

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

Interview

LIEBE UND SEX IN SCHWEREN ZEITEN

mit Frau Dr. Melanie Büttner

„Frau Büttner, Sie sind Fachärztin, Sexual- und Traumatherapeutin, Buchautorin und Sexpodcasterin für ZEIT-Online. Dieses Jahr ist sehr besonders und herausfordernd für uns alle – wie geht es, aus Ihrer Sicht, der Liebe und dem Sex in Zeiten von Corona?“

„Das hängt sehr von den Menschen ab, wie sie sind und wie sie ihre Partnerschaft leben. Es gibt viele Paare, die einander durch die Corona-Krise nähergekommen sind. Die profitieren haben von der Entschleunigung und der Nähe zueinander, vielleicht auch sexuell aktiver sind als vorher. Manche wünschen sich gerade jetzt Nachwuchs und wollen eine Familie gründen. Andere können es sich überhaupt nicht vorstellen, in diesen Zeiten Kinder in die Welt zu setzen. Außerdem gibt es Paare, wo sich das Miteinander schwieriger gestaltet. Gerade, wenn vorher schon Konflikte da waren, vielleicht sogar Gewalt eine Rolle gespielt hat, kann es zu verstärkten Problemen kommen. Finanzielle Engpässe, Existenzängste oder beengte Wohnverhältnisse begünstigen, dass sich Spannungen entladen.“

Für die vielen Singles wächst mit den steigenden Corona-Fallzahlen die Angst, Kontakte zu knüpfen. Deshalb verschiebt sich einiges in Richtung digitales Kennenlernen. Dating-Plattformen profitieren von der Corona-Krise. Körperliche Nähe und Sexualität sind so aber nicht lebbar. Viele Singles schauen deshalb Pornos, haben Sex digital per Videochat und auch Sextoy-Anbieter erfreuen sich einiger Umsatzsteigerungen. Solosexualität ist für so manchen Single jetzt besonders wichtig.“

„Sie haben sich in den letzten Jahren intensiv auch mit dem Thema „Sexualität und Trauma“ auseinandergesetzt und darüber ein Buch geschrieben. Ein Trauma kann zu tiefgreifenden Schwierigkeiten in der Sexualität führen, vor allem wenn es sich dabei um sexuelle Gewalt handelt. Trotz des hohen Leidensdrucks fällt Betroffenen ein Gespräch darüber oft unheimlich schwer. Was wäre ein erster Schritt heraus aus dieser Sprachlosigkeit?“

„Gewalt und Sexualität sind beides Themen, über die kaum gesprochen wird, weil darüber ein Tabu liegt. Vielen fällt es schwer, die richtigen Worte dafür zu finden. Dazu kommt, dass viele Betroffene sich für das schämen, was ihnen passiert ist. Sie geben sich selbst die Schuld. Sie haben das Gefühl, dass sie nicht normal sind.“

Sie denken, sie sind komisch und nicht o.k. Sie finden, sie sind es nicht wert, dass jemand ihnen weiterhilft. Dabei ist ihr Leidensdruck oft sehr hoch.

Man kommt erst raus aus dieser Sprachlosigkeit, wenn man sich die Erlaubnis gibt, zu erzählen. Das geht am besten mit jemandem, zu dem man nach und nach und ganz behutsam Vertrauen aufbauen kann. Für manche Betroffene ist Anonymität wichtig, eine ganz fremde Person, die sie nicht kennen. Oder auch Ge-

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

sprache online, die man aus der sicheren Umgebung zuhause führen kann und die eine gewisse Distanz aufrechterhalten. Für andere ist es wichtig, im Vorfeld eine längere Beziehung aufgebaut zu haben. Sie müssen mehr Vertrauen und Sicherheit spüren können und sich gewiss sein, dass ihr Gegenüber sie nicht alleine lässt und sie nicht bewertet.

Zusätzlich hilft es, Betroffenen zu signalisieren, dass das Thema Sexualität in der Therapie willkommen ist. Viele Betroffene sind dankbar für ein solches Gesprächsangebot und empfinden es als entlastend, wenn jemand mit ihnen dahin schaut. Andererseits sprechen sie es von sich aus zumeist nicht an, weil sie unsicher sind, sich schämen oder nicht davon ausgehen, dass in der Therapie Raum dafür ist. Wenn die Einladung zum Gespräch Irritation hervorruft oder Betroffene lieber nicht über ihre Sexualität reden möchten, ist das ok. Einige kommen zu einem späteren Zeitpunkt darauf zurück, weil sie wissen, dass sie es dürfen.“

„Was kann ich als Partner*in tun, wenn ich vermute, dass meine Frau / mein Mann sexuelle Gewalt erfahren hat?“

„Verständnis haben und versuchen zu verstehen. Eine Haltung entwickeln, die ausdrückt: „Es ist nicht ok., was dir passiert ist. Aber es ist völlig ok., wie du dich damit fühlst. Ich bin für dich da“. Das bedeutet nicht, dass ich meine eigene Identität und meine Bedürfnisse über Bord werfen muss und statt Partner*in nur noch Helfer*in bin. Wenn Nähe und Sexualität jedoch eine Rolle spielen sollen, braucht es in erster Linie Sicherheit und Vertrauen. Betroffene müssen erleben können, dass sie sicher sind, Worte allein reichen hierfür nicht aus. Zuwendung, Einfühlbarkeit, Verständnis und gemeinsames, einvernehmliches Handeln als Team sind hierfür wichtige Voraussetzungen. Wenn aus Partner*innen Verbündete werden, die gemeinsam bewältigen, was einem widerfahren ist, dann wird sichere Beziehung spürbar und es finden sich Lösungen.“

„Es gibt Wege für Betroffene von sexueller Gewalt, den eigenen Körper neu zu erleben. Das macht Mut und gibt Hoffnung. Veränderung in kleinen Schritten ist möglich. Stimmen Sie mir zu?“

„Absolut! Gerade die kleinen Schritte sind wichtig. Die Probleme, mit denen wir uns in der Psychotherapie beschäftigen, haben sich ja auch in vielen kleinen Schritten aufgebaut und verfestigt. Es sind die vielen Schichten von schlechten Erfahrungen, die das Leid der Betroffenen ausmachen und die dazu geführt haben, dass jemand einen Überlebensmodus entwickelt hat, um weitermachen zu können. Das beste Gegenmittel sind viele gute Beziehungserfahrungen, die sich Schicht für Schicht über die schlechten Erfahrungen legen. Das ist nicht nur ein Weg der vielen kleinen Schritte, sondern auch der Wagnisse. Es bedeutet, mich der Angst zu stellen, etwas zu probieren und zu schauen, was passiert – wohldosiert und behutsam. Ich kann z. B. Nein sagen zu etwas, das ich beim Sex nicht möchte. Wenn ich das schaffe und merke, dass mein Gegenüber mich ernst nimmt und auf mich eingeht, dass es der anderen Person wichtig ist, wie es mir geht, dann wird eine positive Erfahrung daraus.“

Auch an anderen Stellen geht es um Sicherheit, wenn ich mit traumatisierten Menschen am Thema Sexualität arbeite: Sicherheit im Körper, Sicherheit mit dem Selbstwert, Sicherheit im Vorgehen. Aber auch

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

Wissensvermittlung ist wichtig. Und zwar nicht nur zum Trauma und wie es sich auswirkt, sondern auch zu Sexualität. Wir denken immer, dass wir so aufgeklärt sind. Tatsächlich beschränkt sich das, was viele Menschen über Sexualität wissen, jedoch auf wenige Punkte: Biologie, Verhütung, Safer Sex. Die wenigsten kennen die tieferliegenden psychologischen Wirkweisen, die uns steuern und die stark beeinflusst sind von den Vorstellungen anderer Menschen und der Gesellschaft. Uns werden Bilder von Sexualität vorgesetzt, die oft wenig mit unserer Realität zu tun haben. Beim Thema Sexualität ist es deshalb immer wichtig zu hinzuspüren, und sich zu fragen, was brauche ich, damit es mir gut geht? Und nicht, was muss ich alles können, was muss ich leisten? Gerade für traumatisierte Menschen ist das oft nicht ganz leicht. Wenn aber die Voraussetzungen stimmen, lässt sich das in kleinen Schritten entwickeln.“

„Ich danke Ihnen herzlich für dieses Interview!“

Das Interview führte Anne Belitz vom THZM.