

Helke Bruchhaus Steinert

WENN DIE SEXUALITÄT STREIKT

SEXUALSTÖRUNGEN ERKENNEN,
VERSTEHEN, LÖSEN

2022

INHALT

VORWORT	7
1 SEXUALSTÖRUNGEN ERKENNEN	11
Was ist schon normal?	12
Problem versus Krankheit	14
Der Frust mit der Lust	19
Probleme mit der Erregung	22
Der Orgasmus kommt nicht	23
Mann kommt zu früh	24
Schmerzen beim Sex	25
Gibt es ein »Zuviel« an Sex?	26
Asexualität	28
Die Bedeutung einer Affäre	29
2 SEXUALSTÖRUNGEN VERSTEHEN	32
Warum überhaupt Sex?	33
Erklärungsmodelle sexueller Erregung und Lust	35
Das Modell von Masters und Johnson	35
Das zirkuläre Modell	37
Das duale Kontrollmodell	38
Der Unterschied sexueller Profile	41
Sexuelle Fantasien	42
Sexualität in der Langzeitbeziehung	44
Sex ist nicht das Gleiche wie Liebe	47
Was ist dran am Unterschied von Mann und Frau?	49
Symptome als Wegweiser	51
Sex im Alter – eine gute Nachricht	56

3	SEXUALSTÖRUNGEN LÖSEN	62
	Hilfreiche Haltungen	64
	Auftragsorientierung in der Systemischen Therapie	64
	Fragen statt Angreifen	66
	Immer mal anhalten	70
	Ambivalenzen bejahen	71
	Spezifische Themen im Kontext der Sexualität	74
	Sexuelle Identität statt sexueller Leistung	74
	Begehren	76
	Körpererleben	79
	Sexualität bei somatischen und psychischen Erkrankungen	82
	Scham und Verletzungen	83
	Interventionen	85
	Nein-Sagen als Kompetenz	85
	Die Weisheit des Symptoms	88
	Die sexuelle Beziehungsgeschichte	91
	Eine erotische Geschichte erzählen	92
	Liebesdiener-Übung	94
	Das ideale sexuelle Szenario	95
	Der Liebesbaum	97
	Das 4-Säulen-Modell	100
	Imaginationen	103
	Interaktive Grafik als Visualisierungshilfe	104
	Körperorientierte Zugänge	107
	Fallbeispiel	113
	DANK	116
	WEITERE LITERATURTIPPS	117
	Empfehlenswerte Weblinks	118
	ÜBER DIE AUTORIN	119

beisteuern. Wie die Lust auf Sex entsteht, wurde gar nicht berücksichtigt, sondern schlicht als biologisch gegeben angenommen.

Das zirkuläre Modell

Das Problem mit der Lust ist aber in den letzten Jahrzehnten das häufigste sexuelle Problem bei Frauen geworden – und bei Männern nimmt es zu. Mit dem sogenannten »zirkulären Modell« kann das Wechselspiel von sexueller Lust, sexueller Ansprechbarkeit und körperlicher Erregung inzwischen besser erfasst werden. Dieses Modell wurde von Rosemary Basson entwickelt (s. Abb. 1). Demnach sind sexuelle Lust und Erregung eng miteinander verwoben. Sexuelle Lust kommt auf, wenn Frau Sex hat oder an Sex denkt, ähnlich dem Sprichwort: »Der Appetit kommt beim Essen!« Das mag erklären, warum Frauen auf die Initiative zum Sex eher antworten, als ihn selbst anzufangen. Eine Patientin drückte es einmal so aus: »Ich habe schon Lust auf dich, und wenn wir es tun, mag ich es. Aber ich

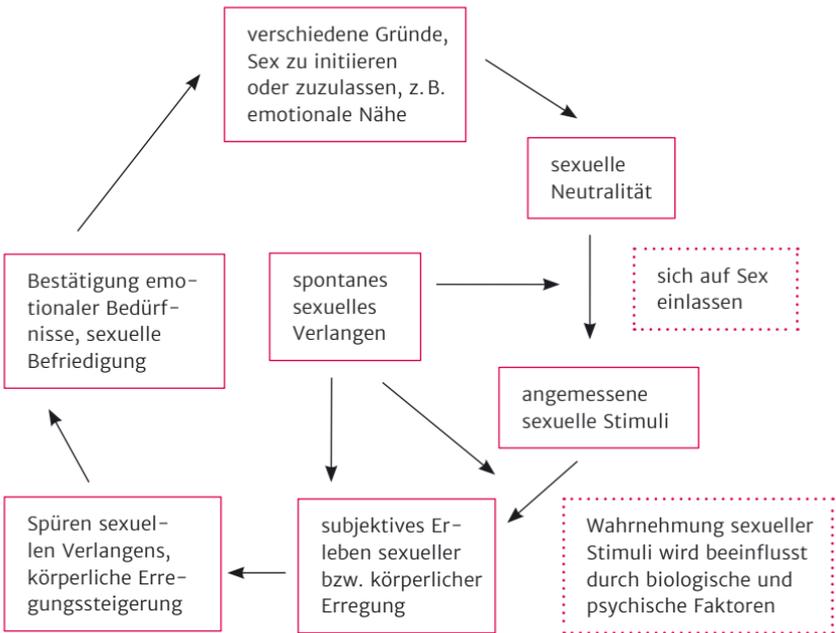


Abb. 1: Das zirkuläre Modell sexueller Reaktion, modifiziert nach Rosemary Basson⁸

8 Basson, R. (2001): Human Sex-Response Cycles. *Journal of Sex & Marital Therapy* 27 (1): 33–43.

habe auch 100 andere Dinge, die ich interessant finde. Sex ist nur eines davon. Da musst du eben öfter den Startschuss geben.« Diese Frau ist durchaus ansprechbar für Sex, ist erregbar und sie genießt ihn. Aber sie hat selten so stark »von sich aus« Lust auf Sex, dass sie ihn initiieren würde.

Wenn man Menschen fragt, welches Modell (das lineare oder das zirkuläre) ihr sexuelles Erleben besser wiedergibt, werden beide bejaht. Frauen, die unter einer sexuellen Lustlosigkeit leiden, sehen sich deutlich häufiger durch das zirkuläre Modell richtig erfasst. Auch Männer mit sexuellen Problemen finden sich eher im zirkulären Modell wieder. In der klinischen Praxis ist immer häufiger von Männern zu hören, dass sie keine Lust auf einen Sex haben, bei dem es rein um ihre Befriedigung geht. Sie wollen die Lust der Partnerin spüren, sich gewollt, umworben und zum Sex eingeladen fühlen. Die Lust des Partners macht ihnen selbst Lust. Übrigens identifizieren sich Frauen, die keine sexuellen Probleme haben, klarer mit dem linearen Modell (Lust > Initiative > Erregung > sexuelle Befriedigung).

Liebe Leserin, lieber Leser,

fragen Sie sich gerade selber, wie das bei Ihnen ist?

Haben Sie zuerst Lust – und dann geht's los?

Oder denken Sie manchmal: Na ja, so große Lust habe ich jetzt nicht. Aber wir sollten wohl mal wieder. – Und wie war es dann?

Mögen Sie es, wenn Ihr Partner / Ihre Partnerin die Initiative für Sex ergreift? Oder haben Sie die Rolle ganz gerne selbst?

Was bedeutet es für Sie als Frau / als Mann, wenn der andere anfängt?

Das duale Kontrollmodell

Wie reagiert der Mensch eigentlich auf sexuelle Reize und warum? Gemäß dem dualen Kontrollmodell, das am *Kinsey Institute* in den 1990er-Jahren entwickelt wurde, wird die Antwort auf sexuelle Reize im Gehirn von einem Gegenspielerpaar aus Erregung und

Hemmung gelenkt. Es lässt sich am einfachsten erklären, wenn man sich diese Gegenspieler als Gaspedal und Bremse oder rotes Stopp- und grünes Go-Signal vorstellt. Auf der einen Seite gibt es das erregende System. Das sucht in der Umgebung der Person stetig nach sexuellen Reizen, gleich welcher Art. Das kann ein optischer Reiz, ein Geruch, eine Bewegung, eine Mimik u. a. m. sein. Der Gegenspieler, das hemmende System, dient der Gefahrenabwehr. Es dient dem Schutz der Person. Sowohl die Hemmung wie die Erregung sind wichtig und adäquate Anpassungsleistungen an die jeweilige Situation. Dabei funktionieren beide Systeme autonom, also für sich selbst und unabhängig voneinander. Praktisch heißt das, es kann durchaus eine hohe Erregung vorhanden sein (Gas geben), aber es gibt gleichzeitig Zweifel (auf die Bremse treten). Auf die Bremse tritt eine Person stärker, wenn sie Konsequenzen befürchtet, wie z. B. ungewollt schwanger zu werden oder gesellschaftliche und moralische Gebote zu übertreten, oder wenn sie Ängste in Bezug auf die Situation selbst hat, wie z. B. sich dumm anzustellen oder die Erektion zu verlieren.

Personen mit einem ausgeprägten hemmenden System riskieren wenig und sind anfälliger für sexuelle Störungen. Personen mit einem geringen hemmenden und einem hohen erregenden System verhalten sich sexuell häufiger risikoreich. Der Vergleich mit dem Risikoverhalten beim Autofahren verdeutlicht das gut.

Liebe Leserin, lieber Leser,
welcher Typ sind Sie? Mögen Sie schnelle Autos? Dann stellen Sie sich sicher gerne vor, Sie sitzen in einem Ferrari und dürfen sich auf dem Nürburgring so richtig dem Rausch der Geschwindigkeit hingeben. Was für ein erregendes Gefühl! Gas geben pur, kein Gegenverkehr, reine Freude! Wer denkt da schon an Gefahren? – Oder sind Sie eher eine vorsichtige Person beim Autofahren? Dann stellen Sie sich vielleicht eher vor, wie anstrengend es ist, mit Ihrem Mittelklassewagen durch eine Ihnen unbekannte Stadt zu fahren, ständig aufpassen zu müssen, damit Sie auf der richtigen Spur bleiben, und

auch noch auf all die Fahrradfahrer und Fußgänger achten zu müssen, die kreuz und quer kommen. Da stehen Sie mehr auf der Bremse als auf dem Gaspedal, oder? Da ist Ihr hemmendes System maximal aktiv!

Das Verhältnis von hemmenden und erregenden Faktoren ist darüber hinaus individuell sehr unterschiedlich. Da lassen sich keine Normen von Richtig und Falsch aufstellen. Die individuelle Konstellation wird von konstanten und variablen Merkmalen beeinflusst.

Konstante Merkmale sind die individuelle Konstitution und Persönlichkeit und die persönliche Lerngeschichte. Ist die Person neugierig und erobert sich die Welt aktiv oder ist sie eher scheu und vorsichtig? Wie wurde in der Herkunftsfamilie auf ihre Bedürfnisse eingegangen? Welche Dinge wurden mit Erotik und Sexualität in Verbindung gebracht? Wurden Erotik und Sexualität bejaht oder abgelehnt? Diese und weitere Aspekte sind bei der Ausbildung konstanter Merkmale für das Verhältnis von hemmenden und erregenden Faktoren bedeutsam.

Variable Einflüsse sind situativer Natur. Sie können durch die aktuelle Lebenssituation, die Qualität der Paarbeziehung, gesundheitliche Einschränkungen oder Sorgen um die ökonomische Sicherheit bedingt sind. Bei Familien mit kleinen Kindern treten die Zeit als Paar und damit oft die Zeit für Sex in den Hintergrund. Eine berufstätige Mutter ist wenig ansprechbar auf die sexuellen Signale ihres Partners, wenn sie am Abend noch so viel für den nächsten Tag vorzubereiten hat. Beruflicher Stress oder Sorgen um den Arbeitsplatz belasten das Selbstwertgefühl erheblich. Konflikte in der Herkunftsfamilie lassen Gefühle von Ohnmacht oder Hilflosigkeit wiederaufleben. Gesundheitliche Belastungen tangieren meistens nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch die Partner. Der depressive Mann, der sich wertlos fühlt, reagiert kaum auf die sexuelle Initiative seiner Frau. Oder andersherum: Er möchte gerne Sex, weil das sein Selbstwertgefühl noch etwas nährt, aber seine Frau hat keine Lust, weil sie ihn in seiner Depression nicht mehr attraktiv findet. Egal, wodurch der Stress entsteht, die meisten

Menschen haben unter Stress weniger Lust auf Sex oder reagieren kaum auf Verführungsversuche des Partners oder der Partnerin.

Die verschiedenen Erklärungsmodelle sexueller Erregung und Lust sind noch einmal in einer Tabelle zusammengefasst (s. Tab. 1).

Modell	Merkmal
Masters und Johnson	beschreibt die Abfolge sexueller Reaktion: Erregungs-, Plateau-, Orgasmus- und Refraktärphase; Lust wird als gegeben angenommen
zirkuläres Modell	erfasst verschiedene Motive für Sex; betont das Wechselspiel von subjektiv erlebtem Verlangen und körperlicher sexueller Erregung
duales Kontrollmodell	sexuelle Erregung und Hemmung sind autonome Systeme (im Gehirn), wie Gaspedal und Bremse

Tab. 1: Verschiedene Erklärungsmodelle sexueller Erregung

Der Unterschied sexueller Profile

Die sexuellen Profile zweier Personen unterscheiden sich genauso voneinander, wie das persönliche Fingerabdrücke tun. Keiner ist dem anderen gleich. Und wer kennt das nicht: Was sich im Sex mit dem einem Partner wunderbar anfühlte und erregend war, lässt sich mit einem späteren Partner nicht wiederherstellen. Das sexuelle Profil kann als Gesamtheit der sexuellen Wünsche und Vorlieben verstanden werden. Da ist es leicht vorstellbar, dass nicht alle Facetten von jeder Partnerin (jedem Partner) in gleicher Weise beantwortet werden können. Diese Unterschiede spielen meistens in der Anfangsphase keine Rolle. Die sexuelle Begegnung dient der Schaffung einer Identität als Paar. Die Unterschiede in den sexuellen Wünschen lassen sich allerdings über die Zeit nicht verbergen. Wenn ein Paar versucht, die Unterschiede der sexuellen Bedürfnisse, Motive,

Fantasien und Umstände, die eine Person in erotische Stimmung versetzt, anzugleichen, entsteht eine Sexualität auf »dem kleinsten gemeinsamen Nenner«, wie Ulrich Clement es formuliert.⁹ Der Sex klammert alles Unterschiedliche aus, weil es als trennend und bedrohlich erlebt wird. Die Gefahr dabei ist, dass die sexuelle Begegnung vorhersehbar wird. Erotik und sexuelle Spannung leben aber gerade von dem Unerwarteten und Überraschenden. Dazu braucht es auch in einer vertrauten Beziehung die Neugierde, den anderen immer wieder in seinem Anderssein zu entdecken. In der systemischen Paartherapie geht es genau darum, die Unterschiede der sexuellen Profile für eine lebendige Sexualität zu nutzen, anstatt sie minimieren zu wollen. Das bedeutet nicht, auf alle Wünsche des anderen einzugehen, sondern sie unvoreingenommen entgegenzunehmen und sich dann selbstbestimmt dazu zu positionieren.

Manchmal beschreiben Paare, dass »das Problem« sich schon am Anfang gezeigt habe. Man habe es nur nicht so ernst genommen und darauf gehofft, dass es sich im Laufe der Zeit legen würde. »Ich wusste, dass er so eine Vorliebe für Fesselspiele hat. Aber ich dachte mir, das legt sich schon. Schließlich waren wir total verliebt und hatten auch ohne Fesseln guten Sex.« Eine selbstbestimmte Positionierung könnte hier so aussehen: »Ich höre, dich erregen Fesselspiele. Das ist aber gar nichts, was mir Spaß macht. Wie meinst du, könnte es sexuell auch ohne Fesselspiele mit uns klappen?« Der Unterschied wird nicht verurteilt, sondern entgegengenommen, aber ebenso wird klar Stellung bezogen.

Sexuelle Fantasien

Fantasien spielen in der Sexualität eine große Rolle. Die meisten Menschen haben sexuelle Fantasien, mit denen sie ihr sexuelles Verlangen in Gang setzen und ihre Erregung steigern. In der Sexualtherapie werden sie häufig erst zum Thema, wenn der Therapeut sich der Beschäftigung mit sexuellen Fantasien gewachsen fühlt. Mit deren Bedeutung und ihrem therapeutischen Nutzen hat sich Angelika Eck intensiv auseinandergesetzt.¹⁰

9 Clement, U. (2004): Systemische Sexualtherapie. Stuttgart (Klett-Cotta).

10 Eck, A. (2020): Sexuelle Fantasien in der Therapie. Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht).

Sexuelle Fantasien, die als falsch oder bedrohlich erlebt werden, können die Betroffenen verunsichern oder sogar ängstigen. Sie sind mitunter der Anlass, eine Therapie aufzusuchen. Die Fantasien sind vielfältig und haben immer auch mit der individuellen Biografie zu tun. Die Bedeutung zu erfassen, die ganz persönlich für die Klientin stimmig ist, ist stets ein Prozess gemeinsamer Suche von Therapeutin und Klientin. Es gibt keine allgemeingültigen Interpretationen.

Grundsätzlich scheint zu gelten, dass Menschen mit häufigen Fantasien sexuell aktiver sind und ihr Sexualeben mehr genießen. Und Männer fantasieren durchschnittlich mehr als Frauen.

Gemäß einer kanadischen Studie¹¹ gibt es fünf Themen sexueller Fantasien, die von über 84 % der Befragten angegeben wurden: Sex in Verbindung mit romantischen Gefühlen, Sex in besonderer Atmosphäre oder an einem besonderen Ort, Oralsex empfangen, bei Männern Sex mit zwei Frauen. Häufig, d. h. von mehr als der Hälfte der Befragten bejaht wurden Fantasien, dominiert zu werden (gefesselt, geschlagen oder zum Sex gezwungen zu werden), Sex mit jemand anderem als dem Partner zu haben, bei Frauen Sex mit zwei Männern oder gleichgeschlechtlichen Sex zu haben, bei Männern Analverkehr zu haben.

Elementar wichtig ist zu unterscheiden, dass Fantasien keine realen Wünsche sind. Es kann zwar durchaus sein, dass der ein oder andere eine Fantasie in der realen sexuellen Aktivität umsetzen möchte. Die meisten Menschen aber nutzen ihre Fantasien zur Stimulation und Erregungssteigerung, sie wollen sie nie real erleben. In der sexuellen Fantasie ist die Person selbst der Regisseur und hat damit die Kontrolle. Manche Menschen aber leiden unter ihren Fantasien, weil sie glauben, diese seien falsch. Die Fantasie steht im Widerspruch zu ihren moralischen Werten oder sie wird als bedrohlich erlebt. Männer kommen in die Therapie, weil sie glauben, dass etwas mit ihnen nicht mehr stimmt, wenn sie in ihrer Fantasie Sex mit anderen Frauen oder früheren Partnerinnen haben. Frauen erleben sich schuldig, wenn es sie in ihrer Fantasie erregt, mit einem anderen Mann als ihrem Partner Sex zu haben. Sie durch die

11 Joyal, C. C., A. Cosette a. V. Lapierre (2015): What exactly is an unusual sexual fantasy? *Journal of Sexual Medicine* 12 (2): 328–340.

Erläuterung entlasten zu können, dass ihre Fantasien völlig normal sind, ist in der Therapie oft schon sehr hilfreich.

Sexualität in der Langzeitbeziehung

»Wir hatten doch am Anfang guten Sex. Warum denn heute nicht mehr?« Mit solchen Fragen kommen viele Menschen in die Praxis. Wie vieles im Leben unterliegen auch das sexuelle Begehren und sexuelle Wünsche einem Wandel, einerseits weil sich Menschen ändern, andererseits weil sich Umstände verändern.

Wer kennt das nicht: Die Andersartigkeit des Partners ist am Anfang anziehend und spannend. Gerade wegen des Gegensatzes wurde der Partner gewählt. Die wohlthuende ruhige Art von Partner A wird von Partner B als sicherer Anker erlebt, während er sich selbst als getrieben und unstet wahrnimmt. Und umgekehrt: Das aktive, ideenreiche Wesen von Partner B wird als Lebendigkeit erlebt, von der sich Partner A angenehm mitgerissen fühlt. Oft werden allerdings in späteren Konfliktsituationen genau diese Seiten am Partner kritisiert. Das, was zu Beginn anziehend war, wird später zum Vorwurf.

HELENA fühlte sich zu Anfang von JAKOB gerade durch sein sicheres, ruhiges Auftreten angezogen. Sie erlebte an seiner Seite eine Ruhe, die sie bis dahin kaum gekannt hatte. Das zog sie an. Jakob fühlte sich durch die lebensfrohe, manchmal überbordende Art von Helena belebt und inspiriert. Sie zeigte ihm, dass das Leben nicht nur Pflicht und Last war, sondern Spaß machen konnte. Er fühlte sich angenehm leicht und unbeschwert. Die Unterschiedlichkeit genossen sie auch in ihrer Sexualität. Jakob war behutsam und doch männlich, Helena zeigte sich sexuell interessiert und experimentierfreudig. Heute wirft Jakob Helena mangelnde Rücksicht auf ihn vor, zu viel von ihm zu erwarten, ihn zu bedrängen. Helena leidet unter der Zurückweisung durch ihren Mann, versucht seine Vorwürfe durch Anpassung zu entkräften. Ihre größte Angst ist es, dass er sie verlassen könnte. Ein Leben alleine traut sie sich jetzt nicht mehr zu.