

Trauma Hilfe Zentrum München e. V. (THZM):

## Stabilisierungsgruppe

# FRAUENGRUPPE: SICH MIT DER SEXUALITÄT AUSSÖHNEN

<b>Leitung</b>	<b>Natalja Felde, Psychologin M.Sc., in Weiterbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin, Doktorandin an der LMU</b>
<b>Termin</b>	<b>ab 19.09.2019 12 x fortlaufend donnerstags jeweils von 10.00 bis 11.30 Uhr</b>
<b>Inhalt</b>	<p>Wer sexuellen Missbrauch erlebt hat, hat als erwachsener Mensch oft Probleme mit Sexualität. Jemandem zu vertrauen, der einem körperlich nah kommt, fällt schwer. Bedürfnisse und Grenzen zu spüren ist kaum möglich. Manche Berührungen führen dazu, dass man am liebsten weglaufen möchte. Dazu kommen diese unangenehmen Gefühle: Angst, Ekel, Übelkeit oder Ohnmacht steigen in einem auf. Der Körper spürt nichts mehr, der Geist schaltet ab oder geht weg. Oft ist der Sex auch schmerzhaft oder gar nicht möglich, weil sich im Intimbereich alles verkrampft. Das alles ist so schwer zu ertragen, dass viele Betroffene Sexualität lieber aus dem Weg gehen. Andere wollen ihre Partner/innen nicht enttäuschen und versuchen es irgendwie auszuhalten, aber es geht ihnen nicht gut damit. Manche Betroffene vermissen aber auch etwas. Sie sehnen sich nach ihrer eigenen, ganz persönlichen Sexualität und wollen sich zurückholen, was ihnen durch den Missbrauch verloren gegangen ist. Sie wollen sich auf eine angenehme Weise spüren können. Sie sind neugierig auf eine Sexualität, die sich anders anfühlt – unbeschwerter und schöner.</p> <p>Die Gruppe „Sich mit der Sexualität aussöhnen“ richtet sich an betroffene Frauen mit und ohne Partner*in, die sich in diesen Beschreibungen wiedererkennen und die ihren Umgang mit Sexualität verändern wollen. In 12 begleiten wir die Teilnehmerinnen, wenn sie sich diesem Thema behutsam annähern.</p> <p>Sie lernen, ...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• zu verstehen, warum sie so empfinden, wie sie es tun.</li><li>• was eine selbstfürsorgliche und selbstbestimmte Sexualität ausmacht.</li><li>• sich besser zu spüren und Bedürfnisse und Grenzen klarer wahrzunehmen.</li><li>• Schmerzen besser zu verstehen und zu lösen.</li><li>• eine Abneigung gegen Berührung abzubauen.</li><li>• wie sie bei der Sexualität auf ihre Bedürfnisse und Grenzen achten können.</li><li>• wie sie sich selbst beruhigen können, wenn bei der Sexualität Erinnerungen an das Trauma aufsteigen.</li><li>• bestimmte Entwicklungsschritte gemeinsam mit einem Partner oder einer Partnerin zu vollziehen.</li></ul>

## Trauma Hilfe Zentrum München e. V. (THZM):

Bei der Arbeit mit dem Thema Sexualität kann es manchmal passieren, dass Erinnerungen an das Trauma wieder etwas näher rücken. Aus diesem Grund bedarf es eines besonders behutsamen Vorgehens. Zusätzlich ist es wichtig, dass verschiedene Voraussetzungen erfüllt sind.

Diese Gruppe ist für Sie geeignet, wenn Sie ...

- einige der oben beschriebenen Beschwerden bei sich wiedererkennen und sich damit befassen möchten, wie Sie das verändern können.
- neugierig sind auf Gespräche und Körpertherapie in der Gruppe.
- Flashbacks und Dissoziationen überwiegend selbst regulieren und sich wieder ins Hier und Jetzt bringen können.
- psychisch stabil sind. Das bedeutet z. B., dass Sie zurzeit keine schwere Krise erleben, nicht suizidal sind, sich nicht selbst verletzen, nicht regelmäßig Beruhigungsmittel benötigen oder größere Mengen Alkohol oder Drogen zu sich nehmen.
- sich in einer stabilen Lebenssituation befinden: Das bedeutet z. B., dass Sie nicht gerade mit dem Verlust ihres Arbeitsplatzes, einer Trennung, einer schweren Erkrankung (bzw. der eines Partners oder eines Kindes) oder ähnlichen erheblichen Problemen kämpfen müssen, die Ihre Energie in Anspruch nehmen.
- nicht im Kontakt mit dem bzw. einem der Täter stehen.
- Es in Ihrer Partnerschaft nicht zu Gewalttätigkeiten kommt.

Die Gruppe kann ergänzend zu einer Psychotherapie wahrgenommen werden. Eine Psychotherapie ersetzen kann sie jedoch nicht. Traumatherapeutische Vorerfahrung ist von Vorteil, aber nicht in jedem Fall erforderlich.

Ein Vorgespräch mit Frau Felde ist für die Teilnahme Voraussetzung.

**Literatur:** Büttner, M. (Hrsg.). Sexualität und Trauma: Grundlagen und Therapie traumaassoziierter Störungen. Schattauer, 2018.