

## **BERATUNG BEI SEXUELLEN PROBLEMEN**

Sexualität kennt keine „Normalität“. Jeder Mensch hat seine ganz persönlichen Vorstellungen über Sexualität. In sexuellen Beziehungen kommt es zwischen Menschen häufig zu Problemen, weil jede(r) der Ansicht ist, dass ihre / seine Meinung über Sex die (einzig) richtige ist. Wer Sexualität als natürlich und positiv bejaht, muss auch verstehen, dass sexuelle Aktivität nicht unbedingt eine Voraussetzung für psychische Gesundheit darstellt.

Unerfüllte sexuelle Erwartungen hingegen beeinträchtigen die psychische Gesundheit. Sexualität hat viele Seiten, biologische und gesellschaftliche, partnerschaftliche und individuelle, positive und problematische. Bei sexuellen Problemen treten die individuellen, partnerschaftlichen und gesellschaftlichen Seiten der Sexualität meist zugleich hervor:

- Individuelle Probleme können Beziehungsprobleme verursachen (wenn jemand selbstunsicher, ängstlich oder depressiv verstimmt ist, wird er / sie möglicherweise Schwierigkeiten haben, eine Beziehung aufzubauen).
- Partnerschaftliche Konflikte können zu individuellen Belastungen (z.B. zu Depressionen) führen.
- Individuelle Probleme, z.B. ungünstige Sexualerfahrungen in der individuellen Lerngeschichte, können sexuelle Probleme auslösen.
- Sexuelle Probleme können Partnerschaftskonflikte zur Folge haben usw.

Die Wechselwirkung der verschiedenen Probleme erschwert die Diagnostik, da zumeist schwierig zu beurteilen ist, welches Problem die anderen mitbedingt. Für die Therapieplanung ist diese Analyse jedoch wichtig.

TherapeutInnen müssen daher auf folgende Fragen besonders achten:

1. Welche Ängste und Konflikte drücken sich in der sexuellen Störung aus, welche Funktion hat die Störung für das psychische Gleichgewicht des/der Betroffenen?
2. Welche Partnerkonflikte drücken sich in der sexuellen Störung aus, welche Funktion hat die Störung für die Partnerschaft?
3. Welche Erfahrungs- und Fertigungsdefizite tragen zur sexuellen Störung bei?
4. In welcher Weise tragen Erwartungsängste zur sexuellen Störung bei oder erhalten sie aufrecht?

Sexualität ist ein menschliches Grundbedürfnis. In ihr kommen die gesamte Erfahrung und Beziehungsgeschichte eines Menschen zum Ausdruck. Sexualität vollzieht sich - real oder in der Phantasie - in der Beziehung zu einem anderen Menschen. Sexualität erleben wir als Mann oder Frau, als Geschlechtswesen. In ihr drückt sich die individuelle Geschichte als Mann oder Frau, die Erfahrung eines Menschen mit seiner Männlichkeit oder Weiblichkeit aus. Angst spielt bei sexueller Erregung eine wichtige Rolle

- Bei Männern mit Sexualstörungen wird sexuelle Erregung durch Angst gehemmt. Bei Männern ohne Sexualstörungen erleichtert Angst die Erregung häufig (Angst regt an).
- Bei ungestörten Männern erhöhen sexuelle Leistungsanforderungen die sexuelle Erregung. Sexuell gestörte Männer werden dadurch abgelenkt, behindert.
- Personen mit Sexualstörungen erleben in Situationen mit sexuellem Kontakt häufig negative Gefühle, während Personen mit einem ungestörten Sexualleben mehr positive Emotionen zeigen.
- Im Vergleich zu sexuell ungestörten Männern unterschätzen erektionsgestörte das Ausmaß ihrer sexuellen Erregung.

### **Sexualstörungen - Entstehung und Aufrechterhaltung Ursachen**

- Primäre Sexualängste
- Gehemmtheit
- Überstarke Neigung zu Affektkontrolle und Reinlichkeit

### **Auslösende Bedingungen**

- Unzureichende Kommunikation
- Störung der Zärtlichkeit
- Depression

### **Aufrechterhaltende Bedingungen**

- Angst und Erwartung, nicht zu genügen
- Aufmerksamkeit hauptsächlich auf Probleme und nicht auf positive Aspekte gerichtet
- Sexuelle Mythen

- Egozentrisches Verhalten zu Lasten des Partners
- Lustabträgliche Lebensgestaltung

## **SEXUELLE FUNKTIONSTÖRUNGEN**

### **Störungen der sexuellen Lust**

- Störung mit verminderter sexueller Lust
- Störung mit sexueller Abneigung

### **Störung der sexuellen Erregung**

- Störung der sexuellen Erregung bei der Frau
- Störung der Erektion beim Mann

### **Orgasmusstörungen**

- Gehemmter Orgasmus bei der Frau
- Gehemmter Orgasmus beim Mann
- Ejaculatio Praecox (Vorzeitiger Samenerguss)

### **Störungen mit sexuell bedingten Schmerzen**

- Vaginismus
- Sexuelle Funktionsstörungen
- Andere Sexuelle Störungen

Autoren:

Dr. Mäni Liselotte Kogler  
e-mail: m.kogler@psychosomatik.at

Dr. Alois Kogler  
e-mail: a.kogler@psychosomatik.at