

# „Lust kann man lernen“

Katrin Hinrichs kümmert sich in ihrer Eppendorfer Praxis um Menschen, die **Probleme mit ihre**

CAMILLA JOHN

**EPPENDORF ::** Ein Mittzwanziger fragt bei seinem Urologen immer wieder nach Viagra – statt des Rezepts kommt Katrin Hinrichs ins Spiel. Eine Frau geht fremd, der Partner verzweifelt – beide landen bei Katrin Hinrichs. Ein 78-Jähriger empfindet keine Lust mehr – Katrin Hinrichs kann helfen. Denn sie ist die Fachfrau. Fachfrau für Sexualität.

An der Isestraße hat sie gerade ihre neuen Praxisräume in einem der typischen Altbauten bezogen, weiß sind die Decken und mit Stuck, die Wände in einem unaufdringlichen Moosmintgrün gestrichen. Einladend, heimelig und trotzdem klar wirken die Zimmer für die Gesprächssitzungen in dieser psychotherapeutischen Praxis. Hier – in dem Stadtteil, wo alle möglichst so wirken wollen, als hätten sie höchstens das Problem, dass sie eben keines haben – empfängt Hinrichs Männer und Frauen aller Altersklassen, die Fragen zu und Probleme mit ihrem Bezie-

*Da die Klienten wissen, dass ich der Schweigepflicht unterliege und nichts diesen Raum verlässt, können sie sich demaskieren.*  
**Katrin Hinrichs**

hungs- und Sexualleben haben. „Meine jüngste Klientin war 15 Jahre alt“, sagt Hinrichs, „sie brauchte Aufklärung und konnte mit ihren Eltern nicht darüber reden.“ Ihr erklärte Hinrichs, wie Sinnlichkeit entsteht. Wie grundlegend es sei, den eigenen Körper zu kennen und zu wissen, was einem gefällt. Und dies in einer Beziehung äußern zu können.

Meist laufe in jungen Jahren sowieso der „Autopilot“, da funktioniere es auf der horizontalen Ebene meist von allein. Ebenso in den ersten Zeiten der Verliebtheit, „da ist doch sogar schlechter Sex guter Sex, oder?“, fragt sie, die selbst verheiratet ist.

Doch was ist, wenn die Jahre vergehen? Die Lust abnimmt? Der eine öfter möchte als der andere? Beim Mann der Testosteronspiegel sinkt? Die Frau mittleren Alters merkt, dass sie immer mehr verkrampft?

Katrin Hinrichs, die 1982 BWL in Hamburg studierte und immer schon ihr damaliges Nebenfach Psychologie



**Sexualtherapeutin Katrin Hinrichs hat gerade ihre neuen Praxisräume in einem Altbau a**

als Hauptfach ansah, fand 2010 ihre berufliche Satisfaktion nach einer Ausbildung zur Heilpraktikerin der Psychotherapie. Dieser folgte eine Weiterbildung in klinischer Sexologie zur Sexualtherapeutin beim Schweizer Institut Sexocorporel. Aktuell hat sie an der Hochschule Merseburg den neuen, berufsbegleitenden Masterstudiengang Master of Arts Sexologie angetreten.

Seit fünf Jahren arbeitet Hinrichs nach dem sogenannten Sexocorporel-Modell des verstorbenen französischen Professors Jean-Yves Desjardins. Er entwickelte sein Konzept im Auftrag der WHO seit den 70er-Jahren an der weltweit einzigen sexologischen Fakul-

tät der Universität Quebec in Montreal. Hierbei wird der Mensch als körperlich und seelisch untrennbare Einheit angesehen. Während die biologische Geschlechtsidentität mit der Zeugung fixiert wird, sind alle an der Sexualität beteiligten Komponenten Teil der menschlichen Sexualentwicklung. „Es ist lernbar, durch körperliche Übungen Lust und Verlangen zu empfinden“, sagt Hinrichs. Sie spricht rasch und sicher. So, wie es Menschen tun, die von den Inhalten überzeugt sind.

Ein praktisches Beispiel: Ärmel hochkrepeln, Arm anspannen, Hand zur Faust ballen. Jetzt mit der anderen Hand über diesen Arm streicheln. Und?

Sexualleben haben



an der Isestraße bezogen

Michael Rauhe

„Das fühlt sich doch kalt und unerotisch an, oder?“, fragt Hinrichs. „Und jetzt noch mal mit entspanntem Arm, der sich leicht bewegt und die Berührung zulässt.“ Viel besser.

Manchen Klienten gibt sie Hausaufgaben, die banal klingen: den ganzen Körper nach dem Duschen achtsam eincremen. „Es geht darum, ein Bewusstsein für sich zu entwickeln.“ Es komme vor, dass die erfolgreichsten Managerinnen, die cleversten Firmenlenker, nicht äußern können, was ihre sexuellen Wünsche sind. „Manche Menschen hören hier auf“, sagt Hinrichs und legt die Handkante auf ihrer Bluse kurz unter den Bauchnabel. „Sie

haben gar kein Gefühl für diese untere Region. Sie wissen nichts über den Beckenboden, die Muskeln, das Zusammenspiel von An- und Entspannung.“ Oftmals hänge dies mit dem Aufwachsen zusammen, damit, wie die Eltern mit Sexualität umgegangen seien.

Hinrichs, die auch Burn-out-Klienten hat oder Menschen in Lebenskrisen betreut, ist das – im Gegensatz zu ihren beiden großen Töchtern – alles übrigens nicht peinlich. Echt nicht? Hinrichs lacht ein keckes Lachen und streicht sich die blonden, fluffig geföhten Haare aus dem Gesicht. „Ich sehe das als einen Beruf, der mir unheimlich viel gibt. Und Humor hilft si-

## Ann-Marlene Hennings

Die bekannteste Sexualtherapeutin Hamburgs ist Ann-Marlene Hennings. Mit ihrem unverwechselbaren dänischen Akzent gibt sie offen und öffentlichkeitswirksam Tipps zu einem erfüllten Sexualleben. Mit Sätzen wie „Erotik ist, wenn man mit der Feder streichelt, Porno, wenn man das ganze Huhn nimmt“ schafft sie es, das Thema ernst zu nehmen und dabei plakativ darzustellen. Mit ein Grund, dass die psychotherapeutische Heilpraktikerin, die nach dem gleichen Konzept wie Katrin Hinrichs arbeitet, auch im Fernsehen erfolgreich ist. „Make Love“ ([www.make-love.de](http://www.make-love.de)) ist eine Dokumentation, die Fragen wie „Was ist eigentlich guter Sex?“ thematisierte.

Hennings Praxis ist im Lokstedter Weg 3, derzeit kann sie allerdings keine neuen Klienten aufnehmen.

cher immer, Situationen aufzulösen. Aber ich merke auch, wie sich die Klienten entspannen, wenn die Chemie stimmt. Da sie wissen, dass ich der Schweigepflicht unterliege und nichts diesen Raum verlässt, können sie sich demaskieren“, sagt sie. Vor vielen Jahren führte sie übrigens gemeinsam mit ihrer Schwester Vicky eine Schauspieleragentur – „beim Casten von Kleindarstellern lernt man die Menschen kennen, das können Sie mir glauben.“

Heute interessiert sie nicht mehr das Gespielte. Im Gegenteil. Aber können solche Themen nicht auch im Vertrauen mit dem besten Buddy oder der engen Freundin besprochen werden? Hinrichs glaubt es nicht. „Erotische Fantasien können immer ein Spiegel des äußeren Erlebten sein, das bespreche ich nicht beim Bier in der Kneipe.“

Um den Sitzungen, die 50 Minuten dauern, 80 Euro kosten und privat gezahlt werden müssen, eine sachliche Ebene zu geben, fragt Hinrichs zu Beginn immer nach der Intention. „Was ist Ihr Projekt?“ Und dieses Projekt wird dann angegangen. „Ich habe keinen magic dust, keinen Feenstaub in der Tasche, den ich verstreuen kann, und dann ist alles gut“, meint sie. „Das hier“ – sie deutet auf die beiden weißen Sessel – „ist Arbeit.“