

Let's talk about ...

Bei Zahnschmerzen geht man zum Zahnarzt, bei Problemen in der Sexualität zu ... ja wohin eigentlich? Wie sieht Profihilfe hier aus? Wie unterscheiden sich Sexualberatung und Sexualtherapie – und was bringt's? Ein Blick hinter die Kulissen.



Im Bett knistert es nur noch, wenn sich einer von uns im Schlaf auf der Chipstüte wälzt, die wir am Abend zuvor beim Fernsehen leer gefuttert haben“, beschreibt Bernadette ihrer Freundin Tina das wenig prickelnde Beziehungsleben mit ihrem Freund Johann. Drei Jahre sind die beiden nun zusammen. „Am Anfang war’s super“, erinnert sich Bernadette wehmütig. „Mit der Zeit aber hat die Lust aufeinander nachgelassen.“

Was die 35-Jährige ihrer Freundin nicht erzählt: Johann konsumiert immer häufiger Pornos, unlängst hat sie die Erotikfilmchen sogar auf seinem Handy entdeckt. Warum er cineastische Höhepunkte vorzieht, statt mit ihr zu schlafen? Darüber zerbricht sich Bernadette seither den Kopf.

Einige Ratgeber übers Thema Nummer 1 hat sie gelesen, und auch die Freundinnen sparen nicht mit guten Tipps, um dem Sexleben einen Wake-up-Call zu verpassen. Insgeheim aber ahnt Bernadette: Ihre Beziehungsschwierigkeiten lassen sich weder mit frechen Dessous noch mit raffinierten Verführungskünsten beheben.

WAS PROFILHILFE SUCHEN?

Für den Paar- und Sexualtherapeuten Wolfgang Hofer ein guter Indikator dafür, dass in diesem Fall Profihilfe angezeigt ist: „Wenn Sie beim Lesen von Ratgeberliteratur oder gut gemeinten Tipps aus dem Umfeld erkennen, dass Sie die Vorschläge nicht leicht umsetzen können und der Erfolg nicht anhaltend ist, suchen Sie qualifizierte Hilfe – so früh wie möglich.“

Für die Meisten ist es durchaus verständlich, bei Zahnschmerzen den Dentisten zu konsultieren – aber im Fall einer Bettflaute gleich zum „Sexperter“? Ist das nicht ein bisschen dick aufgetragen? Weit gefehlt. „Zum einen können sexuelle Probleme auf frühere schmerzhaft Erfahrungen hinweisen, die wie Bremsklötze ein lustvolles Erleben der Sexualität im Erwachsenenalter blockieren“, erklärt Wolfgang Hofer, der sich gemeinsam mit seiner Frau Manuela, ebenfalls Psychotherapeutin, auf diese Thematik spezialisiert

hat: „Sehr oft handelt es sich um prägende Erlebnisse, die uns gar nicht wirklich bewusst sind.“

Äußern können sich diese durch Ekel, Schamgefühle, zwanghaftes Verhalten oder unerklärliche Angst in bestimmten Situationen des zwischenmenschlichen Kontakts. Manche Betroffenen leiden im Zuge dessen auch unter übersensiblen oder unempfindlichen Körperbereichen oder unter funktionellen sexuellen Problemen, wie etwa vorzeitigem Samenerguss oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.

STELLVERTRETERKRIEGE

Allerdings resultieren sexuelle Konflikte in der Partnerschaft nicht immer aus dem Ballast „seiner“ oder „ihrer“ Vergangenheit, sondern können auch die Folge von latent lauernden Konflikten und Unstimmigkeiten in der Beziehung sein, die nicht verbalisiert werden. Die vorgeschobene Sexkrise dient dann dazu, eigentliche Probleme, wie zum Beispiel Machtkämpfe, Leistungsdruck, Verlustängste oder gegenseitige Kränkungen, zu kaschieren, was zumeist einen langen und für beide Partner äußerst kräfteaufwendenden „Stellvertreterkrieg“ nach sich ziehen kann.

Ein Gefühlswirrwarr, aus dem man im Alleingang nur schwer herausfindet. Hofer: „Sexualtherapie ist im Grunde Detektivarbeit. Es geht zunächst darum, Klarheit in das komplexe Beziehungsgeschehen zu bringen und den Weg dafür zu bereiten, dass sich beide Partner offen über ihre Ängste, Bedürfnisse und Wünsche austauschen können – die Beziehung, aber auch die gemeinsame Sexualität betreffend.“

WAS IST SEXUALBERATUNG UND WAS SEXUALTHERAPIE?

Sandra Teml-Jetter ist Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt Sexualberatung. Gemeinsam mit ihrem Mann Stefan, ebenfalls Experte auf diesem Gebiet, führt sie in Wien die Praxis *Wertschätzungszone* (wertschaetzungszone.at).

Während Sexualtherapie tiefer geht, also etwa in der Vergangenheit der Klienten „gräbt“, um den Ursprung für hemmende Beziehungsmuster zu erfor-

schen, widmet sich Sexualberatung vielmehr einem definierten Problem, das in der Beziehung zu schaffen macht. Sandra Teml-Jetter: „Wir verstehen uns nicht als Psychotherapeuten, sondern als Impulsgeber und Mutmacher. Ziel ist, Klienten, Männer wie Frauen, dabei zu begleiten, miteinander eine neue Sicht aufs bisherige Tun und Denken zu finden. Denn wer anders denkt, handelt anders.“

EINLADUNG FÜR DAHEIM

Ergänzend zum Gespräch, das auch Aufklärung über körperliche und seelische Vorgänge mit einschließt, nehmen Körperwahrnehmungsübungen und Spürübungen einen großen Raum ein. Dabei werden die Partner durchaus ermuntert, die Übungen auch daheim fortzuführen.

Eine typische Aufgabe für Zuhause ist zum Beispiel, dem Partner schweigend in die Augen zu schauen. Sandra Teml-Jetter: „Man kann bei dieser Übung nebeneinandersitzen oder -liegen. Beide schließen die Augen und atmen zunächst lang tief und sanft, spüren in den eigenen Körper hinein. Dann gilt es, die Augen zu öffnen – und den Partner anzuschauen. Wichtig ist, Blickkontakt zu halten und zu fühlen, was die Augen, der Blick und das Gesicht des Partners auslösen. Welche Empfindungen des Körpers – Unruhe, Enge, Spannung und anderes – und welche Gefühle – Unsicherheit, Angst, Trauer, Ärger und anderes – bei diesem stillen Anschauen hochkommen. Anschließend tauscht euch darüber aus.“

Ein Experiment mit mitunter überraschendem Effekt – ausprobieren!

UNBEGRÜNDETE ÄNGSTE

Auch Johann und Bernadette haben den Weg in die *Wertschätzungszone* gefunden. Johann ist die Situation naturgemäß wenig angenehm, obwohl er spürt, wie dringend seine Partnerin und er professioneller Begleitung bedürfen. Die Angst, wegen seiner vermeintlichen „Pornosucht“, wie Bernadette die Lust am virtuellen Rausch abfällig nennt, am Pranger zu stehen, ist groß. Doch Sandra Teml-Jetter beruhigt: Weder werde die Moralkeule geschwungen, noch ▶



gehe es um Schuldzuweisungen. Ebenso wenig liefert Sexualberatung Anleitungen oder „Kochrezepte“. Vielmehr geht's ums Erfassen der aktuellen destruktiven Beziehungsdynamik – und darum, eine neue Form der Kommunikation miteinander zu lernen.

EISBRECHERFRAGE

Wie es in puncto Erotik in der Zweisamkeit bestellt ist, kommt übrigens gleich in der ersten Beratungseinheit zur Sprache. Teml-Jetter: „Meist mit der Einstiegsfrage, wann das Paar das letzte Mal miteinander Sex, in welcher Form auch immer, hatte – ein als Erleichterung empfundener Eisbrecher, um das Gespräch über die sexuelle Schieflage in Gang zu bringen.“

In der dritten Beratungssession wird Bernadette plötzlich von Weinkrämpfen geschüttelt. Bislang hatte sie, berichtet sie, Johanns Kopfkino als „Übeltäter“ für die wachsende Distanz

der beiden betrachtet, sich daraufhin zurückgewiesen und gekränkt gefühlt. Nun nimmt sie erstmals wahr, wie sehr auch der Mann an ihrer Seite an der zunehmenden Entfremdung litt und auf seine Weise flüchtete: in eine Instant-Befriedigung, die letztlich keine ist. „Pornos können durchaus Lust bereiten und das Sexleben beflügeln“, so Teml-Jetter. „Problematisch ist's, wenn diese Erotikfilme zum Ersatz für echte Intimität werden.“

Das Paar bekommt körperorientierte Übungen für Zuhause mit auf den Weg, die wieder ein „Gespür“ für sich selbst, den eigenen Körper und jenen des anderen schaffen sollen. Teml-Jetter: „Sich in der Beziehung bewusst Zeit füreinander, für Sinnlichkeit und Zärtlichkeit zu nehmen – das Modewort dazu ist Achtsamkeit – ist eine wichtige Gegenstrategie, um einander in unserer stressigen, virtuell dominierten Welt wieder nahezukommen.“

THERAPIE & ROLLENSPIEL

In der Sexualtherapie wird das Paar mithilfe einer Kombination verschiedener bewährter Methoden dazu angeleitet, negative Beziehungsmuster zu durchbrechen. Wolfgang Hofer: „Die Strategien und Techniken sind auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt, wobei in den gesamten Prozess immer unser Wissen aus den Bereichen Anatomie, Physiologie, Neurobiologie und Neuropsychologie, Psychologie und Tiefenpsychologie, Verhaltenstraining und ergänzende Methoden einfließt.“

Das therapeutische Gespräch ist dabei ein mächtiges Werkzeug zur Ursachenfindung und Klärung von Konflikten. Und doch stößt die verbale Form der Aufarbeitung zuweilen an ihre Grenzen, man dreht sich im Kreis, und die Sache wird „verkopft“. Frischen Wind versprechen dann kreative Methoden, wie zum Beispiel Sexualtherapie auf Basis von Psychodrama, die von



dem engagierten Therapeutenduo aus Oberösterreich seit vielen Jahren erfolgreich angewendet wird.

„Die Erfahrung zeigt, dass sich psychodramatische Interventionstechniken besonders gut eignen, um sexuelle Probleme spielerisch und auf kreative Weise zu lösen“, erklärt Wolfgang Hofer. „Dazu zählen Rollenspiele, Aufstellungen und Symbole ebenso wie die spielerische Umsetzung von Schlüsselszenen im Beziehungs- und Liebesleben.“

Der Clou: Typische Konfliktsituationen werden szenisch dargestellt, oft mithilfe von Alltagsgegenständen wie Sesseln oder diversen Materialien, und anschließend reflektiert und aufgearbeitet: „Ziel ist es, Impulse zur Veränderung zu spüren und im geschützten Rahmen der Praxis neue Rollen und Perspektiven auszuprobieren.“

„Betrug, auch in Form von Internet-Pornografie, verursacht dem Beziehungspartner großen Schmerz und kann zu seelischen und körperlichen Folgeerkrankungen führen“, so Hofer. „Selbst wenn dieser nur erahnt, dass der Andere auf diese Weise fremdgeht. Unsere Aufgabe ist es, die damit verbundenen Verletzungen in der Tiefe zu heilen – der wesentliche Unterschied zwischen Therapie und Beratung.“

WO DER RESET-KNOPF FÜR ERFÜLLTEN SEX LIEGT

Bad News: Selbst die besten Sexualtherapeuten oder Beziehungcoaches können keine Wunder wirken. So gibt es weder einen Reset-Knopf, um in Partnerschaften wieder das Feuer der Leidenschaft zu entfachen, noch eine Garantie, dass ein gemeinsamer Beratungsprozess zum gewünschten Erfolg führt, dass Paare wie Bernadette und Johann ihre Krisen überwinden und zusammenbleiben. „Die Chancen dafür stehen dann gut, wenn das Paar miteinander in Dialog kommt und bleibt“, sagt Wolfgang Hofer.

Einander nah bleiben, statt zu gehen – alles andere als einfach. Man muss die eigene Verletzlichkeit preisgeben, die gewohnte Komfortzone verlassen, Mut zur Wahrheit aufbringen. Und wozu das alles? Für die schönste Nebensache der Welt. Eben darum lohnt sich die Mühe. „

Reden & spielen

THERAPEUTEN MIT DEM SEXTEN SINN

Der Psychotherapeut Wolfgang Hofer im Wordrap.

Sexualtherapie bedeutet ...

... ein umfassendes, tiefer gehendes und eben psychotherapeutisches Unterstützen und auch Anleiten bei sexuellen Schwierigkeiten. Es geht weniger darum, ein isoliertes Problem zu „reparieren“ (zum Beispiel keine Lust auf Sex oder Orgasmusstörungen), sondern darum, den ganzen Menschen in seiner Sexualität und seinen Liebes- und Beziehungswünschen zu begreifen. Sexualtherapeuten haben (im Gegensatz zu Sexualberatern oder -coaches) eine umfassende psychotherapeutische Ausbildung und darauf aufbauend diverse paar- und sexualtherapeutische Weiterbildungen.

Wichtig ist ...

... die vorherige Abklärung beim Arzt, wenn es um körperliche Leiden wie Erektionsprobleme, Vaginismus (Scheidenkrampf) oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr geht, um organische Grunderkrankungen auszuschließen oder etwa auch den Hormonstatus abzuklären.

Spielerisch heißt ...

In der Sexualtherapie auf Basis von Psychodrama ist es möglich, dass konkrete Personen oder auch zum Beispiel Organe auf der therapeutischen (inneren) Bühne das Sprechen lernen und als Symbole auftreten. Symptome und Störungen avancieren auf diese Weise zu wichtigen Informanten – und sind nicht mehr Gegner, die es zu bekämpfen gilt.

Selbst abstrakte unbewusste „Mitspieler“, wie zum Beispiel belastende Emotionen, widersprüchliche Gefühle oder das eigentliche Problem („sexuelle Unlust“, „die Pornosucht“), werden in der Praxis auf die Bühne gebracht und dadurch spürbar, bearbeitbar, besprechbar – was es letztlich ermöglicht, den Leidenszustand kreativ zu verändern.

Spoß machen ...

... darf der Therapieprozess übrigens auch – Sexualität ist ja nicht nur eine ernste Sache, sondern stellt einen zentralen Bereich des menschlichen Lebens dar. Unser Ziel ist es, Klientinnen und Klienten (wieder) einen unverkrampften Zugang zur Sexualität und ein erfülltes Liebesleben zu ermöglichen.

Infos: Psychotherapeutische Praxisgemeinschaft Hofer Hartwig & Hofer, hoferpsychotherapie.at. Das Therapeuten-Paar bietet auch Ausbildungen an und hat gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen die Info-Site liebesexundtherapie.at erstellt.

Von Sexualberatern kann man durchaus auch zu „Hausaufgaben“ eingeladen werden – etwa zu Spürübungen.