



## Gabriela Kirschbaum

Praxis für Sexualtherapie und Paarberatung

Informationen zu sexuellen Problemen

### **Gewalt im Erwachsenenleben**

Es ist entscheidend, dass Sie mit einer traumatischen Gewalterfahrung nicht alleine bleiben. Das Gespräch mit einer Vertrauens- und/oder Fachperson ist Ausgangspunkt, das Erlebte zu bewältigen.

Die meisten Frauen können in der Zeit nach einer Vergewaltigung einige der folgenden Symptome und Reaktionen an sich feststellen: Angst, Verzweiflung, innere Desorientierung, Suizidgedanken, Abspaltung sämtlicher Gefühle ("stoische Ruhe"), Schlafstörungen, Alpträume, Angst vor Berührungen, ständiges Erinnern des Geschehenen, Gefühle des Beschmutzenseins, Ekel, Angst im Haus zu sein oder hinaus zu gehen, Essstörungen (wie Erbrechen), intensive Schamgefühle, Selbstvorwürfe, Sinnkrise.

Diese Reaktionen können im therapeutischen Gespräch beeinflusst werden. Oft jedoch wird über das Erlebte aus verschiedenen Gründen geschwiegen und eine angemessene Unterstützung wird nicht in Anspruch genommen. Die seelischen Verletzungen durch eine Vergewaltigung zeigen sich möglicherweise auch dadurch, dass sich eine vergewaltigte Frau in ihrem gewohnten Leben einschränkt und sich immer mehr aus bestimmten Bereichen zurückzieht. Das Selbstwertgefühl kann längerfristig empfindlich gestört werden, so dass sich eine Frau vielleicht vieles nicht mehr zutraut, z.B. im Beruf. Eine Frau kann auch feststellen, dass sie Schwierigkeiten hat, Beziehungen einzugehen und Vertrauen zu schenken, oder dass ihr ein lustvolles Erleben ihrer Sexualität nicht mehr möglich ist.

#### **Was bietet Sexualtherapie?**

- behutsam schauen, was passiert ist
- respektvoller Umgang mit sich selbst üben
- sich schützen -, sich gehen lassen lernen
- eigenen Körper schätzen lernen
- Selbstwertgefühl stärken
- Umgang mit Ängsten
- Verbundenheit im Beziehungsbereich stärken
- Entspannung

#### **Sexualtherapie Paarberatung**

Gabriela Kirschbaum  
Hauptstrasse 47  
5200 Brugg

Telefon: +41 56 450 3027  
info@praxis-sexualberatung.ch  
www.praxis-sexualberatung.ch

Gerne unterhalte ich mich mit Ihnen über Ihre Fragen und Anliegen und erkläre Ihnen persönlich, wie eine Sexualtherapie durchgeführt wird. Ich freue mich sehr über ein unverbindliches Gespräch mit Ihnen.