer Klient:innen ganz anders. Sex bedeutet: jegliche sexuell lustvolle Aktivität.

Ja, es ist anstrengend, genau auf Sprache und die Wahl der einzelnen Formulierungen zu achten. Aber es setzt ein klares Zeichen: Ich kann über Sex professionell sprechen und wir dürfen darüber miteinander sprechen. Ich fürchte mich nicht und ich höre zu, auch wenn du selbst vielleicht denkst, deine Sexualität sei nicht „normal“. Damit öffne ich einen Raum.

Ein vorsichtiger und zunächst fast nonverbaler Einstieg ist übrigens das „Sex Wheel“ als Adaption des klassischen Wheel of Life.

Klares Gespräch,
klare Worte

Geht davon aus, dass jeder alles immer tut.

Natürlich mag es manchmal angeneh-

mer sein, bei vagen Oberbegriffen zu bleiben und beispielsweise über „Intimität“ zu sprechen. Aber eine Partei meint damit möglicherweise sexuelle Aktivität, während die andere emotionale Nähe impliziert. Daher ist ein weiterer Tipp der Desensibilisierungstheorie entnommen und hilft Ihnen immer. Wichtiges Tool sind auch die „falls überhaupt“-Fragen, um nicht vorzuschreiben, was der erlaubten oder gewünschten Norm entspricht. „Falls Sie überhaupt in Beziehungen leben möchten oder gelebt haben, was wünschen Sie sich von Ihrem Partner oder Ihren Partnern?“ Nicht jede:r

immer sein, bei vagen Oberbegriffen zu bleiben und beispielsweise über „Intimität“ zu sprechen. Aber eine Partei meint damit möglicherweise sexuelle Aktivität, während die andere emotionale Nähe impliziert. Daher ist ein weiterer Tipp der Desensibilisierungstheorie entnommen und hilft Ihnen

vielleicht, entspannter und konkreter über Sex sprechen zu können. Es gibt grundsätzlich drei Ebenen: den medizinischen Fachbegriff, den neutralen, beschreibenden Begriff und den umgangssprachlichen Ausdruck. Alle drei Ebenen sind mit unterschiedlichen Emotionen für unterschiedliche Menschen besetzt. Im Gespräch mit Klient:innen beginne ich meist mit Fachausdrücken und passe meine Wortwahl dann im Gespräch an die meiner Klient:innen an. Wenn von „Vulva“ gesprochen wird, nutze ich dieses Wort und die entsprechende Ebene weiter. Wird von „Dose“ gesprochen, übernehme ich das. Vielen Coaches hilft es, eine Liste mit beschreibenden Begriffen und medizinischen Fachbegriffen zu beginnen und diese dann in eigener Recherche anhand der Lücken, die sie bemerken, systematisch zu ergänzen. Wenn die Wörter fehlen, kann man kein Gespräch führen! Man übt dann, indem man die Liste laut ausspricht: Erst allein, dann mit der besten Freundin

Bin ich normal?

Mein dritter Tipp bezieht sich auf die Frage, die ich in der klinischen Praxis von Klient:innen am allerhäufigsten höre: „Bin ich normal?“ Oder ihre Abwandlung: „Ist mein Körper normal?“, „Ist meine Sexualität normal?“ Nicht der Norm zu entsprechen, ist die größte Befürchtung aller. Wie können Sie dem begegnen? Indem Sie Ihren Coachees immer und immer wieder sagen: „Ja, das ist normal“;

„Ja, das höre ich oft“; „Ja, Studien zeigen, wie verbreitet diese Praxis/dieses Gefühl/dieser Wunsch/diese Fantasie ist“. Geben Sie Ihren Klient:innen immer und immer wieder die Erlaubnis, so zu sein, zu fühlen und zu wünschen, wie sie eben fühlen, sich wünschen oder sind. Im Sex Coaching nennen wir das „Permission Giving“. Es ist integraler Bestandteil des Gesprächs und eine solche „Erlaubnis“ zum ersten Mal zu bekommen, kann Welten bewegen. Oft hilft bereits die Erklärung, welche sexuellen Skripte wie gelernt wurden, um Schuld und Schamgefühle zu reduzieren.

Stopp! Grenzen setzen

Ein letzter Rat bezieht sich auf zwei Befürchtungen, die im Raum stehen: Zum einen, dass man als Coach Grenzen der Klient:innen unwissentlich übertreten könnte, und sie sich vielleicht sogar „genötigt“ oder sexuell belästigt fühlen. Zum anderen, dass man Grenzen verschwimmen

„Bin ich normal?“

Nicht der Norm zu entsprechen, ist die größte Befürchtung.

lässt und im Extremfall möglichen sexuellen oder romantischen Gefühlen Tür und Tor öffnet. Es stimmt, sowohl Coach als auch Coachee können in diese Fallen tappen. Das kann aber auch in einem Gespräch zur Ausarbeitung einer Strategie für einen gesünderen Umgang mit Stress passieren. Dem Risiko steht ein unglaublich großer Zugewinn für die Klient:innen gegenüber. Wie in allen anderen Coachinggesprächen, werden die Fragen des Coaches nicht davon geleitet, was dem Coach selbst eine spannende Geschichte verspricht, sondern davon, was die Klient:innen weiterbringt. „Wie hat Sie denn Ihr Partner letzte Woche verwöhnt?“ hat einen ganz anderen Unterton als der Check, „ob es seit der letzten Sitzung sexuelle Aktivität mit dem Partner gab und ob der Partner auf die angesprochenen Wünsche eingegangen ist“, zum Beispiel, um den Fortschritt des Klienten (in diesem Fall die eigenen Bedürfnisse und Wünsche klarer zu definieren) zu messen. Ich frage mich immer: Ist meine Frage sachlich und angemessen? Besonders bei Fragen von Klient:innen liegt auch mir oft erst eine Antwort aus der Ich-Perspektive nahe. Das ist leider der einfachste und schnellste Weg, den professionellen Rahmen zu verlassen! „Ich nutze Atemübungen, um einen Orgasmus zulassen zu können“ kann einfach in „Manche Menschen finden es hilfreich, Atemübungen zu nutzen, um einen Orgasmus zulassen zu können“ abgewandelt werden. Statistiken können auch helfen, das Gespräch nicht auf einer persönlichen, sondern klar auf der professionellen Ebene zu

verankern. Statt „Jede:r/auch ich“ beleuchtet „67 % bis 94 % der Männer und 43 % bis 84 % der Frauen haben in der 2010 veröffentlichten Studie von Herbernick von Masturbation berichtet“ das Thema sachlich. Sollten innerhalb eines solchen sicheren Raums unerwünschte Gefühle aufkommen, liegt es in der Selbstverantwortung beider Erwachsener, diese Entwicklung anzusprechen (und in der Verantwortung des Coaches, gegebenenfalls das Coachingverhältnis zu beenden). Gefühle zu benennen, nimmt ihnen die Stärke! Genau dafür ist der sichere Raum auch da.

Manchmal ergibt sich in einem solchen Gespräch, dass der Kern aktueller Hürden einer Klientin oder eines Klienten auch im Bereich der Sexualität liegt. Gerade dann kann die Zusammenarbeit mit einem Sex Coach hilfreich sein. Manchmal wird dem pinken Elefanten dann einfach langweilig. Erst hatte er sich ja so über die Aufmerksamkeit gefreut, als er endlich mal beachtet wurde. Aber dann ist ihm aufgefallen: Das ist alles gar keine so große Sache! Und dann trottet er einfach zur Tür raus und es gibt wieder viel mehr Platz.

Weiterführende
Bücher und
Videomaterial als
Grundlage für
eine Sex-positive
Praxis:



Lea Holzfurtnner

(sie/ihr) ist zertifizierter Sex Coach™ und psychologische Beraterin (BSC Psychologie, MBA) mit eigener Praxis in Berlin.

Sie unterstützt Menschen mit Vulva bei Orgasmusschwierigkeiten sowie Paare und Polyküle aller Geschlechter bei der Gestaltung oder Wiederfindung eines glücklichen Sexuallebens. Als klinische Sexologin fördert ihr gesprächsbasierter, zielorientierter Ansatz Self-Empowerment und persönliches Wachstum in einem Sex-positiven, nicht-pathologisierenden Rahmen.
www.Sexcoach.Berlin
<https://www.instagram.com/sexcoach.berlin/>