

Kurz gefasst

Obwohl im Alltag vermeintlich ständig Nacktheit und Sex thematisiert werden, bleiben Sexualität und insbesondere (vorübergehende) sexuelle Beeinträchtigungen ein Tabuthema, auch in der Psychotherapie. Gleichzeitig scheint eine enge Verbindung zwischen dem individuellen Selbstwert und sexuellen Schwierigkeiten zu bestehen, sodass sich Betroffene oft schämen und Angst davor haben, offen mit ihren Partnern über ihre sexuellen Probleme oder bestehende Unzufriedenheit zu sprechen. Dass die sexuelle Anziehungskraft in (Langzeit-)Partnerschaften allerdings natürlicherweise über die Zeit nachlässt und zur Aufrechterhaltung der erotischen Chemie ein gewisses Engagement von beiden Partnern erforderlich wird, bleibt oft verborgen. Die partnerschaftliche Zufriedenheit wird dann maßgeblich von sexuellen Problemen beeinflusst und reduziert. Der vorliegende Beitrag soll an dieser Stelle ansetzen und einen Überblick zu Interventionen zur Bereicherung der Sexualität in der Paartherapie geben.

Elisa Ewald-Bomert, Christoph Kröger

Bereicherung der Sexualität in der Paartherapie

Verfahrensübergreifend existieren zahlreiche sexualtherapeutische Interventionen, die sich für den Einsatz in der Behandlung zur Bereicherung der Sexualität eignen.

„You sexy thing“, singt Errol Brown von Hot Chocolate, einer britischen Soul- und Funkband, in den Siebzigern und dabei beschreibt er wichtige Aspekte von Sexualität sowie den Anfangszauber erotischer Chemie. Da die sexuelle Anziehung in (Langzeit-)Beziehungen natürlicherweise nachlässt, sind Paare angehalten, den „Reiz an der Sache“ immer wieder, gegebenenfalls mit kleinen Hilfsmitteln neu anzufachen. Es geht hierbei nicht nur um Reproduktion oder Lustgewinnung. Die erlebte Selbstbestätigung und Anerkennung im Zusammenhang mit Sexualität sind uns Menschen genauso wichtig wie die Sehnsucht auf das zukünftige Erleben.

Im Alltag von (Langzeit-)Beziehungen kommen diese verschiedenen Aspekte von Sexualität leider häufig zu kurz. Der Familienzyklus (zum Beispiel Elternschaft, Familienleben mit [jugendlichen] Kindern), chronische Belastungen (zum Beispiel Überstunden, Pflege von Angehörigen) und individuelle Veränderungen (zum Beispiel Einstellungswandel, Alterungsprozesse) fordern Paare immer

während einer Geburt, Offenlegung einer Affäre, Erkrankungen) die gemeinsam gestaltete Sexualität in besonderer Weise beeinträchtigen.

Aus dem Zauber des Anfangs hält sich in vielen Partnerschaften auch die Überzeugung besonders hartnäckig: Sexualität müsste wie „von selbst“ und komplikationsfrei funktionieren, am besten auch ohne darüber zu sprechen.

Erschwerend kommt hinzu, dass Nacktheit und Sex im Alltag vermeintlich ständig thematisiert werden. Gleichzeitig bleiben Sexualität und insbesondere (vorübergehende) sexuelle Beeinträchtigungen aber ein Tabuthema, mitunter auch in der Psychotherapie. Ausgehend von der Bedeutsamkeit von Sexualität für den individuellen Selbstwert, lösen diese Störungen oder Komplikationen Beunruhigung und Scham aus, die sich nicht nur auf die Partnerschaft beziehen. Leicht entstehen Attributionsprozesse, die zu einer Beeinträchtigung mit Krankheitswert führen können (siehe Abbildung 1). Betroffene haben oft Angst, über ihre sexuelle Beeinträchtigung zu sprechen und/oder leiden bezogen auf den/die Partner*in unter Gewissensbissen und Schuldgefühlen. Die partnerschaftliche Zufriedenheit wird dann maßgeblich von unerfüllten Bedürfnissen, Sehnsucht aber auch Verunsicherung bestimmt.

Sexualität müsste wie „von selbst“ und komplikationsfrei funktionieren, am besten auch ohne darüber zu sprechen.

wieder heraus, sich als Person und Paar neu zur individuellen und partnerschaftlichen Sexualität zu verhalten, auszuhandeln und diese zu gestalten. Natürlich können dabei traumatische und kritische Ereignisse (wie Komplikationen



Abbildung 1: Attributionsprozesse infolge sexueller Probleme in der Partnerschaft

Infolge entsteht ein Teufelskreis aus unausgesprochenen Annahmen, Erwartungen und Ängsten, dem mit der Annahme einer partnerschaftlichen sexuellen Kultur begegnet werden sollte, die jedes Paar für sich entwickeln und im Verlauf des Familienzyklus immer wieder anpassen muss.

Sexualanamnese als Auftakt

Wer zielgerichtet und effektiv sexualtherapeutische Interventionen anbieten will, wird um eine Sexual-

Wer zielgerichtet und effektiv sexualtherapeutische Interventionen anbieten will, wird um eine Sexualanamnese nicht herkommen.

anamnese nicht herkommen. Aktuell stehen verschiedene Leitfäden in Form von Orientierungshilfen zur Verfügung (Hauch, 2019, Hartmann, 2018; sexuelle Funktionsstörungen beim Mann: Kockott & Fahrner, 2000; sexuelle Funktionsstörungen bei der Frau: Gromus, 2002; Velten, 2018). Im Wesentlichen besteht eine Sexualanamnese aus:

• einer konkreten Beschreibung der Beeinträchtigung
 • einer Überprüfung der Verbindung mit anderen sexuellen beziehungsweise partnerschaftlichen Beeinträchtigungen
 • einer Erfassung von möglichen Veränderungen genitaler Empfindungen
 • einer Abfrage wesentlicher psychosozialer Aspekte

- einer konkreten Beschreibung der Beeinträchtigung
- einer Überprüfung der Verbindung mit anderen sexuellen beziehungsweise partnerschaftlichen Beeinträchtigungen
- einer Erfassung von möglichen Veränderungen genitaler Empfindungen
- einer Abfrage wesentlicher psychosozialer Aspekte

Unabhängig vom Einzel- oder Paarsetting ermöglicht das proaktive Ansprechen von heiklen Themen und das kontingente Verstärken von selbstoffenbareren Äußerungen angst- und schamfreie Berichte über sexuelle Schwierigkeiten. Erlebt jede*r Einzelne aber auch das Paar seine*n Behandler*in bereits im Rahmen der Sexualanamnese als kompetente*n Ansprechpartner*in, ist die Grundlage für korrigierende Erfahrungen im weiteren Verlauf der Behandlung geschaffen (siehe auch „Verändern durch Verstehen“, Hartmann, 2018).

Interventionen zur Bereicherung der Sexualität

Verfahrensübergreifend existieren zahlreiche sexualtherapeutische Interventionen, die sich anschließend für den Einsatz in der Behandlung zur Bereicherung der Sexualität eignen (vgl. Maß & Bauer, 2016). Für eine ausführliche Darstellung sexualtherapeutischer Interventionen wird auf Ewald, Ulbrich und Kröger (2021) verwiesen.

1. Erlaubnis geben und Beschwerden normalisieren

Bestehende sexuelle Beschwerden werden von Therapeut*innen mithilfe kurzer, psychoedukativ angelegter Äußerungen (zum Beispiel Angaben zu Häufigkeiten von Funktionseinschränkungen in glücklichen Partnerschaften, Ausführungen zur evolutionsbiologischen Funktion sexueller Störungen) aktiv normalisiert, gleichzeitig aber damit nicht bagatellisiert.

2. Informationsvermittlung

Psychoedukativ angelegte Therapieeinheiten mit gezielt eingeführten Informationen über die menschliche Sexualität reduzieren die Wahrscheinlichkeit von Missverständnissen infolge von Wissenslücken und fördern langfristig den konstruktiven Austausch des Paares über die eigene und partnerschaftliche Sexualität. Informationen zu sexuellen Verhaltensweisen lassen sich leicht nach Alter und Geschlecht recherchieren. Etwa die Hälfte der Männer und Frauen praktizierten aktiven oder passiven Oralverkehr (Haversath et al., 2017). Im Sinne einer sexualpädagogischen Informationsvermittlung können in Abhängigkeit der vorliegenden sexuellen Problematik anatomische Aspekte und sexuelle Reaktionszyklen aufgegriffen, individuelle Voraussetzungen für eine befriedigende Sexualität abgebildet oder die Bedeutsamkeit sexueller Fantasien

Etwa die Hälfte der Männer und Frauen praktizierten aktiven oder passiven Oralverkehr.

erläutert werden. Sowohl der Einsatz von anatomischen Modellen und Abbildungen (zum Beispiel in Hanel, 1998; Hoyndorf, Reinhold & Christmann, 1995) oder Videoausschnitten (Desirat & Herrath, 1992) als auch themenspezifische Bücher und Patientenratgeber haben sich hierbei als sinnvoll erwiesen (zum Beispiel Barbach, 2004; Fliegel & Veith, 2010; Gromus, 2005; Zilbergeld, 2000).

3. Förderung der sexuellen Kommunikation

In den meisten Partnerschaften finden gemeinsame Gespräche über Sexualität oder ein Austausch während sexueller Begegnungen selten bis gar nicht statt, was sich wiederum negativ auf die Entwicklung einer für beide Partner*innen befriedigenden sexuellen Kultur auswirkt. Um die Kommunikation über Sexualität zu fördern, kann auf die Zuhörer- und Sprecherregeln eines Kommunikationstrainings zurückgegriffen werden. In Anlehnung an das Präventionsprogramm „Ein partnerschaftliches Lernprogramm“ (Thurmaier, Engl & Hahlweg, 2015) erhalten die Paare Karten mit wichtigen Begriffen zur Sexualität, die sie zu einem „Haus“ oder „Baum“ legen sollen. Dabei stellen wichtige Begriffe das Fundament beziehungsweise den Stamm dar. Unter Einhaltung der Kommunikationsregeln werden Paare so angeregt, sich über Werte und Erwartungen im Zusammenhang mit diesen Begriffen auszutauschen. Ebenso können als niedrigschwelliger Einstieg gegenseitige Rückenmassagen genutzt werden, an denen das Paar die wechselseitige Kommunikation während körperlicher Kontakte übt und später auf sexuelle Kontakte überträgt. Im weiteren Verlauf sollten auch sexuelle Präferenzen und sogenannte „Lustkiller“ (zum Beispiel mangelnde Körperhygiene, Alkohol- oder Tabakfahne) thematisiert werden, um anschließend mithilfe von Rollenspielen zu üben, wie sexuelle Initiativen eindeutig ergriffen und diese oder andere sexuelle Verhaltensweisen ohne das Auslösen von Verunsicherung und Ängsten abgelehnt werden können.

Dr. Elisa Ewald-Bomert

Psychologische Psychotherapeutin und in der Hochschulambulanz für Forschung und Lehre (Erwachsene) der Universität Hildesheim tätig. Mit einem sexualmedizinischen Schwerpunkt in eigener Praxis in Hildesheim niedergelassen.

Prof. Dr. Christoph Kröger

Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor und Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Hildesheim. Forschungsschwerpunkte: interpersonelle Faktoren bei psychischen Störungen sowie Diagnostik und Behandlung traumaassoziierter Störungen.

4. Veränderung von Einstellungen zur Sexualität

Obwohl das Wissen über Sexualität in der Allgemeinbevölkerung infolge der sexuellen Revolution stark angestiegen ist, fördern Darstellungen in den Medien, der Werbung, erotischer Literatur und Pornografie oftmals dysfunktionale Konzepte. Es handelt sich hierbei um sexuelle Mythen, die einer erfüllten Sexualität im Weg stehen und korrigiert werden können. Diese Mythen können auch gedankliche Verzerrungen oder geschlechtsspezifische Stereotype enthalten. Dabei wird beispielsweise Sexualität einerseits eng an die partnerschaftliche Zufriedenheit oder Liebe gekoppelt und andererseits das individuelle Verhalten und Erleben beider Geschlechter normativ stark eingeeengt. Bereits kurze Informationsvermittlungen sind hilfreich, um hinderliche Einstellungen und Erwartungen aufzudecken und zu korrigieren. Rigide Einstellungen oder starre gedankliche Verzerrungen deuten stattdessen auf eine Funktionalität in der Partnerschaft zwischen individuellen Lebensgeschichten oder auf eine sexuelle Funktionsstörung hin (zum Beispiel Fahrner & Kockott, 2003; Hoyndorf, Reinhold & Christmann, 1995), für deren Behandlung gegebenenfalls eine Sexual- oder auch Einzeltherapie erforderlich wird.

5. Förderung der sexuellen Kreativität

Jeder Mensch entwickelt im Verlauf seines Lebens, basierend auf seinen Erfahrungen, aber auch äußeren Einflüssen, ein individuelles „sexuelles Drehbuch“. Eine Kenntnis dieser sogenannten sexuellen Skripte (Gagnon, Rosen & Leiblum, 1982) ist wichtig, um Veränderungen zu initiieren, die für beide Partner*innen akzeptabel und realistisch sind. Unter Kenntnis der individuellen sexuellen Skripte werden auf Wechselseitigkeit beruhende Vereinbarungen über neues Verhalten deutlich realistischer und erhöhen die Bereitschaft beider Partner*innen, sich auf ungewohnte oder anfangs auch abgelehnte sexuelle Verhaltensweisen einzulassen. Die resultierende Intimität und Akzeptanz/Wertschätzung der sexuellen Unterschiede scheint hierbei von größerer Bedeutung für eine langfristige sexuelle und partnerschaftliche Zufriedenheit zu sein als einzelne konkrete Verhaltensweisen anzuregen und umzusetzen.

Inwieweit der Song von Hot Chocolate zur erotischen Atmosphäre dazu gehört oder Schokolade als Genuss- und Hilfsmittel aktiv in die partnerschaftliche Sexualität miteingebracht werden kann, ist Geschmackssache. Die spielerische Erprobung neuer Verhaltensweisen und gegebenenfalls stimulierender Hilfsmittel führt zu einem anderen Erleben, über das sich Paare vor- und nachher austauschen sollten.





6. Förderung einer aktiven Sexualität

Die (Versagens-)Ängste und Schamgefühle können langfristig neben einer anhaltenden Unzufriedenheit auch zu einer deutlichen Reduktion oder Vermeidung sexueller Kontakte führen. Ein wesentliches Ziel sexualtherapeutischer Interventionen besteht darin, die daraus resultierenden Hürden abzubauen und Sexualität im partnerschaftlichen Alltag wieder aktiv zu lesen. Im Sinne des Reziprozitätstrainings kann es im ersten Schritt sinnvoll sein, Gelegenheiten im Alltag zu suchen, in denen Zärtlichkeiten wie Blicke, kurze zärtliche Berührungen oder erotische Anspielungen gezeigt und auch wertgeschätzt werden können. Im weiteren Verlauf und unter Berücksichtigung der vorangestellten Interventionen wird das Paar dabei unterstützt, ungestörte Zeiträume für erotisch-sexuelles Verhalten im individuellen Wochenablauf realistisch einzuplanen und auch umzusetzen.

Fazit

Um die in dem Song von Hot Chocolate eindrücklich beschriebene Sehnsucht und Anziehungskraft auch in langfristig angelegten Partnerschaften aufrechtzuerhalten, wird es für Paare unumgänglich sein, an ihrer partnerschaftlichen Sexualität „aktiv“ mitzuwirken und diese immer wieder konkret zu gestalten. Sexuelle Eintönigkeit, Probleme und/oder Komplikationen sind hierbei nicht nur Hürden, sondern können auch als Chance verstanden werden, bei deren Überwindung folgende Prämissen gelten (Ewald et al., 2021):

- die Initiative des Einzelnen und die Kooperation des Paares (als Team) bestimmt, ob der Bereich der Sexualität (wieder-) belebt wird,
- ein erfülltes Sexualeben kann nur erreicht werden, wenn geplant, gestaltet und Neues erprobt wird,
- wer in langfristigen Partnerschaften Höhen in seinem Sexualeben erfahren will, muss auch bereit sein, „Alltagssex“ regelmäßig zu initiieren.



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

EGO-STATE-THERAPIE

Zertifizierte Fortbildung in Bonn
Susanne Leutner, Elfie Cronauer & Team



Unser spezieller Qualitätsbonus: Wir unterrichten zu viert.

Vorträge im Wechsel, lebendige Praxisdemos auch online, intensive Kleingruppenbetreuung.

Curriculum 2021-22

Seminar 7 EMDR und EST am 28.+29.01.22

Spezielle Techniken der Traumaintegration, Kombination von Ego-State-Therapie mit Elementen des EMDR

Seminar 8 Körpersprache am 18.+19.02.22

Die Körpersprache der Ego-States

Seminar 9 Die Times Methode

mit Silke Großbach am 01.+02.04.22

Kreative und gestalterische Interventionen in der Ego-State-Therapie

Curriculum 2022-23

Seminar 1 am 14.+15.01.22

Basistechniken der Kontaktaufnahme und Arbeit mit inneren ressourcenvollen Anteilen

Seminar 2 am 04.+05.03.22

Arbeit mit verletzten Ego-States und besondere Vorsichtsmaßnahmen in der Kontaktaufnahme mit traumatisierten Klient:innen

Seminar 3 am 29.+30.04.22

Arbeit mit traumatisierten inneren Anteilen, Auflösung einfacher traumatischer Erfahrungen, erste Schritte im Umgang mit kontrollierenden und beschützenden Anteilen

Seminar 4 am 19.+20.08.22

Kontaktaufnahme und Arbeit mit kontrollierenden Anteilen bei komplex Traumatisierten und bei dissoziativen Symptomatiken

Seminar 5 am 23.+24.09.22

Vertiefte Arbeit bei Dissoziation, Verhandeln, Verbinden und Kooperieren

Seminar 6 am 18.+19.11.22

Innere Kooperation und mögliche Integration der Ego-States, posttraumatisches Wachstum, Integration des neuen Wissens in die Behandlungsplanung

Diese Seminare 1-9 sind Teil des anerkannten Ausbildungscurriculums zum:zur Ego-State Therapeut:in.

Sonderseminar 2022

Seminar mit Jan Gysi am 15.+16.05.22

Diagnostik und strukturierte Erfassung von Traumafolgestörungen

Alle Seminare umfassen 16 UE und werden akkreditiert bei der PTK NRW mit 20 Punkten. Sie finden nach Möglichkeit als Präsenzseminare statt, ggf. hybrid. D.h. für eine kleinere Zahl von Teilnehmer:innen besteht die Möglichkeit, online dabei zu sein. Wenn nötig, werden die Seminare rein online durchgeführt, dennoch interaktiv.

Teilnahmevoraussetzung: Approbation
Die Gebühren betragen pro Seminar 495 € inkl. Verpflegung.

Buchung per E-Mail bei:
susanne.leutner@t-online.de

www.EST-Rheinland.de





Literaturverzeichnis

zu

Elisa Ewald-Bomert, Christoph Kröger **Bereicherung der Sexualität in der Paartherapie**

Psychotherapie **Aktuell**
Ausgabe 3.2021

ISSN 1869-033

Barbach, Lonnie Garfield (2004): For Yourself. Die Erfüllung weiblicher Sexualität. (21. Aufl.) München: Ullstein.

Desirat, Karin & Herrath, Frank (1992): Sex, Lust und Leben. Sexuelle Partnerschaft (Bd. 1-4). atlas film.

Ewald, Elisa, Ulbrich, Laura & Kröger, Christoph (2021): Verhaltenstherapeutische Paartherapie. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

Fliegel, Steffen & Veith, Andreas (2010): Was jeder Mann über Sexualität und sexuelle Probleme wissen will: Ein Ratgeber für Männer und Ihre Partnerinnen. Göttingen: Hogrefe-Verlag.

Gagnon, John H., Rosen, Raymond C. & Leiblum, Sandra R. (1982): Cognitive and social aspects of sexual dysfunction: Sexual scripts in sex therapy. *Journal of Sexual and Marital Therapy*, 8, 44-56.

Gromus, Beatrix (2002): Sexualstörungen der Frau. (Fortschritte der Psychotherapie 16). Göttingen:

Gromus, Beatrix (2005): Was jede Frau über weibliche Sexualität wissen will. Ein Ratgeber zu sexuellen Problemen für Frauen und ihre Partner. Göttingen:

Hanel, Michael (1998): Ejaculatio praecox. Therapiemanual. Stuttgart: Enke.

Hartmann, Uwe (2008). Sexualtherapie. Ein neuer Weg in Theorie und Praxis. Heidelberg: Springer-Verlag.

Hauch, Margret (2019): Paartherapie bei sexuellen Störungen: Das Hamburger Modell - Konzept und Technik. Thieme-Verlag.

Haversath Julia, Gärtner Kathrin M., Kliem, Sören, Vasterling, Ilka, Strauss, Bernhard & Kröger, Christoph (2017): Sexual behavior in Germany—results of a representative survey. *Dtsch Arztebl*; 114: 544–50.

Hoyndorf, Stephan., Reinhold, M. & Christmann, Fred (1995). Behandlung sexueller Störungen: Ätiologie, Diagnostik, Therapie. Sexuelle Dysfunktionen, Missbrauch, Delinquenz. Weinheim: PVU.

Kockott, Götz & Fahrner Eva-Maria (2000): Sexualstörung des Mannes. Göttingen: Hogrefe.

Maß, Reinhard & Bauer Renate (2016): Lehrbuch Sexualtherapie. Stuttgart: Klett-Cotta.

Thurmaier Franz, Engl, Joachim, Hahlweg, Kurt (2015): Ehevorbereitung. Ein Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL). Handbuch für ausgebildete Kursleiter. München: Verlag des Instituts für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V.

Velten, Julia (2018): Sexuelle Funktionsstörungen bei Frauen. Göttingen: Hogrefe.

Zilbergeld, Bernie (2000): Die neue Sexualität der Männer: Was sie schon immer über Männer, Sex und Lust wissen wollten (4. Auflage). Tübingen: DGVT-Verlag.