

Sensibel und unter der Gürtellinie

Zwei Ostschweizerinnen gehören zu den ersten, die Sexologie studiert haben. Nun führen sie in St. Gallen eine Praxis.

Mark Schoder

In der Dating-Sprache sind sie ein «perfect match»: die Hebamme Ladina Engler und die Sozialpädagogin Olivia Zurlinden. Sie lernen sich im einzigen Schweizer Sexologiestudium an der Universität Zürich kennen. Die zwei Frauen büffeln, schreiben ihre Masterarbeiten zusammen in einer Alphütte – und haben nun in ihrer Heimat in St. Gallen eine Praxis für Sexualtherapie eröffnet.

Ladina Engler lebt in Buchs und weiss durch ihren Beruf als Hebamme viel über weibliche Sexualität. Olivia Zurlinden ist im Thurgau aufgewachsen und lebt in St. Gallen. Sie arbeitete zehn Jahre mit straffälligen Erwachsenen, unter anderem mit Sexualstraftätern.

Seit einem Jahr beraten sie Menschen in der Stadt St. Gallen, aber auch von weiter weg, etwa Menschen aus dem Sarganserland oder dem Rheintal. Und sie helfen bei Fragen: Wie vermeide ich Schmerzen beim Sex? Was tun, wenn ich zu früh komme oder keine Lust auf Sex spüre? Und wie mache ich mich frei vom Leistungsdruck im Bett?

Hürden benennen und Scham begegnen

Ihre Praxis in St. Gallen haben Engler und Zurlinden «Lavia» getauft. Sie kamen zum Schluss: «St. Gallen ist ein guter Ort, um etwas auszuprobieren.» In der Stadt gibt es bereits Sexualtherapie-Angebote, aber bislang sei sie von Angeboten «nicht überflutet» und biete Nischen, sagt Zurlinden.

Finanziell rentiert die Praxis noch nicht. Sexualität sei zwar ein Grundbedürfnis, doch hinkten die Krankenkassen hinterher: Sie finanzierten Sexualberatung nicht, «dabei gibt es Menschen, die grossen Leidensdruck in ihrer Sexualität spüren», sagt Engler. Ihre Klientin-



Olivia Zurlinden (links) und Ladina Engler erklären, was ihr Beratungsangebot ausmacht. Bild: Ralph Ribi

nen und Klienten zahlen die Beratung selbst, was die Hemmschwelle wachsen lässt, die Beratung aufzusuchen. Die Sexualtherapeutinnen betonen: Viele Menschen würden sich schämen, über den eigenen Körper, ihre Fantasien und Probleme im Bett zu sprechen.

Über den Körper lernen, Erfahrungen sammeln

Engler und Zurlinden wenden das Konzept «Sexocorporel» an. Dabei steht der Körper im Mittelpunkt, nicht der Kopf mit seinen Gedanken und Werten. Sexocorporel will Wandel anstossen, indem sich Betroffene für Kopf bis Fuss Zeit nehmen. Das heisst: anders atmen, neu bewegen, den Körper an- oder entspannen.

Ein Beispiel: Männer mit Erektionsstörungen seien oft zu angespannt und atmeten flach. Durch gezielte Körperarbeit löse sich psychischer Druck und Blut könne wieder in den Penis fließen. Zurlinden sagt: «Der Klient oder die Klientin merkt: Ich kann über meinen Körper meine Sexualität beeinflussen. Und ich verstehe, was Sexfantasien körperlich auslösen und wie ich sie steuern kann.»

Doch nicht alles sei rein physiologisch. Eine Komponente des Sexocorporel-Modells heisse «Sexodynamik» und befasse sich mit Gefühlen, Fantasien und der Geschlechtszugehörigkeit. Wie wohl fühle ich mich in meinem Körper, in meiner Rolle? Was löst Lust oder Attraktion aus? Auch hier bleibe der Körper

Bezugspunkt: Spüre ich mich überhaupt?

Sexualität mit anderen beginne im Gespräch, nicht erst im Akt: «Mein Partner ist nicht verantwortlich für meinen Orgasmus», sagt Zurlinden. Es stehe nicht auf der Stirn geschrieben, was dem eigenen Körper guttue. Das Motto: Bedürfnisse kommunizieren. Eine bessere Selbstwahrnehmung helfe, eigene Bedürfnisse mitzuteilen.

Vom und über den Körper lernen

Mit dem Körperbewusstsein wachse über Jahre hinweg die sexuelle Kompetenz, sagen die Sexualtherapeutinnen: «Wir lernen, indem wir uns am Körper berühren und merken: Das fühlt sich gut an.» Und wir lernen nie

aus, ergänzt Engler: «Sexualität heisst lebenslanges Lernen.»

In der Praxis liegt der Fokus auf der Wissenschaft und der Physiologie. Oder wie Engler sagt: «Es geht darum, zu verstehen, was da in der Vulva passiert, wenn ich Lust habe.»

In der Sexualberatung spiele das Label keine Rolle, also ob sich jemand als asexuell, bi-, hetero- oder homosexuell definiert. «Es geht nur darum, ob ein Mensch zu uns kommt, der einen Leidensdruck spürt», sagt Zurlinden. Sie beleuchten Glaubenssätze und dröseln auf, wie die Klientin «Sex» definiert.

Die Sexualtherapeutinnen profitieren vom rasanten Wandel der letzten Jahrzehnte – einer sexuellen Revolution: «Wir reden so oft über Sexualität, wie wahrscheinlich noch nie eine Generation vor uns», sagt Zurlinden. Das sei ein Fortschritt – ebenso wie die Ehe für alle.

Tabus aufbrechen: Die Ostschweiz flüstert über Sex

Zurlinden und Engler sind stolz, wie sie im «recht konservativen St. Gallen», wie Engler sagt, den Raum für Sexualtherapie geschaffen haben. Noch tummelten sich in der Ostschweiz viele, die sich an alternativen Beziehungsformen störten. «Sexualität polarisiert», sagt Zurlinden. Deshalb organisieren sie Gesprächsabende, um offen über Sexualität zu sprechen. «Haben wir überhaupt Worte für das, was wir fühlen?», fragt sie dann in den Gesprächen.

Sie wünschen sich eine Welt, in der alle Platz finden – von der Hausfrau bis zur polyamoren Familie. Für die Zukunft hoffen sie, das Wort «normal» aus ihrem Vokabular streichen zu können. Stereotypen möchten sie auflösen, damit «jeder Mensch sich so ausleben kann, wie es seinem Bedürfnis entspricht – solange alle Beteiligten einverstanden sind».