

Probleme in sexuellen Beziehungen

Herausforderungen und Ansätze der **Sexualberatung** heute

Martin Reinhardt

■ Die Fragen und Anliegen, mit denen Menschen zur Sexualberatung kommen, sind sehr unterschiedlich. Sie beziehen sich auf die drei wesentlichen Dimensionen der Sexualität: Fortpflanzung, Lust und Beziehung. Die Fortpflanzungsdimension meint die Bedeutung der Sexualität für die Reproduktion, die Lustdimension zielt auf die Möglichkeiten des Lustgewinns durch sexuelles Erleben ab und die Beziehungsdimension spielt auf die Erfüllung psychosozialer Grundbedürfnisse nach Akzeptanz, Nähe und Geborgenheit durch sexuelle Kommunikation an. Die Verknüpfung mindestens zweier Dimensionen bei sexuellen Problemen in Paarbeziehungen ist dabei eher die Regel als die Ausnahme. Die große Herausforderung an die Sexualberatung besteht darin, sich dieser Vielschichtigkeit zu stellen und den Ratsuchenden individuelle und spezifische Unterstützung zu geben.

Sexuelle Probleme haben meist mehrere Ursachen

Die Vielschichtigkeit der geäußerten Anliegen zeigt sich meist erst bei genauer Betrachtung und im Verlauf des Beratungsprozesses. Die Störung der sexuellen Appetenz kann zum Beispiel mit Ambivalenz gegenüber der Beziehung verwoben sein, Funktionsstörungen können

im Zusammenhang mit abgewehrten sexuellen Präferenzen stehen, ein unerfüllter Kinderwunsch kann mit sexueller Lustlosigkeit und/oder Funktionsstörungen verbunden sein; und man kann weder das eine noch das andere als die entscheidend zu behandelnde primäre Störung betrachten.

Zu Klarheit führt nur das offene Gespräch. Sexualberatung versucht also zunächst, einen Rahmen zu schaffen, in dem dies möglich ist. Offenheit entsteht über Vertrauen, Vertrauen braucht Zeit. Das Ziel, im Erstgespräch zu einer möglichst umfassenden Exploration zu kommen, ist oft kontraproduktiv. Das Benennen eigener Gefühle, Wünsche, Erwartungen und Ängste ist ein Prozess, der nach und nach voranschreitet. Mitunter kann es auch nötig sein, Geheimnisse zu lüften, um in der Problemlösung voran zu kommen. Deshalb ist es ein großer Wert, dass die Sexualberatung bei pro familia keiner rigiden zeitlichen Begrenzung unterliegt.

Der Umgang mit Schamgrenzen hat in der Sexualberatung eine wichtige Bedeutung. Schamgrenzen sollten nicht als Erschwernis für einen erfolgreichen Beratungsverlauf angesehen werden, sondern als Ausdruck von Selbstbestimmung. Schamgren-

zen sind, selbst wenn sie aus gesellschaftlichen Normen resultieren, eine wichtige Facette der psychosexuellen Identität eines Menschen. Nur ein akzeptierender Umgang mit Schamgrenzen schafft einen Raum, in dem sich Menschen aus sich selbst heraus öffnen und verändern können.

Wenn wir bei der Einschätzung der Hintergründe sexueller Probleme von einem multifaktoriellen Verursachungsmodell ausgehen, müssen wir auch bei der Lösungssuche verschiedene Aspekte berücksichtigen. Die Kombination von psychologischer und somatischer Behandlung (Medikamente, Hilfsmittel, etc.) ist in vielen Fällen sinnvoll. Die Kooperation mit sexualmedizinischen Praxen hat sich vielerorts etabliert und ist mittlerweile frei von zermürenden ideologischen Glaubenskriegen.

Die Klärung sexualisierter Konflikte, der Abbau von Vermeidungsverhalten und Sexualängsten, die Verbesserung der Wahrnehmung sexueller Körperreaktionen und die Modifizierung fixierter sexueller Verhaltens- und Einstellungsmuster sind die wesentlichen Ziele der psychologischen Sexualberatung. Die Kombination aus psychodynamisch orientierten Einzel- und/oder Paargesprächen mit der Anleitung zu Körperübungen

zwischen den Sitzungen hat sich als methodisches Vorgehen durchgesetzt (Vgl. C. Buddeberg, 1997).

Guter Sex und langjährige Bindung – wie geht das zusammen?

Seit vielen Jahren ist das am häufigsten genannte sexuelle Problem von Paaren die Lustlosigkeit. Zu dieser Symptomatik gehört meist, dass einer der/die Lustlose ist, der andere der/die Lustvolle. Neu ist, dass die Quote der „lustlosen Männer“ gewachsen ist und mittlerweile bei knapp ein Drittel liegt. Hierfür gibt es verschiedenste Gründe, von denen zwei genannt seien. Erstens: das gewachsene sexuelle Selbstvertrauen von Frauen, die klarer ihre Wünsche aber auch ihre Unzufriedenheit äußern, was Männer in die Defensive treiben kann. Und zweitens: Auch die Männer sehen mittlerweile eine Funktionsstörung als biopsychisch bedingt an, das heißt sie verstehen die Einschränkung ihrer sexuellen Potenz im Zusammenhang mit ihrem mangelnden Wohlbefinden (Verunsicherung, gefühlte Ablehnung, überhöhter Leistungsanspruch, Beziehungsambivalenz).

Sex ist die die intimste Form zwischenmenschlicher Begegnung, wenig wirkt so verbindend wie erfüllte Sexualität. Die Grundbedürfnisse nach Akzeptanz, Zugehörigkeit, Nähe und Wärme können beim Sex hautnah erlebt werden. Aber Begehren und Hingabe bergen auch das Risiko, verletzt zu werden. Zu Beginn von Beziehungen steht die Erregungslust im Vordergrund, mit der Etablierung der Partnerschaft wird die Freude an der sexuellen Bestätigung der Beziehung immer wichtiger. Die zunehmende Brüchigkeit von Beziehungen schafft

Unsicherheiten, die sich negativ auf die Sexualität auswirken können, was wiederum dazu führt, dass die Bindungsqualität abnimmt. Paar- und Sexualberatung kann helfen, diesen Circulus Vitiosus zu unterbrechen.

Die Schwierigkeit kann aber auch ganz anders gelagert sein: Wie brin-

Nichts gefährdet eine Beziehung mehr, als der Versuch der sexuellen Langweile durch eine Affäre beziehungsweise eine Außenbeziehung zu entkommen. Und dennoch gehen sehr viele Männer und Frauen dieses Risiko ein. Ob offen oder geheim, lang oder kurz, wenn Dritte im Spiel sind, können innere und/oder äußere Kon-

© detailblick – Fotolia.com



Alle haben das Recht auf ein sexuell erfülltes Leben.

gen wir guten Sex und Bindung zusammen? Persönlicher Freiraum, die Besinnung auf eigene Wünsche und Sehnsüchte sowie die Lust an der Verschiedenheit können Erotik und Begehren wieder aufleben lassen (vgl. U. Clement, 2008). Der Wechsel der Perspektive von der klassischen Problemorientierung zu einer „Kunst des Liebens“ ist gefragt (vgl. M. Machenbach, 2012). Und so gesehen ist es positiv, wenn sich immer wieder bewahrheitet, dass es auch hinsichtlich der Sexualität ein Irrtum ist zu glauben, wer sich lange kennt, kennt sich auch gut.

flikte nicht vermieden werden. Die Erfahrung zeigt, dass die Arbeit an der Paarsexualität dann kaum noch möglich ist, denn nur wenn dies für beide Partner ein zentrales Anliegen ist, sind die Erfolgsaussichten gut. Die sich als Alternative zur monogamen Zweierbeziehung verstehende Polyamorie zeichnet sich meiner Beobachtung nach dadurch aus, dass die gleichzeitigen Liebesbeziehungen unterschiedliche Schwerpunkte haben, nämlich sexuelle Ekstase hier und (familiäre) Bindung dort. Wenn Liebe im Unterschied zur Verliebtheit kein rauschendes Gefühl, sondern eher

eine Einstellung ist (vgl. G. Hüther, 2012), kann sie natürlich gleichzeitig hier wie dort eine wichtige Rolle spielen. Die Aufteilung zwischen sexueller Ekstase und (familiärer) Bindung kann nur dann längerfristig funktionieren, wenn sie von allen Beteiligten akzeptiert wird, beziehungsweise alle Beteiligten für sich selbst darin einen Vorteil erkennen.

Das Bedürfnis nach befriedigender Sexualität kennt keine Altersgrenze. Nach einer neueren Untersuchung haben in einer Gruppe mit einem durchschnittlichen Alter von 80 Jahren noch 64 Prozent der Frauen und 82 Prozent der Männer regelmäßig sexuelle Kontakte. Es gilt allerdings eine einfache Faustregel: Für Menschen, denen Sexualität ihr ganzes Leben lang wichtig war, bleibt sie auch im Alter wichtig. Wer eher wenig Interesse an Sexualität hatte, wird dies auch im Alter nicht verändern.

Natürlich beeinträchtigen körperliche Veränderungen und die Zunahme von Krankheiten die Sexualität. Die Art der sexuellen Kontakte muss sich deshalb mit zunehmendem Alter verändern. Die Häufigkeit nimmt ab und es findet eine Verschiebung vom Geschlechtsverkehr hin zu vermehrt anderen zärtlichen sexuellen Kontakten statt. Diese Umstellung ist für viele Menschen nicht einfach und stellt für Paare eine große Herausforderung dar. Umso erfreulicher ist es, dass die Offenheit, sich psychologische und medizinische Hilfe zu holen, deutlich zugenommen hat.

Einfluss des Internets auf sexuelle Beziehungen

Die größte Suchmaschine Google findet im Juni 2013 zum Suchbegriff

„Sex“ 2.330.000.000 Ergebnisse, im November 2011 waren es noch knapp 400.000.000, also knapp ein Sechstel. Daran lässt sich die rasant wachsende Bedeutung des Internets für die Sexualität erkennen. Pornografie, Prostitution, Posing, Cybersex und Online-Sex-Dating sind die zugehörigen Schlagwörter. Die Frage, welchen konkreten Einfluss das Internet auf die Sexualität hat, ist aber nur schwer zu beantworten. Der schrankenlose Zugang zu jeder erdenklichen Spielart von Sexualität verstärkt natürlich süchtiges Verhalten. Deshalb verwundert es nicht, dass Sexsucht zu einem häufigen Beratungsthema geworden ist, wobei weit überwiegend Männer betroffen sind.

Der Einfluss auf die partnerschaftliche Sexualität muss differenziert betrachtet werden. Die Internetaktivitäten von Paaren reichen von Sich-Anregungen-holen über gemeinsamen Cybersex mit anderen Paaren bis zu ausschließlich internetgebundener sexueller Aktivität. Bei der Bewertung ist allerdings Zurückhaltung geboten: Von sexuellen Störungen sollte nur gesprochen werden, wenn persönliches Leid bei anderen oder bei sich selbst verursacht wird. Wenn Einzelne, Paare oder Gruppen über Internet miteinander sexuell aktiv sind, muss damit kein persönliches Leid verbunden sein.

Die Sprengkraft des Internets für die Paarsexualität soll aber nicht verleugnet werden. Oftmals absorbiert die Internetaktivität so viel Energie, dass für die Intimität des Paares nicht mehr viel übrig bleibt. Die sukzessive Destabilisierung der Paarbeziehung ist dann die unweigerliche Folge.

Der Bedarf nach Sexualberatung wird weiter zunehmen, so viel steht fest. Da Sexualität ein wesentliches Moment von Bindung und Beziehung ist, sollte ein ausreichendes Beratungsangebot zur Verfügung stehen. Partnerschaften beraten, ohne auf Sexualität einzugehen, ist wie TÜV ohne Blick in den Motor.

Zudem gilt es dem Recht auf sexuelle Gesundheit zu entsprechen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert sexuelle Gesundheit als „Integration somatischer, emotionaler, intellektueller und sozialer Aspekte sexuellen Seins auf eine Weise, die positiv bereichert und Persönlichkeit, Kommunikation und Liebe stärkt. Grundlegend für dieses Konzept sind das Recht auf sexuelle Information und das Recht auf Lust.“ Das Ziel der sexuellen Gesundheitsversorgung sollte daher nicht nur die Beratung und Behandlung bei sexuell übertragbaren Infektionen sein, sondern auch die Unterstützung auf der Suche nach einem sexuell erfüllten Leben einschließen, so wie es die Sexualberatung der pro familia anbietet. <<



Martin Reinhardt, Diplom Sozialpädagoge (FH), leitet die Partnerschafts-, Familien-,

Lebens- und Sexualberatungsstelle von pro familia in München. Er ist Kunst- und Gestaltungstherapeut, systemischer Berater und Therapeut und diplomiert in Themenzentrierter Interaktion (TZI). E-Mail: martin.reinhardt@profamilia.de