

# Besprechungsprotokoll

**Thema der Intimität und Sexualität  
Besprechung:**

**Datum:** 12.01.2016

**Zeit:** 18:00-19:30 Uhr

**Ort:** Markuskrankenhaus FfM, Haus C

**Eingeladene Teilnehmer\_innen:** Angehörige, Professionelle und Betroffene

**Leitung:** Frau Kneist

**Protokollführer\_in:** N.

**Anwesende:** 6 Angehörige, 4 Professionelle, 13 Betroffene

**Einstieg:**

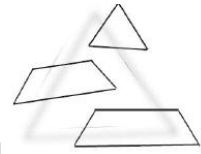
Zu Beginn des Trialogs wurde auf die Gruppenregeln hingewiesen und eine Vorstellungsrunde durchgeführt.

**Erste Gedanken/Ideen zum Thema:**

- Angst vor Sexualität, z.B. durch geringes Selbstwertgefühl
- Oft wechselnde Sexualpartner\_innen
- Missbrauchserfahrungen bzw. Traumatisierungen, die Sexualität erschweren
- Gefühl von Scham, auch hinsichtlich des eigenen Körpers, kann Sexualität erschweren
- Unsicherheiten bei der Frage nach ‚richtig‘ oder ‚falsch‘, auch im Bereich der Sexualität
- Zusammenhang zu den Themen Nähe-Distanz, Kontrolle und Vertrauen

**Riskantes Sexualverhalten als Diagnosekriterium:**

- Riskantes Sexualverhalten ist kein zwingendes Diagnosekriterium. Es ist eine von vielen Formen selbstschädigenden Verhaltens. Lediglich ein Teil der Betroffenen kann sich darin wiederfinden. Andere berichten eher von einem Gefühl der Scham hinsichtlich sexueller Erfahrungen oder dem

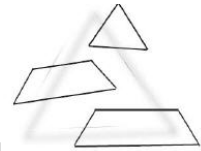


Unglauben gemocht zu werden. Des Weiteren ist es nicht zwangsläufig schädlich viele oder wechselnde Sexualpartner\_innen zu haben. Das muss individuell entschieden werden.

**Erfahrungsaustausch  
zum Thema Sexualität  
und Intimität:**

Im Gesprächsverlauf kamen diverse Erfahrungen und Gedanken zur Sprache:

- Das Thema Sexualität ist für alle – nicht nur für Borderliner\_innen - ein schwieriges, weil es ein besonders intimes Thema ist
- Sex als Bestätigung oder (kurzfristige) Selbstwertstabilisierung
- Sex als “Abhärtungs-Strategie“, wenn man Übergriffe erlebt hat oder als Überlebensstrategie
- Sex als Strategie, Einsamkeit zu vermeiden. Das Gefühl nicht allein sein zu können, kann dazu führen jemanden schneller mit nach Hause zu nehmen oder sich nicht aus einer schädlichen Beziehung zu trennen
- Auch wenn Strategien, langfristig schädlich sind oder aktuell schädlich sind, so sind es doch Strategien, die früher geholfen haben, in schwierigen Situationen zu überleben.
- Einige berichten über große Unsicherheit bezüglich der eignen Rolle und Identität und somit auch Sexualität. Darf ich jetzt Lust empfinden? Empfinde ich gerade wirklich Lust? Bin ich „versaut“, zu aktiv, zu passiv?
- Unsicherheit hinsichtlich sexueller Identität, z.B. aufgrund einer Abweichung von typischer Geschlechterrolle oder Zuschreibung von Homosexualität
- Bedenken Gefühle/Zuneigung zu zeigen aus Angst, verletzt zu werden („Schutzmechanismus“)
- Ein Gefühl von Nähe kann sofort bestehen oder sich langsam aufbauen
- Schneller Wechsel zwischen „auf den Sockel stellen“ und großer Abneigung oder Hass, d.h. Wechsel zwischen Extremen durch schwarz/weiß-Denken
- Schnelles Beenden von Beziehungen bei ersten Konflikten

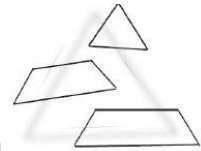


### Konflikte in intimen Beziehungen:

- Ausprobieren verschiedener Formen der Sexualität
- Sich den gesellschaftlichen Normen entsprechend verhalten, sich anpassen
- Borderline als zusätzliches Hindernis
- Schwierigkeiten positive Aussagen/Komplimente anzunehmen

Im Laufe des Gesprächs kam die Frage auf, wie man sich im Fall von Konflikten oder sich im Kreis drehenden Diskussionen verhalten sollte. Auch hierzu gibt es diverse Ansichten:

- Diskussionen, die sich im Kreis drehen, durchbrechen und nicht eskalieren lassen, z.B. Gespräch beenden, oder weiterführen? Dafür gibt es keine Universallösung. Es ist jedoch wichtig, dass jeder seine/ihre eigenen Grenzen beachtet und wahr.
- Einfach das Gespräch/den Raum zu verlassen kann beim Gegenüber zu Verlustängsten führen bzw. dem Gedanken, dass die Beziehung in Gefahr sei. Deshalb kann es hilfreich sein in einem ruhigen Moment Absprachen/Vereinbarungen zu treffen, welche Verhaltensweisen für alle Beteiligten in Streitsituationen annehmbar sind.
- Es ist wahrscheinlich, dass Absprachen nicht bei der ersten Streitsituation zum Erfolg führen. Übung und Ausprobieren sind Voraussetzungen um eine Verbesserung der Konfliktsituationen zu erzielen. Auch die Situation im Nachhinein zu analysieren kann hilfreich sein.
- Ein Merkmal bei Borderline kann die stärkere bzw. intensivere Ausprägung von Gefühlen sein, was auch in Streitsituationen zum Vorschein kommen kann.
- Alle Paare müssen Streitkulturen erarbeiten, egal ob sie von Borderline betroffen sind oder nicht.
- Schwierig kann es sein, wenn Angehörige versuchen möchten die Verantwortung für das Senken des Stresslevels ihres Gegenübers zu übernehmen.
- Es ist wichtig Rücksicht auf das Thema Borderline zu nehmen, aber gleichzeitig nicht jegliches Verhalten oder Gefühl zu pathologisieren. Die Persönlichkeit hat noch viele weitere Facetten neben den Borderline-Symptomen.



**Thema des nächsten  
Trialogs:**

**Identität und Rollenverständnis  
(Themenvorschläge für weitere Trialoge:  
Eifersucht/Konflikte zwischen Therapeut&Klient)**

**Nächster Termin:**

**9. Februar 2016, 18:00-19:30 Uhr**