

Helke Bruchhaus Steinert

# Wenn die Sexualität streikt

Sexualstörungen  
erkennen, verstehen, lösen

**e  
BOOK**

**Carl-Auer**   
Fachbücher für jede:n

*Helke Bruchhaus Steinert*

# WENN DIE SEXUALITÄT STREIKT

---

SEXUALSTÖRUNGEN ERKENNEN,  
VERSTEHEN, LÖSEN

2022

**Carl-Auer**   
Fachbücher für jede:n

Reihe »Fachbücher für jede:n«  
Reihengestaltung und Satz: Nicola Graf, Freinsheim,  
[www.nicola-graf.com](http://www.nicola-graf.com)  
Umschlaggestaltung: B. Charlotte Ulrich  
Umschlagfoto: © pnetzer / [photocase.de](http://photocase.de)  
Redaktion: Veronika Licher  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Erste Auflage, 2022  
ISBN 978-3-8497-0448-3 (Printversion)  
ISBN 978-3-8497-8400-3 (ePUB)  
© 2022 Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung  
GmbH, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen  
Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek  
verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren  
Autoren und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# INHALT

## VORWORT

### **1 SEXUALSTÖRUNGEN ERKENNEN**

Was ist schon normal?

Problem versus Krankheit

Der Frust mit der Lust

Probleme mit der Erregung

Der Orgasmus kommt nicht

Mann kommt zu früh

Schmerzen beim Sex

Gibt es ein »Zuviel« an Sex?

Asexualität

Die Bedeutung einer Affäre

### **2 SEXUALSTÖRUNGEN VERSTEHEN**

Warum überhaupt Sex?

Erklärungsmodelle sexueller Erregung und Lust

Das Modell von Masters und Johnson

Das zirkuläre Modell

Das duale Kontrollmodell

Der Unterschied sexueller Profile

Sexuelle Fantasien

Sexualität in der Langzeitbeziehung

Sex ist nicht das Gleiche wie Liebe

Was ist dran am Unterschied von Mann und Frau?

Symptome als Wegweiser

Sex im Alter – eine gute Nachricht

### **3 SEXUALSTÖRUNGEN LÖSEN**

Hilfreiche Haltungen

Auftragsorientierung in der Systemischen Therapie

Fragen statt Angreifen

Immer mal anhalten

Ambivalenzen bejahen

Spezifische Themen im Kontext der Sexualität

Sexuelle Identität statt sexueller Leistung

Begehren

Körpererleben

Sexualität bei somatischen und psychischen  
Erkrankungen

Scham und Verletzungen

Interventionen

Nein-Sagen als Kompetenz

Die Weisheit des Symptoms

Die sexuelle Beziehungsgeschichte

Eine erotische Geschichte erzählen

Liebesdiener-Übung

[Das ideale sexuelle Szenario](#)

[Der Liebesbaum](#)

[Das 4-Säulen-Modell](#)

[Imaginationen](#)

[Interaktive Grafik als Visualisierungshilfe](#)

[Körperorientierte Zugänge](#)

[Fallbeispiel](#)

## **DANK**

## **WEITERE LITERATURTIPPS**

[Empfehlenswerte Weblinks](#)

## **ÜBER DIE AUTORIN**

## Vorwort

Das Thema Sexualität ist in vielen ihrer Facetten heute allgegenwärtig. Die Bandbreite der Diskussionen reicht von weiterer sozialer Anerkennung der Vielfalt sexueller Ausdrucksformen bis hin zum besseren Schutz von Kindern und Jugendlichen vor Pornografie, von der Aufhebung der binären Geschlechtsdefinition in »männlich-weiblich« bis hin zu Fragen, was in der Reproduktionsmedizin möglich ist und erlaubt sein soll. Die Liberalisierung und die gewonnenen Freiheiten sind selbstverständlich zu begrüßen. Dem steht aber das menschliche Bedürfnis nach Sicherheit, Halt und Zugehörigkeit gegenüber. Dabei kann die Orientierung des Einzelnen verloren gehen und seine Verunsicherung wird groß. Wo grundsätzlich vieles erlaubt ist, wird einiges zudem zum (neuen) Anspruch. Muss ich Oralsex mögen? Bin ich verklemmt, wenn ich keinen Analsex mag? Ist es normal, wenn ...? Die Frage nach dem, was normal ist oder sein sollte, ist eine der häufigsten im klinischen Alltag. In einer Partnerschaft will fast immer ein Partner häufiger Sex als der andere. Ist jetzt einer gestört? Wessen Bedürfnisse sind nun normal? Ist es nicht normal, dass Partner unterschiedliche Bedürfnisse haben?

Hilft überhaupt eine solche Polarisierung zwischen normal und gestört für unser Verständnis der komplexen Wechselwirkungen, in denen Menschen ihre Sexualität erleben? Nach wie vor leben die meisten Menschen ihre Sexualität in verbindlichen Partnerschaften, die meist aus Liebe eingegangen werden. Liebe und Sexualität sind also eng verknüpft. In der ersten Phase der Verliebtheit ist meist die sexuelle Anziehung und das Begehren groß. In

einer verbindlichen Beziehung spielen später häufig weitere Bedürfnisse eine größere Rolle. Dazu zählen etwa der Wunsch nach Sicherheit, Wertschätzung, Zugehörigkeit, Zuverlässigkeit oder Unterstützung.

Die Bedeutung der gemeinsamen Sexualität verändert sich im Laufe einer Beziehung. Die Sexualität ist über die Zeit nicht mehr nur von der Neugierde bestimmt, sondern sie bestätigt die Exklusivität der Beziehung und grenzt sie von anderen, wie z. B. Freundschaften, ab. Damit treten aber auch Ängste (wieder) auf, den anderen verlieren zu können. Partner bemühen sich dann stärker, auf die Bedürfnisse des anderen einzugehen. Vermehrt Rücksicht auf den anderen zu nehmen, heißt aber oft, die eigenen Wünsche hintanzustellen. Die Sexualität läuft Gefahr, sich in Routine und Vorhersehbarkeit zu verlieren. Risikobereitschaft, Neugierde und Offenheit, ja die Bereitschaft, sich »zu zeigen«, und die Fähigkeit, für eigene Bedürfnisse einzustehen, auch wenn der andere darauf negativ reagieren könnte, sind aber wesentliche »Zutaten« einer lebendigen Sexualität.

Am Anfang ist es für viele Menschen einfacher, sie selbst zu sein, weil sie »noch nichts zu verlieren haben«. Manchmal ist sogar die Fantasie der Ungebundenheit sexuell stimulierend. Eine Patientin hat es einmal so ausgedrückt: »Ich habe so lange mit einem Partner guten Sex, solange ich das Gefühl habe, ich kann jederzeit gehen. Nun habe ich den besten Mann der Welt. Er ist fürsorglich und trägt mich auf Händen. Ich bin endlich angekommen. Aber ich habe keine Lust, mit ihm Sex zu haben.« Zum Verständnis dieses Erlebens ist es wichtig, herauszufinden, welche anderen Bedürfnisse und eventuellen Ängste diese Frau mit einer verbindlichen Beziehung in Zusammenhang bringt. Es könnte sein, dass sie Angst davor hat, in einer engen Beziehung erdrückt zu werden, so lieb ihr die

Zuwendung ihres Mannes auch ist. Oder sie unterdrückt Gefühle wie Ärger oder Wut gegenüber ihrem Mann, weil sie ihn gar nicht immer so selbstlos erlebt, er aber Kritik nicht verträgt. So kann die sexuelle Lustlosigkeit ihre Möglichkeit sein, zu sagen: »Ich brauche Luft zum Atmen und dazu, ich selber sein zu dürfen.«

Wir Menschen leben unsere Sexualität in einem Spannungsfeld verschiedener, oft auch gegensätzlicher emotionaler Bedürfnisse. Dies anzuerkennen ist ein wichtiger erster Schritt. Dann lässt sich fragen: Welches Verhalten, welche Einstellungen und Werte helfen dabei, Lösungen im Umgang mit den Dilemmata der Sexualität zu finden? Und was kann man von einer Sexual- oder Paartherapie erwarten?

Ich bin Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Paar- und Sexualtherapeutin in eigener Praxis. Die Menschen, die meine Hilfe suchen, leiden unter ihren sexuellen Problemen als Individuen und/oder als Partner in ihren Beziehungen. Die Beeinträchtigung der Lebensqualität durch das Problem ist oft groß. Das gilt es zu würdigen. Patienten haben meist schon vieles versucht. Mit Respekt, Interesse und Wertschätzung soll ihren Anliegen begegnet werden. In der Therapie begeben sich Therapeut und Klienten auf die gemeinsame Suche nach einem vertieften Verständnis ihres Leidens. Erst damit lassen sich neue Lösungswege erschließen.

Im vorliegenden Band werden zuerst die häufigsten klinischen sexuellen Störungsbilder beschrieben. Dies geschieht nicht ohne eine kritische Reflexion darüber, wann ein Problem zur Störung wird. Denn sexuelle Schwierigkeiten treten regelhaft im Lauf des Lebens auf und sind nicht per se als Störung zu bezeichnen. Dennoch ist es hilfreich zu erkennen, wann ein vorübergehendes Problem zur ernsthaften Störung wird. Das

Störungsverständnis spiegelt dabei den gesellschaftlichen Wandel im Umgang mit Sexualität wider und schließt wissenschaftliche Erkenntnisse ein. Schließlich ist auch nicht außer Acht zu lassen, dass die Definition eines Leidens als Krankheit eine Voraussetzung dafür ist, dass die Abklärung und Behandlung von Krankenversicherungen übernommen werden kann.

Im Kapitel »Sexualstörungen verstehen« werden hilfreiche Konzepte vorgestellt, die zum Verständnis der Sexualität und ihrer Störungen beitragen. Der größte Teil des Bandes ist im Kapitel »Sexualstörungen lösen« den Interventionen gewidmet, wie sie sich in der praktischen Arbeit bewährt haben und von den Klienten als hilfreich erlebt wurden. Zahlreiche Interventionen entstammen der therapeutischen Arbeit mit Paaren. Die Zusammenstellung erhebt selbstverständlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Liberalisierung der letzten Jahrzehnte hat zwar grundsätzlich zu einer breiteren gesellschaftlichen Akzeptanz von Homosexualität und anderen sexuellen Orientierungen geführt. Dennoch bleibt unbestritten, dass homosexuell orientierte Menschen es nochmals schwerer haben, ihre Sexualität unbeschwert, offen und sicher leben zu können. Allein schon das Coming-out stellt je nach Lebenskontext eine große Herausforderung dar. Nach wie vor sind Homosexuelle mit Vorurteilen konfrontiert oder erleben Gewalt aufgrund ihrer Homosexualität. Diese besonderen äußeren Rahmenbedingungen als erschwerende Faktoren mitzubedenken, gehört zur therapeutischen Sorgfalt.

Die Konflikte rund um Lust und Sexualität bei homosexuellen Paaren, die in einer verbindlichen Partnerschaft leben, ähneln aber denen bei heterosexuellen Paaren. Die Probleme betreffen den Verlust der Lust,

unterschiedliche Wünsche der Partner, das Ausbalancieren von Nähe und Distanz, Verletzungen durch Außenbeziehungen, die Bewältigung schwerer Erkrankungen oder die Angst, den Partner zu verlieren. Es geht um Fragen der offenen Kommunikation, der Konfrontationsbereitschaft, der Sehnsucht nach Zugehörigkeit und der Angst davor, jemanden zu verlieren. Insofern kann das, was im Folgenden für heterosexuelle Paare dargestellt wird, immer auch ein Thema homosexueller Paare sein.

Dieses Buch ist für Sie als Interessierte und Betroffene geschrieben. Mein Ziel ist es, Ihnen Wissen im Kontext sexueller Probleme zu vermitteln, Richtungen für Lösungswege zu skizzieren und eine Vorstellung davon zu ermöglichen, was Sie in einer systemisch orientierten Sexualtherapie, sei es im Einzel- oder im Paarsetting, erwarten können.

Viele Betroffene suchen in meiner Praxis einerseits Hilfe in einer Paartherapie. Andererseits fokussiert die Systemische Therapie weniger auf das Leiden des Individuums an sich als vielmehr auf die Bedeutung der Störung für eine gelingende und glückliche Beziehungsgestaltung.

Sie werden als Leser und Leserin an einigen Stellen im Buch direkt mit Fragen, die zum jeweiligen Kapitel passen, angesprochen. Die Stellen sind eingerahmt. Bitte verstehen Sie diese direkte Anrede als Einladung, innezuhalten und sich über Ihr eigenes Erleben und Ihre Befindlichkeit Gedanken zu machen.

Alle Patientendaten sind so anonymisiert, dass keinerlei Rückschlüsse auf die Identität der Personen möglich sind. In den Fallbeispielen habe ich den Klienten zur besseren Lesbarkeit fiktive Vornamen gegeben. In der Praxis siehe ich meine Patientinnen und Patienten selbstverständlich.

Zugunsten des angenehmen Lesens benutze ich in losem Wechsel die männliche wie weibliche Geschlechtsbezeichnung. Gemeint sind selbstverständlich immer alle Geschlechter.

# 1

## SEXUALSTÖRUNGEN ERKENNEN

---

*» Wir sind alle aus den gleichen Teilen gemacht, aber in jedem von uns sind sie auf einzigartige Weise zusammengesetzt, die sich noch dazu im Laufe des Lebens verändert.«*

*Emily Nagoski<sup>1</sup>*

Die Sexualität des Menschen wird bestimmt durch biologische, psychologische, interaktionelle und soziale Komponenten. Sie kennt viele Ausdrucksformen, ist höchstpersönlich und so verschieden wie unsere Körpergröße oder unser Fingerabdruck. Die Entwicklung der Sexualität jeder Person wird bestimmt durch ihre genetischen Anlagen, durch ihre Erfahrungen, wie ihre elementaren und emotionalen Bedürfnisse erfüllt wurden, was ihr zu Geschlechterrollen und Körperlichkeit von wichtigen Bezugspersonen und ihrem kulturellen Umfeld vermittelt wurde, was den Anfang der eigenen sexuellen Aktivität kennzeichnet und die Erlebnisse in Bezug auf Erotik, Sexualität und Beziehungen ausmacht. Es gibt sexuelle Ausdrucksformen, die sehr häufig anzutreffen sind. Dennoch setzen sich die gleichen Puzzleteile in jeder Biografie anders zusammen und jeder Mensch ist in seiner Sexualität einzigartig.

## Was ist schon normal?

Eine selbstbestimmte Sexualität zählt heute zu den Grundrechten eines jeden Menschen. Sexualität umspannt Themen wie Sex im engeren Sinne, geschlechtsspezifische Identitäten und Rollen (»Was macht mich als Mann oder Frau aus?«), die sexuelle Orientierung (»Erlebe ich mich als Mann oder Frau?«) ebenso wie die Fortpflanzung. Sexuelles Erleben kennt viele Facetten und ist verbunden mit Erotik, körperlichem Vergnügen und Intimität. Es drückt sich in Fantasien, Gedanken und Wünschen ebenso wie in Werten, Verhaltensweisen und Praktiken aus.

In den letzten Jahrzehnten hat die Sexualität eine große Liberalisierung erfahren. Themen rund um die Sexualität und sexuelle Gesundheit gehören in den schulischen Lehrplan. Eine positive und respektvolle Haltung zur Sexualität wird angestrebt. Sie sollte frei von Diskriminierung, Gewalt und Zwang sein, schreibt die WHO in ihrer Definition von sexueller Gesundheit.<sup>2</sup>

Die Sexualität eines Menschen umspannt weit mehr als den sexuellen Akt mit Koitus und Orgasmus. Sie dient dem körperlichen Vergnügen und der Fortpflanzung und wird ebenso als Ausdruck zwischenmenschlicher, bedeutungsvoller Kommunikation in nahen, intimen Beziehungen angesehen. Eine aktive Sexualität ist gut für die Gesundheit! Sexuell aktive Menschen sind weniger krank, leiden weniger an körperlichen und psychischen Störungen und leben länger.

Liberalere Ausdrucksformen von Sexualität sind heute selbstverständlicher geworden. Wenn man gerade Single ist, erlaubt man sich z.B. unverbindlichen Sex mit einem guten Freund (»friends with benefits«). Wenn Partner zusammenbleiben wollen, aber sexuell unterschiedliche Interessen haben, vereinbaren sie eine sexuell offene

Beziehung. Auch das Konzept der Polyamorie, in dem mehrere Liebesbeziehungen zur selben Zeit unterhalten werden, ist ein Versuch, Sexualität und Intimität aus dem Korsett der Monogamie zu lösen. Das Modell der monogamen Beziehung wurde und wird immer wieder hinterfragt. Wissenschaftliche Ansätze argumentieren, dass die monogame Lebensform im Grunde nicht zum Menschen passe. Dennoch gehören für die meisten Menschen Sexualität und verbindliche Beziehung heute immer noch eng zusammen. Eine aktive Sexualität gehört – wenn immer möglich – zu einer erfüllenden Liebesbeziehung und sie grenzt sie gleichzeitig zu anderen nahen Freundschaften ab. Sex in der Liebesbeziehung ist in diesem Sinne inklusiv und exklusiv in einem.

Die Begriffe »Sex« und »Sexualität« werden im alltäglichen Sprachgebrauch oft synonym verwendet. »Sex« meint erst einmal nur »das Geschlecht«, also männlich, weiblich oder unbestimmt. Wenn wir von »Sex« sprechen, meinen wir aber umgangssprachlich meistens den sexuellen Akt im engeren Sinne, also mit Koitus und vaginaler Penetration. So heißt es »Sex haben« oder »Sex machen«. Umgekehrt argumentieren Personen, die intensiv mit einer Kollegin geflirtet oder in Chats erotische Gedanken und Gefühle mit einer anderen Person ausgetauscht haben, sie hätten ja keinen Sex gehabt, und deshalb sei ihr Handeln auch keine Untreue.

Unter dem Begriff »Sexualität« wird demgegenüber meist ein umfassenderes Erleben, das den Menschen ganzheitlich erfasst, verstanden. Nicht nur die Funktion, also: »Kann ich Sex machen?«, sondern das Gefühl für die eigene sexuelle und nicht sexuelle Identität steht im Zentrum: »Welchen Sex möchte ich und welchen nicht?« Es geht dabei um Fragen der Art:

► »Wie erlebe ich mich als Mann oder Frau?«

- ▶ »Fühle ich mich von Frauen oder Männern angezogen oder von beiden?«
- ▶ »Was mag ich sexuell und was nicht?«
- ▶ »Wie gut kenne ich meine sexuellen Bedürfnisse schon?«
- ▶ »Welche Fantasien erregen mich?«
- ▶ »Was kann ich besonders gut?«
- ▶ »Wann fühle ich mich sicher, wann unsicher?«
- ▶ »Würde ich von mir sagen, ich sei selbstbewusst?«
- ▶ »Werden meine Wünsche beachtet?«
- ▶ »Welche Erfahrungen prägen mich durch meine familiäre Herkunft?«
- ▶ »Versuche ich vor allem, anderen Menschen zu gefallen, oder kann ich es gut aushalten, auch mal Kritik zu bekommen?«

Die Ausgestaltung der Sexualität im Erwachsenenalter beginnt bereits mit den Erfahrungen in der Kindheit, wie in der eigenen Biografie die emotionalen Bedürfnisse von den wichtigen Bezugspersonen beantwortet wurden. Das heißt, viele Aspekte der Sexualität werden auch durch nicht sexuelle Erfahrungen geprägt.

## Problem versus Krankheit

Wann eine sexuelle Störung als Problem und wann als Krankheit anzusehen ist, ist oft nicht einfach zu beantworten. Ein Problem wird eher als vorübergehend und weniger einschneidend betrachtet, eine Krankheit als schwerer. Und eine Krankheit erlaubt die Inanspruchnahme professioneller, ärztlicher oder therapeutischer Hilfe. Zudem muss für die Leistungspflicht durch die Krankenkassen eine Krankheit vorliegen und nicht nur ein Problem vorhanden sein.

Aus einem Problem kann aber durchaus ein Leiden werden, was unter bestimmten Kriterien als Krankheit eingestuft werden kann. Entscheidend für die Einordnung als Krankheit sind zum einen der subjektive Leidensdruck der Betroffenen (der Person selbst, aber auch des Partners) und zum anderen das Ausmaß der Beeinträchtigung der sexuellen Funktion, d.h., wie oft tritt die Störung auf, bei jedem Versuch, Sex zu haben, oder nur gelegentlich? Sexuelle Probleme haben fast immer Auswirkungen auf Partner und Partnerinnen. Sie führen nicht selten zu ernststen Beziehungsstörungen. Umgekehrt führen Beziehungsstörungen wie anhaltende Konflikte, Enttäuschungen, mangelnde Wertschätzung und Anerkennung nicht selten zu sexuellen Funktionsstörungen. Gerade hinter Problemen mit der Lust stecken oft unausgesprochene Wünsche oder verletzte Gefühle, die in nicht sexuellen Bereichen der Partnerschaft entstanden sind.

HELENA und JAKOB sind beide Ende 50. Sie sind seit 25 Jahren zusammen und leben eine traditionelle Rollenverteilung in ihrer Familie, d. h., er hat 100 % gearbeitet und sie hat die Familienaufgaben und den