



Kurz gefasst

Gesellschaftliche Umwälzungen in den letzten 50 Jahren haben auch das Verständnis von und den Umgang mit Sexualität verändert. Eine zunehmend liberale gesellschaftliche Haltung erlaubt es mehr und mehr, dass Menschen mit unterschiedlicher sexueller Orientierung und Identität ihre Sexualität jenseits der Heteronormativität ausleben können. Ein immer größer werdendes Angebot an sexuellen Möglichkeiten führt aber möglicherweise auch zu neuen Herausforderungen: Eine auf schnelle und unkomplizierte Lustbefriedigung ausgerichtete, egozentrische Sexualität kann zu Problemen in Partnerschaften führen. Bedingt auch durch die zunehmenden Möglichkeiten im Bereich der virtuellen Realität und die technischen Weiterentwicklungen von Sexrobotern wird diese Entwicklung zu neuen Anforderungen an Psychotherapeut*innen führen.

Rudolf Stark

Sexualität heute – alles easy?

Die Rahmenbedingungen unter denen Sexualität ausgelebt wird, haben sich in den letzten Jahrzehnten nachhaltig verändert, was auch zu neuen Herausforderungen in der Psychotherapie führt.

Die letzten Jahrzehnte waren von gravierenden gesellschaftlichen sowie technischen Veränderungen geprägt, die signifikante Auswirkungen auch auf die menschliche Sexualität haben. Der Verlust an Einfluss der christlichen Kirchen, die die sexualmoralischen Vorstellungen über Jahrhunderte geprägt haben, stellt eine der wichtigen Veränderungen dar. Christliche Sexualmoral war und ist auch heute teilweise noch davon geprägt, Sexualität dem Zweck der ehelichen Fortpflanzung unterzuordnen und Lust als eine Versuchung durch das Böse zu betrachten. Der nachlassende Einfluss der Kirchen dokumentiert sich darin, dass in den 60er-Jahren des letzten Jahrhunderts noch circa 95 % der Bevölkerung einer der beiden großen christlichen Kirchen angehörten, 2019 jedoch nur noch knapp über 50 % (Bundeszentrale für politische Bildung, 2020). Eine weitere wichtige Veränderung des letzten Jahrhunderts geht mit der „Entdeckung“ der weiblichen Sexualität einher. Wissenschaftlich-empirische Untersuchungen konnten zeigen, dass Frauen durchaus ähnliche sexuelle Bedürfnisse haben wie Männer (siehe z. B. Kinsey, 1964 und Masters & Johnson, 1989). Im Zusammenhang mit den politischen und gesellschaftlichen Umbrüchen der 60er-Jahre wird auch von der sexuellen Revolution gesprochen, die tradierte Vorstellungen über Sexualität, zum Beispiel über das Primat der monogamen

Veränderungen, die Einfluss auf die Sexualität genommen haben, betrifft die sexuelle Orientierung und Identität. Die Heteronormativität wird durch die LGBTQIA* (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer, Intersexual, Asexual und alle weiteren noch nicht eingeschlossenen)-Bewegung zunehmend hinterfragt. Inzwischen definieren sich nur noch 84 % der deutschen Bevölkerung als ausschließlich heterosexuell (Haversath et al., 2017). Eine weitere wichtige Veränderung ist die fortschreitende Digitalisierung. Über das Internet steht nun nicht nur Pornografie in nie gekanntem Ausmaß zur Verfügung, sondern das Internet bietet auch eine Vielzahl von interaktiven sexuellen Angeboten wie Chatrooms, Video-Live-Chats und sexuell ausgerichtete Dating-Plattformen. Waren diese Angebote anfangs nur auf Desktop-Computern verfügbar, bieten mobile Endgeräte wie Tablets und Smartphones heute die Möglichkeit überall und zu jeder Zeit auf diese Angebote zuzugreifen.

Über das Internet steht nun nicht nur Pornografie in nie gekanntem Ausmaß zur Verfügung, sondern das Internet bietet auch eine Vielzahl von interaktiven sexuellen Angeboten.

All diese gesellschaftlichen und technischen Veränderungen haben Auswirkungen auf die Sexualität: Sowohl amerikanische (Ueda et al., 2020) als auch deutsche Studien (Beutel et al., 2018; Burghardt et al., 2020) legen nahe, dass sowohl die Häufigkeit als auch das Interesse an partnerschaftlicher Sexualität in den letzten 20 Jahren – trotz oder wegen der veränderten Rahmenbedingungen – gesunken ist. Vergleicht man aktuelle Prävalenzzahlen bezüglich sexueller Funktionsstörungen, wie sie zum Beispiel in einer repräsentativen Studie von Briken und Mitarbeitern (2020) berichtet werden, mit Zahlen aus einer internationalen Meta-Analyse von Simons und

Die letzten Jahrzehnte waren von gravierenden gesellschaftlichen sowie technischen Veränderungen geprägt, die signifikante Auswirkungen auch auf die menschliche Sexualität haben.

Beziehung, grundsätzlich in Frage stellte. Seitdem scheint erlaubt, was Spaß macht, solange es nicht die Rechte anderer beschneidet. Diese neue Haltung bringt immer neue Angebote (Pornografie, Sex Toys, Dating-Plattformen, ...) hervor, die es erlauben, sexuelle Lust auf vielfältige Art auszuleben. Ein weiterer Meilenstein der gesellschaftlichen

Kollegen (2001) von vor zwanzig Jahren, so zeigen sich Verschiebungen in den Prävalenzzahlen für verschiedene sexuelle Funktionsstörungen. Bei Frauen scheint die Häufigkeit von Erregungsstörungen und Orgasmusstörungen zugenommen zu haben, bei Männern die der Appetenzstörungen und der Orgasmusstörungen.

Eine Erklärung für das nachlassende Interesse an (partnerschaftlicher) Sexualität und der Zunahme bestimmter sexueller Funktionsstörungen, besonders bei Männern, könnte in der permanenten Verfügbarkeit von Pornografie und anderen sexuellen Angeboten liegen. Möglicherweise führt dies vor allem bei Männern dazu, dass sie ihr sexuelles Verlangen eher mit Hilfe von Pornografie befriedigen als durch partnerschaftlichen Sex, da dies einfacher und bequemer erscheint. Dies kann in der Folge wiederum zu Frustrationen in der Partnerschaft und zu seelischem Leiden führen.

Die Nutzung von Pornografie ist heute keine Randerscheinung mehr: Circa 10 % des Gesamtdatenvolumens des Internets ist auf pornografisches Material zurückzuführen (Buchuk, 2013). Internationale Studien machen deutlich, dass der gelegentliche Konsum von Pornografie heute eher zur Regel statt zur Ausnahme gehört. Über verschiedenen Studien hinweg gaben circa 90 % der befragten Männer und 60 % der befragten Frauen an, in den letzten sechs Monaten Pornografie genutzt zu haben (Blais-Lecours et al., 2016; Hald, 2006). In einer von uns durchgeführten, bisher unveröffentlichten internetbasierten Studie (nicht repräsentativ, überwiegend Studierende) mit jungen Erwachsenen, wurden die immer wieder berichteten großen Geschlechtsunterschiede in der Nutzung von Pornografie repliziert: Während die meisten Männer (circa 70 %) eine positive Einstellung gegenüber Pornografie hatten, gaben die Frauen am häufigsten (circa 50 %) eine neutrale

Einstellung an. Während für circa 35 % der Männer Pornografie „extrem oder sehr wichtig für ihr Leben ist“, gaben dies nur 5 % der Frauen an. Befragt nach der Nutzungsdauer pro Monat ergab sich bei Männern ein Durchschnittswert von circa 14 Stunden pro Monat, bei Frauen nur einer von circa vier Stunden pro Monat, wobei circa 25 % der Frauen und 3 % der Männer angaben, im letzten Monat keine Pornografie genutzt zu haben.

Interessanterweise zeigt sich bezüglich der Geschlechter ein anderes Bild, wenn man die Wirkung von sexuellen Reizen, also auch pornografischen Reizen, auf Aufmerksamkeitsprozesse oder allgemein auf hirnpfysiologische Prozesse untersucht: Hier zeigt sich, dass sexuelle Reize Aufmerksamkeit auf sich ziehen – und zwar weitestgehend geschlechtsunabhängig. Eine ähnliche Unabhängigkeit vom Geschlecht zeigt sich auch in bildgebenden Studien, zum Beispiel mittels der funktionellen Kernspintomographie. Hier wurde immer wieder gezeigt,

Während für circa 35 % der Männer Pornografie „extrem oder sehr wichtig für ihr Leben ist“, gaben dies nur 5 % der Frauen an.

dass die Präsentation sexueller Reize zu ausgedehnten neuronalen

Aktivierungen in vielen Netzwerken führt, die auch das Belohnungssystem einschließen, wobei kaum Geschlechtsunterschiede sichtbar sind (Stoléru et al., 2012; Wehrum et al., 2013). Diese Befunde sprechen dafür, dass sexuelle Reize biologisch bedeutsame Reize sind, die weitgehend unabhängig von interindividuellen Unterschieden verarbeitet werden. Das wirft die Frage auf, ob die geschlechtsspezifischen Unterschiede im Nutzungsverhalten von Pornografie auf geschlechtsspezifische soziokulturelle Einflüsse zurückzuführen sind. In diesem Falle ist damit zu rechnen, dass auch Frauen in dem Maße mehr auf die neuen sexuellen Möglichkeiten wie Pornografie zurückgreifen werden, wie sich die Bedeutung dieser normativen Einflüsse verringert.

Bei Frauen scheint die Häufigkeit von Erregungsstörungen und Orgasmusstörungen zugenommen zu haben, bei Männern die der Appetenzstörungen und der Orgasmusstörungen.



Prof. Dr. Rudolf Stark

Nach seinem Studium der Psychologie promovierte und habilitiert Rudolf Stark in Gießen. Seit 2013 ist er Professor für Psychotherapie und Neurowissenschaften an der Justus-Liebig-Universität in Gießen. Dort ist er auch geschäftsführender Direktor des Bender Institute of Neuroimaging, einer Forschungsinstitution, in der die neuronale Korrelate von psychologischen Prozessen mit Hilfe der funktionellen Kernspintomographie untersucht werden. Darüber hinaus ist er Leiter des Weiterbildungsstudiengangs „Psychologische Psychotherapie“ und den daran angeschlossenen verhaltenstherapeutischen Ambulanzen.



Es ist davon auszugehen, dass die Entwicklungen der letzten Jahrzehnte nicht abgeschlossen sind. Weitere, insbesondere technische Entwicklungen gehen mit neuen Herausforderungen einher. Es wird bereits viel darüber diskutiert, welche schädliche Wirkung von Pornografie ausgehen kann (Stichworte: Störung der sexuellen Entwicklung von Jugendliche durch unrealistische und sexistische Rollenklischees in Pornos; Gefahr der sexuellen Sucht, Stark & Wehrum-Osinsky, 2016). Zukünftige Angebote, deren Verbreitung und Entwicklung noch am Anfang stehen, wie Virtual-Reality-Anwendungen oder Sexroboter (Überblick Bendel, 2020), werden interaktiver und mit einem höheren Immersions-Potenzial ausgestattet sein als bisherige Angebote. Dies wird möglicherweise zu einem weiteren Interessenverlust an partnerschaftlicher Sexualität führen. Schon heute bevorzugen einige Menschen digitale Angebote gegenüber partnerschaftlicher Sexualität für die Befriedigung ihrer sexuellen Bedürfnisse. McArthur und Twist (2017) sprechen in diesem Zusammenhang von Digisexuals, die ihre Sexualität über digitale Technologien definieren.

Unabhängig davon, wie man persönlich zu diesen Entwicklungen steht, muss man sich diesen neuen Realitäten stellen. Aus psychotherapeutischer Sicht ist es wichtig, die Gefahren für die psychische Gesundheit zu kennen, die sich aus den veränderten Bedingungen, unter denen heute Sexualität stattfindet, ergeben. Zum Beispiel können immer neue sexuelle Angebote Verhalten hervorbringen, das zwanghaft/süchtig ist. Nicht von ungefähr wird im zukünftigen ICD-11 die Compulsive Sexual Behavior Disorder (World Health Organization, 2019) definiert. Auf der anderen Seite werden Paare herausgefordert, ihre partnerschaftliche Sexualität gegenüber vielfältigen anderen Möglichkeiten des Auslebens sexueller Lust als etwas Besonderes zu verteidigen. Hier sind Psychotherapeut*innen gefordert, durch ihr offenes und unvoreingenommenes Ohr Alle zu ermutigen, ihres eigenen sexuellen Glückes Schmied zu werden.

Aus psychotherapeutischer Sicht ist es wichtig, die Gefahren für die psychische Gesundheit zu kennen, die sich aus den veränderten Bedingungen, unter denen heute Sexualität stattfindet, ergeben.



Das Literaturverzeichnis finden Sie online unter www.psychotherapie-aktuell.de.



Foto © Gettyimages

Unser Geschenk für Ihre Therapiestunden

Emotionsregulation: Übungen und Infoblätter für mehr Selbstmitgefühl

Gutscheincode*: PT6-285186

Hier kostenlos registrieren und Gutscheincode einlösen!



*Der Code ist unter <https://psychotherapie.tools/voucher/add> einmalig einlösbar bis 30.09.2021.

psychotherapie.tools bietet Ihnen

- über 7000 evaluierte, in der Praxis bewährte Materialien, störungsspezifisch gegliedert nach ICD-10.
- den sofortigen Einsatz der Arbeits- und Infoblätter.
- den Weg zu erfolgreichen Therapien.

Es gibt Materialien zu den folgenden Verfahren und Methoden: KVT, ACT, CBASP, Systemische Therapie, Schematherapie, Metakognitive Therapie, lösungsorientierte Therapie, uvm.



**PSYCHOTHERAPIE.
TOOLS**

Eine Marke von **BELTZ**



Literaturverzeichnis

zu

Rudolf Stark

Sexualität heute – alles easy?

Psychotherapie **Aktuell**

Ausgabe 3.2021

ISSN 1869-033

- Bendel, O. (2020). *Maschinenliebe: Liebespuppen und Sexroboter aus technischer, psychologischer und philosophischer Perspektive* (1st ed. 2020). Springer Fachmedien Wiesbaden; Imprint: Springer Gabler. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-29864-7>
- Beutel, M. E., Burghardt, J., Tibubos, A. N., Klein, E. M., Schmutzer, G. & Brähler, E. (2018). Declining sexual activity and desire in men—findings from representative german surveys, 2005 and 2016. *The Journal of Sexual Medicine*, 15(5), 750–756. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2018.03.010>
- Blais-Lecours, S., Vaillancourt-Morel, M.-P., Sabourin, S. & Godbout, N. (2016). Cyberpornography: Time use, perceived addiction, sexual functioning, and sexual satisfaction. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 19(11), 649–655. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0364>
- Briken, P., Matthiesen, S., Pietras, L., Wiessner, C., Klein, V., Reed, G. M. & Dekker, A. (2020). Estimating the prevalence of sexual dysfunction using the new ICD-11 guidelines. *Deutsches Arzteblatt international*, 117(39), 653–658. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2020.0653>
- Buchuk, D. (2013). UK online porn ban: web traffic analysis of Britain's porn affair. <http://blog.similarweb.com/uk-online-porn-ban-web-traffic-analysis-of-britains-porn-affair/>
- Bundeszentrale für politische Bildung. (2020, 10. August). Katholische und evangelische Kirche: Anteil der katholischen und evangelischen Kirchenmitglieder an der Bevölkerung in Prozent, Austritte in Tausend, 1960 bis 2019. <https://www.bpb.de/nachschlagen/zahlen-und-fakten/soziale-situation-in-deutschland/61565/kirche>
- Burghardt, J., Beutel, M. E., Hasenburger, A., Schmutzer, G. & Brähler, E. (2020). Correction to: Declining Sexual Activity and Desire in Women: Findings from Representative German Surveys 2005 and 2016. *Archives of Sexual Behavior*, 49(3), 927. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-01622-9>
- Hald, G. M. (2006). Gender differences in pornography consumption among young heterosexual Danish adults. *Archives of Sexual Behavior*, 35(5), 577–585. <https://doi.org/10.1007/s10508-006-9064-0>
- Haversath, J., Gärtner, K. M., Kliem, S., Vasterling, I., Strauss, B. & Kröger, C. (2017). Sexual behavior in Germany. *Deutsches Arzteblatt international*, 114(33-34), 545–550. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2017.0545>
- Kinsey, A. C. (1964). *Kinsey Report: Das sexuelle Verhalten der Frau*. S. Fischer Verlag.
- Masters, W. H. & Johnson, V. E. (1989). *Die sexuelle Reaktion* (66. Aufl.). rororo Sachbuch: Bd. 7814. Rowohlt.
- McArthur, N. & Twist, M. L. C. (2017). The rise of digisexuality: therapeutic challenges and possibilities. *Sexual and Relationship Therapy*, 32(3-4), 334–344. <https://doi.org/10.1080/14681994.2017.1397950>
- Simons, J. S. & Carey, M. P. (2001). Prevalence of sexual dysfunctions: Results from a decade of research. *ARCHIVES OF SEXUAL BEHAVIOR*, 30(2), 177–219. <https://doi.org/10.1023/a:1002729318254>
- Stark, R. & Wehrum-Osinsky, S. (2016). *Sexuelle Sucht* (1. Aufl.). Fortschritte der Psychotherapie: Band 63. Hogrefe.
- Stoléru, S., Fonteille, V., Cornelis, C., Joyal, C. & Moulieu, V. (2012). Functional neuroimaging studies of sexual arousal and orgasm in healthy men and women: a review and meta-analysis. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 36(6), 1481–1509. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2012.03.006>
- Ueda, P., Mercer, C. H., Ghaznavi, C. & Herbenick, D. (2020). Trends in frequency of sexual activity and number of sexual partners among adults aged 18 to 44 years in the US, 2000–2018. *JAMA network open*, 3(6), e203833. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3833>
- Wehrum, S., Klucken, T., Kagerer, S., Walter, B., Hermann, A., Vaitl, D. & Stark, R. (2013). Gender commonalities and differences in the neural processing of visual sexual stimuli. *Journal of Sexual Medicine*, 10(5), 1328–1342. <https://doi.org/10.1111/jsm.12096>
- World Health Organization. (2019). *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics*. <https://icd.who.int/en/>