

Überblick Sexualstörungen/ sexuelle Funktionsstörungen

„Sex is emotion in motion“ (Mae West)

„Heißer Sex führt nicht zu einer stabilen Liebesbeziehung; eher führt eine stabile Bindung zu heißem Sex- und auch zu dauerhafter Liebe.“ (Sue Johnson)

Es gibt für die Beschreibung sexueller Probleme offizielle Diagnosenkataloge (z.B. ICD- 10¹), die eine gesellschaftlich akzeptierte Norm der gelebten Sexualität zur Grundlage haben und Abweichungen vom „normalen Funktionieren“ als sexuelle Störungen definieren. Für die sexualtherapeutische Praxis sind dabei sowohl Störungen relevant, die überwiegend psychischen Ursprungs sind, als auch Störungen, die im Zusammenhang mit körperlichen Krankheitsfaktoren auftreten (Libidoverlust nach Operationen, Impotenz mit organischer Ursache, Nebenwirkungen von Medikamenten, hormonelle Probleme, etc.).

Genauere Zahlen zur Verbreitung von sexuellen Störungen sind schwierig zu erheben, es wird allerdings geschätzt, dass (in westlichen Industrieländern) ca. 1/3 aller erwachsenen Menschen im Laufe ihres Lebens längere Zeit an sexuellen Problemen leiden (Zeitschrift-Fortschritte der Medizin Nummer 8/ 2008, 150. Jahrgang)

Bewährt hat sich eine ganzheitliche Zusammenarbeit zwischen Medizin (z.B. zur Abklärung von organischen Ursachen) und Psychotherapie, um eine professionelle und effektive Behandlung zu gewährleisten.

Zunehmend werden traditionelle Modelle der funktionierenden, „reifen“ Sexualität (Vorgaben in Punkto Art und Häufigkeit der sexuellen Aktivitäten, sexuelle Orientierung, etc.) als nicht mehr zeitgemäß betrachtet und in Frage gestellt. In der modernen Psychotherapie/ Sexualtherapie wird vielmehr die Fähigkeit der SexualpartnerInnen, eine für beide befriedigende und beglückende Form der sexuellen Aktivität zu finden, als Ziel gesehen.

Wesentlich für die Aufrechterhaltung und Wiederherstellung einer gesunden Sexualität ist natürlich auch die Qualität der Partnerschaft. Insofern müssen bei sexuellen Problemen immer auch Konflikte und Störungen in der Paardynamik in Betracht gezogen werden.

Fragen dazu:

Inwiefern beeinflussen mich bestimmte Rollenbilder in der Ausübung meiner Sexualität (Mann sollte...Frau muss, etc.)?

Nehme ich meine Bedürfnisse und Wünsche ernst?

¹ <http://www.icd-code.de/suche/icd/code/F52.-.html?sp=Ssexualst%F6rungen>

Kann ich diese auch meinem Partner mitteilen?

Welchen Stellenwert hat Sexualität in meinem Leben/ in meiner Beziehung?

Libidoverlust/ „Lustlosigkeit“ (sexuelle Appetenzstörungen)

Der Verlust von sexuellem Begehren stellt mittlerweile das häufigste Symptom im Bereich der sexuellen Funktionsstörungen dar (zunehmend auch Männer betroffen!). Beschwerden treten nach längerem Bestehen von anderen sexuellen Problemen (Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Erektionsprobleme, etc.) und bei unerfüllten sexuellen Wünschen, chronischen Konflikten in der Partnerschaft auf, sowie in der Zeit nach der Geburt eines Kindes.

Ein weiterer Faktor, der zu mangelndem sexuellem Verlangen führen kann, ist Stress: Im Falle von erhöhtem und chronischem Stress werden durch die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol auch die Nervenzentren, die für sexuelle Stimulation und Lustempfinden zuständig sind, geschwächt. Mögliche Stressquellen: Überlastung am Arbeitsplatz, Zu wenig Erholungsphasen (Schlaf, Entspannung), ungelöste Konflikte in Partnerschaft oder Familie, Existenzsorgen, etc.

Psychische Traumatisierungen/ sexuelle Übergriffe und Gewalterfahrungen sind ebenfalls häufige Ursachen für Sexualstörungen. In diesem Fall ist eine behutsame psychotherapeutische/ körpertherapeutische Hilfe dringend empfohlen, um chronischen Langzeitfolgen vorzubeugen.

Fragen:

Wie oft gönne ich mir mit dem Partner eine „Auszeit“ vom Alltag?

Welche Rituale schaffen eine entspannte Atmosphäre zu zweit?

Wie viel Zeit nehme ich mir, um eine gute Atmosphäre für Intimität und Sex in der Beziehung zu schaffen?

Erregungsstörungen

Weibliche Erregungsstörungen:

- Mangelnde Befeuchtung der Scheide (Lubrikationsprobleme), bzw. Ausbleiben der Reaktionen in den äußeren Genitalien
- Schmerzen beim Geschlechtsakt (Dyspareunie)
- Vaginismus (Scheidenkrampf): Diese Störung beschreibt eine krampfartige Verspannung der Scheidenmuskulatur. Das Einführen des Penis beim Geschlechtsverkehr ist dabei nur schwer (mit Schmerzen) oder gar nicht möglich. Wenn die sexuelle Erregbarkeit trotzdem aufrecht ist, empfiehlt es sich, alternative Formen der sexuellen Aktivitäten zu wählen (oral, manuell, etc.).

Männliche Erregungsstörungen/ Erektionsprobleme (erektile Dysfunktion)

Es gibt verschiedene Schweregrade von Symptomen:

- Probleme, beim Geschlechtsverkehr eine ausreichende Gliedsteife aufrechtzuerhalten. Oft gibt es die grundsätzliche Fähigkeit, sexuelle Erregung aufzubauen (z.B. beim Masturbieren oder beim morgendlichen Aufwachen), aber während des Liebesspiels kommt es zu größeren Schwankungen oder gar zum völligen Abfall der Lust.
- Impotenz, d.h. überwiegend keine Erektion möglich.

Schwerwiegende Symptome sollten immer auch ärztlich abgeklärt werden (vor allem mit zunehmendem Alter), nachdem besonders Diabetes und Herz- Kreislauferkrankungen im Zusammenhang auftreten können. Weitere Risikofaktoren: Vermehrter Alkoholkonsum, chronischer Stress, Medikamenteneinnahme und psychische Probleme (Depressionen, Versagensangst, ungelöste Beziehungskonflikte, etc.).

Die professionelle Behandlung von sexuellen Funktionsstörungen zeigt oft überraschend gute Ergebnisse, während es im Falle der Nicht- Behandlung auch zu schwierigen und chronischen Verläufen kommen kann.

Wichtig: Das „Immer Können Müssen“ des Mannes ist ein Rollenklischee, das der Realität sicher nicht standhält (Pornodarsteller müssen meist mit chemischen Präparaten gedopt werden, um ihre „Leistung“ zu bringen).

Orgasmusstörungen: Ejakulatio Praecox, verzögerter Orgasmus, Anorgasmie (Unfähigkeit, Orgasmen zu erleben)

Die Ejakulatio Praecox (vorzeitiger Samenerguss) ist die häufigste sexuelle Funktionsstörung bei Männern. Ursachen können Körperwahrnehmungsstörungen, übertriebener Leistungsdruck, sowie Unsicherheiten und Ängste sein. Behandlungsmöglichkeiten sind vielfältig, beinhalten sowohl Übungen für Solo- Sex, als auch für Paare (z.B. gemeinsam Entspannen, Körperwahrnehmung/ Streichelübungen, etc.).

Der verzögerte Orgasmus, bzw. die Anorgasmie (Unfähigkeit, Orgasmen zu erleben) kommen bei Männern und Frauen vor, allerdings waren früher vielfach Frauen betroffen. Zunehmend sind Frauen auch in sexuellen Belangen selbstbewusst und selbstbestimmt, Themen wie Lust und Erotik sind besonders für jüngere Personen weit weniger tabuisiert als noch in früheren Generationen.

Die sexualtherapeutische Behandlung zielt darauf ab, die Genussfähigkeit und das sinnliche Erleben im Hier und Jetzt der Betroffenen zu stärken. Dafür ist es wichtig, die Fixierung auf den „König“ Orgasmus, sowie (subjektive) Vorgaben, Normen, die erfüllt werden müssen, aufzugeben. Hingabe, Vertrauen und eine gute Partnerschaft sind hingeben besonders wichtig, um sich richtig „fallenlassen“ zu können.

Selbsthilfe:

„Darin besteht die Liebe: dass sich zwei Einsame beschützen und berühren und miteinander reden“
(Rainer Maria Rilke)

Stressreduktion: Beruhigung und Entspannung sind wichtige Voraussetzungen für das individuelle Wohlbefinden und für eine gelingende Zweisamkeit. Gönnen Sie sich ausreichend „Auszeiten“ aus der Alltagsroutine. Beziehungen sollen auch Quelle der Erholung sein.

Gemeinsame Aktivitäten: Verbringen Sie auch einen Teil der Freizeit miteinander, teilen Sie Hobbies und Unternehmungen! Positiv aufregende Zeiten haben eine heilsame Auswirkung, wenn die Lust auf Sex nachlässt.

Konflikte lösen: Wenn bestimmte Streitpunkte immer wieder zum selben Frust und schließlich in eine Sackgasse führen, holen Sie sich kompetente Hilfe (Beziehungscoaching, Sexualtherapie, etc.). Lernen Sie, Konflikte konstruktiv auszutragen!

Abschied von alten Mustern: Es braucht Mut, traditionelle Glaubenssätze und Rollenbilder in Bezug auf Männer und Frauen („Männer müssten...“, „Frauen müssten...“) zu hinterfragen. Gestalten Sie die Rollen ihres Lebens aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen.

Medien: Internet (Pornografie) und Soziale Netzwerke beeinflussen zunehmend die Art, wie Beziehungen und Sexualität (vor allem von jüngeren Menschen) gelebt werden. Seien Sie kritisch und glauben Sie keinesfalls, dass diese Bilder, die rund um die Uhr verfügbar sind, die Realität abbilden. „Immer können“ und „Alles (mit)machen“ sind keine guten Ratgeber für ein glückliches Sexualleben.

Potenzmittel: Im Internet können viele Medikamente (Viagra, etc.) unkompliziert bezogen werden. Seien Sie vorsichtig mit Online- Angeboten, vertrauen Sie lieber auf die persönlichen Arzt- und Therapeutenkontakte.

Literaturempfehlungen:

Johnson, Sue (2013): Liebe macht Sinn. München: Random House Verlag

Gottman, John (2014): Die Vermessung der Liebe. Stuttgart: Clett-Cotta Verlag

Kast, Bas (2013): Die Liebe- und wie sich Leidenschaft erklärt. Frankfurt am Main.: Fischer Verlag

Internet:

<http://www.icd-code.de/suche/icd/code/F52.-.html?sp=Ssexualst%F6rungen>

<http://www.liebesexundtherapie.at/>

Titre du document / Document title

Leitfaden für die Sexualanamnese : Brechen Sie das Eis mit sachlichen Fragen = The Family Doctor's Role in Diagnosis and Treatment of Sexual Disorders

Auteur(s) / Author(s)

BOSINSKI H. A. G. ;

Revue / Journal Title

MMW. Fortschritte der Medizin ISSN **1438-3276**

Source / Source

2008, vol. 150, n°8, pp. 27-30 [4 page(s) (article)]

Langue / Language

Allemand

Editeur / Publisher

Mag. Gilbert Suchanek

Urban & Vogel, München, ALLEMAGNE (1999) (Revue)

Localisation / Location

INIST-CNRS, Cote INIST : 293, 35400017507121.0030