



«Berührung» als Thema in der Sexualberatung

Susanna-Sitari Rescio, Sexologin MA,HP-PSY, SoHam Institut Hamburg

EINLEITUNG: In der Sexualberatung wird das Thema «Berührung» nicht oder kaum berührt. **Sensate Focus** nähert sich dem Thema an und **Sexocorporel** legt Wert auf Erweiterung des Erregungsmodus über weniger mechanische Berührungen. **DENNOCH BLEIBT DAS THEMA MANGELWARE.** Es fehlen die unmittelbare Erfahrung und das Lernen, was gute Berührung ausmacht. Es fehlen Ausbildungen, Übungen und Räume in der Sexualberatung, in denen man «gute» Berührung lernen kann.

PROBLEM: Wie man mit dem Thema **Berührung** in der Sexualberatung umgehen kann, ist wissenschaftlich wenig untersucht. In fast allen Ausbildungen zur Sexualberatung ist das Thema nicht vorhanden (vgl. SoHam Ausbildung Sexualberatung). Es fehlen Studien über **alternative Möglichkeiten**, wie dieses Thema in der Sexualberatung *behandelt* werden könnte. Zum Aufbau dieser Studien entwickelt sich die hier vorgestellte **qualitative Forschung** im Rahmen des **Masterstudiums Sexologie** an der Hochschule Merseburg.



ZIEL: Untersuchung möglicher positiver Auswirkungen durch das Erleben und Erlernen der hier genannten «**sinnlichen achtsamen Berührung**» auf verschiedene Komponenten des sexuellen Erlebens und Verhaltens des Menschen wie im Sexocorporel dargestellt:

körperliche, mentale, emotionale (sexdynamische) und Beziehungsebene.



METHODEN: Es wurde eine qualitative Forschung mittels fünf offener, halbstrukturierter Interviews durchgeführt. **Die TN hatten Erfahrung in dieser Form von Berührung** (auch als «**Tantramassage**» bekannt) durch Teilnahme an Selbsterfahrungskursen und durch das Erleben von Einzelsessions durch professionell dafür ausgebildete Personen.

ERGEBNISSE: Diese Forschung hat gezeigt, wie durch das wiederholte Erleben von professionell ausgeführten **TANTRA-HEILMASSAGEN** (nach Andro-Andreas Rothe) und das Erlernen dieser Berührungsform bei den TN **mehrere Komponenten positiv beeinflusst** wurden. Diese sind u.a. : 1) Erweiterung der Erregungs- und Orgasmusfähigkeit, 2) Verstärkte Sexuelle Selbstsicherheit und Autozentrierung, 3) Steigerung von Ausdruck emotionaler Intensität und Lustgefühle.

Darüber hinaus berichten die TN von: 1) der Lösung traumatischer Erfahrungen, 2) Spirituellen Erfahrungen, 3) Weniger rigiden Rollenvorstellungen in der Sexualität, 4) **Positiven Veränderung des genitalen Selbstbildes u.v.m.**

GUTE BERÜHRUNG WILL ERLEBT UND GELERNT WERDEN. Eine zentrale Bestätigung dieser Forschung ist die Bedeutung von Räumen, in denen intime, sinnliche und achtsame Berührung gezeigt, gelernt und erlebt werden kann.

FAZIT: Trotz der unvermeidlichen Grenzen dieser Arbeit **ist und bleibt «gute» Berührung ein Grundbedürfnis** für die Entwicklung und das Erhalten physischer und psychischer Gesundheit. «*Ohne den Tastsinn wüssten wir nicht mal, dass wir existieren. Wir denken uns nicht, sondern wir fühlen uns*» (Grünwald 2017). Das Thema **sinnliche achtsame Berührung** sollte daher (mehr) Raum in der Ausbildung zu Sexualberater*innen bzw. im Studium der Sexologie einnehmen. **Erfahrungen und Räume, in denen diese Form der Berührung erlebt und gelernt wird, sollten entstigmatisiert und aus einer bisher missachteten Subkultur befreit werden sowie Zugang zur Sexualberatung finden.** Diese Arbeit ist ein erster Schritt und als solcher eine Einladung für weiterführende Studien in der Zukunft.



Foto:Thomas Raupach