

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.

WANN PROFIHILFE SUCHEN?

Für den Paar- und Sexualtherapeuten Wolfgang Hofer ein guter Indikator dafür, dass in diesem Fall Profiunterstützung 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 kräfteaubenden „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-

suchen, 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 ▶