



10. Pflegeforum Oberösterreich

Let's talk about Sex

Linz, 12. Okt. 2016

Martina Signer, DGKS
Kontinenz- und Stomaberaterin
Dipl. Sexualberaterin

Allegra
Gesundheit



Wer???

Wir???

Ja ist das jetzt auch
(noch) unser Revier???

NEIN !!!

**Sexualität ist eine Dimension
unseres Menschseins**

Wir ordnen Sexualität zumeist in den
Bereich "intime Beziehung" ein, wir
sind aber **IMMER** sexuelle Wesen
und so wird Sexualität in **ALLEN**
unseren Lebensbereichen wirksam
- in jedem Alter.



Mit unseren
Pflegehandlungen kommen
wir Menschen sehr nahe -
oft näher als den
Betroffenen und auch uns
selber lieb ist.

Bei der Intimpflege „arbeiten“
wir im Bereich der
Geschlechtsorgane und dadurch
ist eine Konfrontation mit dem
Thema Sexualität
unvermeidlich.

Was lernen wir in der Ausbildung
dazu???



Leider haben wir kein so unbeschwertes
Verhältnis zur Intimpflege....

Intimität - was ist im Alltag realistisch?



Wieviel Intimität würden wir uns selber wünschen?



Ist Sexualität ein Thema im Arbeitsalltag?

- Sprechen Patienten/Klienten sexuelle Themen direkt an oder liegen sie eher „in der Luft“?
- Werden Gespräche sachlich, humorvoll oder übergriffig erlebt?
 - Von wem geht die Initiative aus: Patient - Angehörige - Pflegende?

Will ich selber darüber sprechen?

Fühle ich mich durch meine Ausbildung auf Gespräche über Sexualität gut vorbereitet?

**Gesellschaftliche / kulturelle /
religiöse Werte und Normen
prägen unsere Einstellungen zu
Sexualität.**

**Oft sind Werte und Normen
hilfreich, oft sind sie
hinderlich.**

**Wie gehen wir mit anderen Wert- und
Normvorstellungen in Bezug auf Sexualität um?**

**Fetischismus
Sado-Masochismus
Pädophilie
Homo- oder Bisexualität,
Prostitution,
Sextourismus,
Sodomie,
sexuelle Gewalt,.....**

„Wo beginnt für mich ein sexueller Übergriff und wie möchte ich darauf reagieren oder mich wehren?“

Das sollte bereits im Vorfeld bedacht und ev. geübt werden.

Virginia Satir sagt:

„Vier herzliche Berührungen pro Tag sind das Existenzminimum.
Acht braucht der Mensch zu seinem Wohlbefinden.
Zwölf zur Entfaltung seiner Persönlichkeit.“

„Sich als Frau & Mann fühlen“

Es ist hilfreich, zu klären, dass Sexualität eine wichtige Dimension unseres Menschseins ist und nicht nur auf sexuelle Handlungen beschränkt werden kann.

Drei Dimensionen der Sexualität

Lustdimension:

Bedeutung von Erotik, Leidenschaft, sexuelle Stimulation, Erregung und Befriedigung, Orgasmus,...

Fortpflanzungsdimension:

Bedeutung von Schwangerschaft, Kinder kriegen, Eltern werden, Vater-/Muttersein

Beziehungsdimension:

Bedeutung von Beachtung, Angenommen sein, Geborgenheit, Vertrauen, Schutz, Nähe, Wärme, Intimität, Sicherheit,....

nach K. Beier et al.

Sexualität ist eine komplexe
„Körper-Geist-Seele-Erfahrung“
und dadurch sehr empfindlich und
störanfällig.

Sexuelle Störungen der Frau:

- Libidostörung: Lustlosigkeit, Aversion
- Erregungsstörung (Mangel oder Ausfall der Scheidenbefeuchtung)
- Orgasmusstörung
- Sexuelle Schmerzstörungen
Dyspareunie - schmerzhafter Geschlechtsverkehr
Vaginismus



Sanfte Scheidenpflege bei Trockenheit

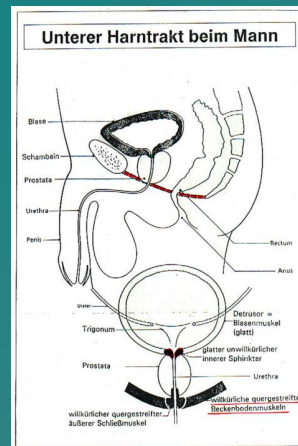
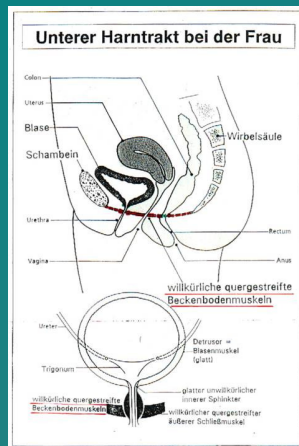


Sexuelle Störungen des Mannes:

- Libidostörung: Lustlosigkeit, Aversion
- Erektionsstörung:
psychisch - Versagensängste
organisch
- Ejakulationsstörungen - frühzeitig, verzögert,
keine oder Rückwärtsejakulation in die Blase
- Orgasmusstörung
- Priapismus - übermäßig lange und schmerzhafte Erektion



Unsere ach so aufgeklärte Zeit....



Auch für Erwachsene sind Erklärungen und „Aufklärung“ hilfreich und nötig.

Empfehlungen der WHO (2000)

Sexualität ist ein menschliches Grundbedürfnis...

sexuelle Gesundheit ist ein grundlegendes Menschenrecht....

WHO & WAS, Guatemala 2000, Promotion of Sexual Health, Recommendations for Action

Das Körperbild hat einen hohen Stellenwert in unserer Kultur und im Zusammenhang mit Sexualität

Unzufriedenheit mit dem Körperbild:

	Frauen	Männer
1972	25%	15%
1985	38%	34%
1997	56%	43%

Nuber U.: Psychologie heute 9/97



**Körperbildstörungen
sind eine häufige psychosoziale Ursache
von Sexualfunktionsstörungen**

8 Tipps für den Umgang mit einem veränderten Körper:

1. Offenes Gespräch mit den Angehörigen
2. Auf Reaktionen der Umwelt vorbereiten
3. Körperkontakt suchen
4. Entspannungsverfahren anwenden
5. Sport treiben
6. Sich selbst verwöhnen, Leben genießen
7. Körpertherapie-Angebote nutzen (Tai Chi, Qigong, Shiatsu,....)
8. Selbsthilfegruppe besuchen

Humor als Möglichkeit und Mittel,
peinliche Situationen zu entspannen und
einen fröhlichen Blickwinkel zu behalten.



Die grundsätzliche Bejahung der Sexualität als wertvolle Dimension unseres Lebens in jedem Alter und der positiven Auswirkungen von liebevoller Berührung und zärtlichem Körperkontakt sollten unsere Grundeinstellung prägen.

Sexualität

Ein Thema in jedem Alter - ab wann wir dürfen und bis wann wir wollen!

Take home message:

Let's talk about Sex!



Sexuelle Lust ist
keine Bürgerpflicht
sondern eine
kreative Möglichkeit!

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!