

## Arbeitsblatt 12.4: Sensate-Focus-Übungen und Erfahrungsprotokoll

### Übung 1:

- Streicheln des Körpers
- Brüste und Genitalien werden nicht in die Übung einbezogen
- Es sollte kein Koitus stattfinden

### Übung 2:

- Streicheln des Körpers mit erkundendem Streicheln der Genitalien
- Es sollte kein Koitus stattfinden

### Übung 3 »Quiet Vagina«:

- Einführen des Penis und Innehalten, ggf. ergänzende Koitusbewegungen, jedoch ohne Ziel des Höhepunkts

### Übung 4:

- Koitus mit erkundenden und stimulierenden Bewegungen

Bei den Übungen steht weniger die Art der Berührung als das Explorieren von subjektivem Erleben, Gefühlen und Gedanken im Vordergrund. Die Partner sollen herausfinden, was ihnen gut tut. Insbesondere der Patient soll seine Aufmerksamkeit darauf ausrichten, wo die körperlichen Symptome das subjektive Erleben der sexuellen Erfahrung negativ beeinflussen. Für die Übungsabschnitte sollten 10–15 min vorgesehen werden und der Übergang von einer Übung zur nächsten hängt von den Erfahrungen des Paares ab.

## Protokoll zu den Erfahrungen mit den Sensate-Focus-Übungen (Teil 1)

Sie finden im Folgenden ein paar Gedankenbeispiele, die möglicherweise auch Ihnen während der Übung durch den Kopf gegangen sind. Schauen Sie sich die Gedanken zunächst an; haben Sie einen oder mehrere ebenfalls erlebt?

Trifft zu	Beispielgedanken
	Ich mache mir Sorgen, was mein Partner über mich denkt.
	Diese körperlichen Symptome machen alles kaputt, ich kann die Nähe zu meinem Partner nicht mehr genießen.
	Ich weiß nicht, ob ich jemals wieder anziehend auf meinen Partner wirken kann?
	Ich weiß nicht, ob ich jemals wieder sexuelle Aktivitäten mit meinem Partner genießen kann?
	Ich fühle mich unattraktiv.
	Mein Körper funktioniert nicht mehr so, wie ich möchte.
	Ich fühle überhaupt nichts.
	Ich beginne, ungeduldig zu werden.
	Ich kann nicht abschalten.
	Ich habe Angst, meinen Partner zur enttäuschen.
	Ich habe Angst, meinem Partner wehzutun.
	Ich glaube, ich habe zu hohe Ansprüche.
	Ich fühle mich dafür verantwortlich, dass mein Partner keine körperlichen Symptome erlebt, während wir sexuell aktiv sind.
	Ich kann nicht bei der Sache bleiben.
	Ich bin angespannt.

Protokollieren Sie im Folgenden bitte Ihre Erfahrungen mit den Übungen. Beziehen Sie sich dabei auf beides – besonders positive Erfahrungen, wie auch negative Erfahrungen (bzw. Erfahrungen, bei denen die körperlichen Symptome einen negativen Einfluss hatten).

Sexuelle Aktivität	Subjektives Empfinden	Gedanken	Gefühle	Bei negativen Erfahrungen: Wie können wir damit umgehen?