



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 Schiefelage 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 & ROLLENSPIELE

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