



FAQ - Sexualität

Wie soll ich mich so wie ich jetzt aussehe wohlfühlen, wenn ich mit meinem Partner intim werde?

Auch das ist eine sehr häufige und genauso schwierige Frage. Denn es gibt keine einfache Antwort und vor allem ist die für jeden*e unterschiedlich, da wir alle unterschiedliche Vorgeschichten, Wünsche, Ängste und Erfahrungen haben. Es ist insgesamt nicht einfach sich jemand anderen zu öffnen und nackt zu zeigen, da wir den Schutz fallen lassen und potentiell Gefahr laufen abgelehnt zu werden. Daher ist es umso wichtiger zuerst zu versuchen Dich selbst anzunehmen und Frieden zu schliessen mit all den Veränderungen die weder gewollt noch vielleicht besonders schön sind. Einfach gesagt, und doch so unheimlich schwer. Aber wir sind nun mal so wie wir sind und nicht perfekt, das gilt für alle, auch für dein Gegenüber der oder die vielleicht ähnliche Sorgen hat. Dennoch ist es so schwer gerade Veränderungen oder Narben zu akzeptieren, die vorher nicht da waren. Das ist völlig normal und braucht Zeit! Nehme Dir diese Zeit und überfordere Dich nicht, weil Du das Gefühl hast nun doch endlich dem anderen mehr geben zu müssen, als nur Berührungen. Oft hat auch Dein Gegenüber Angst Dich zu enttäuschen oder weh zu tun und meidet vielleicht sogar den intimen Kontakt, da er/sie Dich nicht überfordern will. Das heisst nicht, dass er/sie Dich nicht mag oder attraktiv findet, sondern Dich häufig schützen will. Daher ist es mindestens genauso wichtig darüber mit Deinem*er Partner*in zu reden, warum Du Angst hast, und auch er/sie, und auch was Du brauchst um Dich wohl zu fühlen. Gerade weil der Weg nicht einfach ist, sind wir da um Dich auf diesen Weg zu begleiten und zu unterstützen. Traue Dich darüber zu reden, auch wenn es schwerfällt. Denn eins ist sicher, Du bist nicht allein und Deine Sorgen sind nicht albern oder Luxus, sondern wichtig gehört und ernstgenommen zu werden.