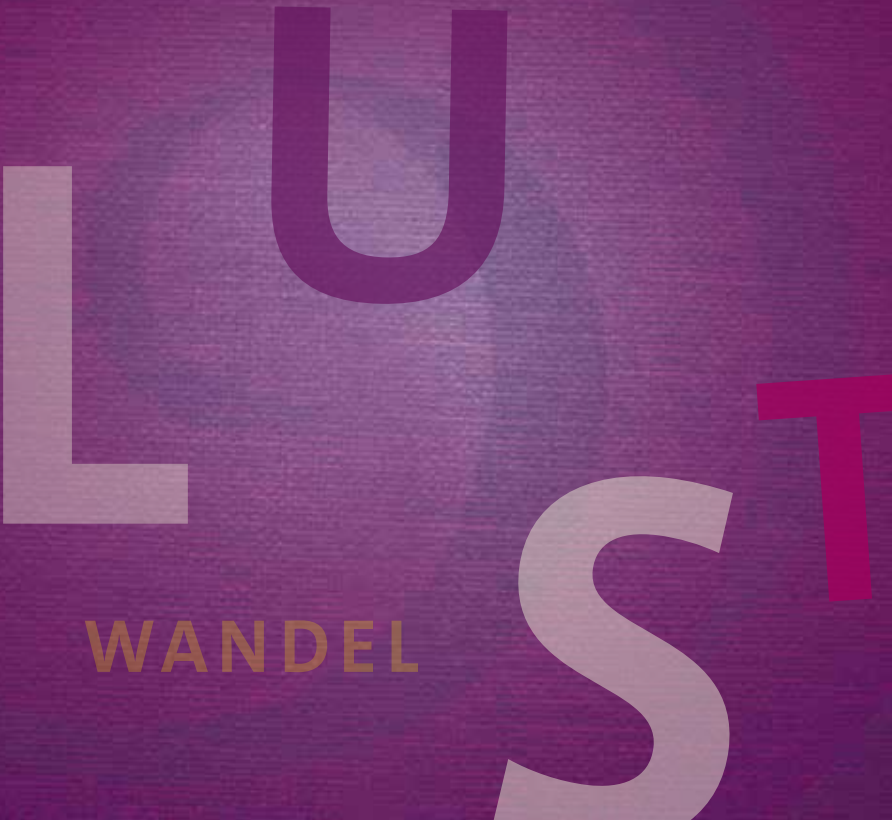


LUST WANDEL

Sexuelle Probleme in der
Partnerschaft

KÖRPER UND SEXUALITÄT



Impressum: © 2005 **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V., Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Telefon 069 / 26 95 77 90, www.profamilia.de.
2. Auflage 2016, 60.000 – 80.000.
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).
Redaktion: Claudia Camp

pro familia tritt für den verantwortlichen Umgang mit knappen Ressourcen ein. Wenn Sie diese Broschüre nicht mehr benötigen, geben Sie sie bitte an Interessierte weiter. Vielen Dank.

Inhalt

Vorwort	05
Was ist Sexualität?	06
Sexualität und Partnerschaft	06
Sexualität und Sprache – die Sprache der Sexualität	07
Sexuelle Probleme – Beispiele	09
Nähe und Distanz	10
Partnerschaft und Elternsein	12
Sexualität in langfristigen Beziehungen	14
Selbstbefriedigung und partnerschaftliche Sexualität	16
Sexuelle Orientierung und Identität	16
Bettgeflüster – Wege aus der Krise	18
Sexual- und Paarberatung	20
Adressen	23
Glossar	24
Literatur zum Weiterlesen	26



Vorwort

Sexualität begleitet jeden Menschen auf vielfältige Art das ganze Leben lang. Sie ist ein Bestandteil unserer Persönlichkeit. Im Rahmen einer Beziehung messen die meisten Menschen der gemeinsamen Sexualität eine hohe Bedeutung bei. Umso mehr sind sie irritiert, wenn die partnerschaftliche Sexualität als gestört erlebt wird; sei es nun schrittweise, im Laufe der Jahre einer lang dauernden Beziehung, oder auch abrupt, beispielsweise im Zusammenhang mit einer Beziehungskrise.

Manchmal tritt die Sexualität eines Paares in den Hintergrund, weil andere Ereignisse im Leben die Aufmerksamkeit und Energie fordern, beispielsweise wenn ein Kind in die Beziehung kommt oder sich die berufliche Situation verändert.

Egal, in welchem Alter Sie stehen, ob Sie 5, 10 oder 40 Jahre in derselben Beziehung leben, verheiratet, verpartnert oder „einfach nur zusammen“ sind, die Gestaltung der partnerschaftlichen Sexualität ist eine ständige Herausforderung.

Die sexuellen Schwierigkeiten in einer Paarbeziehung sind individuell geprägt und bedürfen einer individuellen Lösung. Einzelne sexuelle Probleme können daher in dieser Broschüre nicht behandelt werden. Sie beschreibt viel mehr grundlegende Phänomene und bietet Lösungsansätze. Das Augenmerk liegt dabei darin aufzuzeigen, aus welchen partnerschaftlichen Situationen sexuelle Schwierigkeiten entstehen können.

Diese Broschüre bietet Ihnen einen Rahmen, um über Ihre eigene Sexualität nachzudenken. Dazu finden Sie am Ende der einzelnen Kapitel Denkanstöße und Anregungen.

Es gibt auch die Möglichkeit, professionelle Hilfe bei der Bewältigung von Beziehungs- oder Sexualproblemen in Anspruch zu nehmen. Diese Broschüre zeigt Ihnen, wie Sie Beratung in Anspruch nehmen können, wie sie ablaufen kann und was sie leisten kann und was nicht.

Ein Glossar zu den häufigsten sexuellen Störungen in Beziehungen und eine Liste mit Literatur zum Weiterlesen bilden den Abschluss.

Was ist Sexualität?

Nach dem Verständnis dieser Broschüre ist Sexualität eine umfassende Lebensäußerung des Menschen. Sie begleitet uns das gesamte Leben und umfasst eine große Spannweite verschiedenster Empfindungen und Handlungen.

Sie ist weit mehr als Geschlechtsverkehr, auch mehr als eine einfache Körperfunktion, die normal oder gestört ist. Sexualität ist ein Teil unseres Lebens, der in engem Zusammenhang mit unserer Persönlichkeit, Lebensgeschichte und körperlichem Befinden steht. Sexualität ist ein essentielles Grundbedürfnis und ein zentraler Bestandteil der Identität und Persönlichkeitsentwicklung.

Sexualität und Partnerschaft

Die emotionalen und die körperlichen Aspekte einer Beziehung stehen miteinander in engem Zusammenhang. Sexuelle Probleme können ein Thema der Partnerschaft und Kommunikation sein oder ein ganz individuelles Problem einer einzelnen Person.

- Wie war das, als Sie sich das letzte Mal so richtig verliebt haben?
- Was haben Sie in Ihrer Partnerin, Ihrem Partner gesehen?
- Haben Sie Erfahrungen aus früheren Beziehungen aufgefrischt, oder ganz neue und völlig andere Erfahrungen gemacht?

Wir bringen unsere sexuellen Erfahrungen und Phantasien mit in jede neue Partnerschaft. Dabei sind die Möglichkeiten, wie wir heute unsere Beziehung und unseren Rollen gestalten, sehr vielfältig. Gleichzeitig kann die Fülle an Möglichkeiten auch überfordern. Die gesellschaftliche Vorgabe glücklich zu sein und eine – auch sexuell – erfüllte Beziehung zu führen, kann zu Druck und Stress führen. Vor allen Dingen, weil eine erfüllte, befriedigende Sexualität den meisten Paaren als elementar für eine positive Beurteilung ihrer Beziehung gilt.

Sexuelle Probleme in der Partnerschaft können Paare jeder Art, in allen Lebens- und Beziehungsaltern betreffen. Eine schwierige oder fehlende Sexualität innerhalb einer Beziehung führt dabei bei vielen zu Unzufriedenheit.



Sexualität und Sprache – die Sprache der Sexualität

Wann haben Sie das letzte Mal über Sexualität gesprochen? Und mit wem? Tatsache ist, dass vielen Menschen das Sprechen über die eigene Sexualität schwer fällt. Wir haben meist nicht gelernt, über sie zu sprechen.

Das beginnt häufig schon mit der Wahl der „richtigen“ Worte für unsere Sexualorgane und die damit verbundenen Gefühle. Daran ändert auch nichts, dass Sexualität in den Medien ständig präsent ist.

Oft gehen wir davon aus, den Partner oder die Partnerin ohne Worte zu verstehen und seine oder ihre Wünsche genau zu kennen. Oder wir erwarten, dass unser Partner, unsere Partnerin uns die eigenen Wünsche – auch die sexuellen Wünsche – von den Augen ablesen kann. Daraus entstehen nicht selten Missverständnisse und Fehlinterpretationen.

Versuchen Sie daher, mit dem Partner oder der Partnerin über das eigene sexuelle Empfinden zu sprechen. Zum Beispiel, indem Sie ihn oder sie wissen lassen, welche Berührungen Sie mögen, welche nicht; oder was Sie besonders erregt, welche sexuellen Phantasien Sie haben...

Manchmal kann es passieren, dass die Kommunikation innerhalb der Partnerschaft nicht mehr funktioniert. Zum Beispiel, wenn im Verlauf einer längeren Beziehung der gemeinsame Alltag auch die weniger attraktiven Seiten des anderen zum Vorschein bringt und es zu Enttäuschungen kommt. Dann ist es eine große Herausforderung, dem oder der anderen die Kritik so mitzuteilen, dass daraus keine tieferen Kränkungen entstehen.

Manchmal breitet sich von diesem Punkt aus eine Sprachlosigkeit in der Beziehung aus, die nach und nach alle Bereiche des gemeinsamen Lebens erfasst.

Es ist möglich, dass die Sprachlosigkeit die Beziehung in Form eines sexuellen Problems belastet, zum Beispiel indem einer der beiden Partner sich aus der gemeinsamen Sexualität zurückzieht, kein Interesse an Sexualität zeigt, lustlos ist, und daraufhin beide mit der gelebten Sexualität unzufrieden sind.

Fragen und Denkanstöße:

- Wie sprechen Sie in Ihrer Partnerschaft über Sexualität?
- Ist es eine direkte Sprache oder benennen Sie die Dinge eher verschlüsselt?
- Wann haben Sie sich beim Sprechen über Ihren Sex gut verstehen und einander mitteilen können? Wann war dies nicht möglich?

Sexuelle Probleme – Beispiele

Sexuelle Probleme haben häufig keine direkten organischen Ursachen. Gleichwohl neigen viele Frauen und Männer dazu, ihre sexuellen Probleme mit rein körperlichen Ursachen zu erklären. Ein Besuch beim Arzt oder der Ärztin bleibt daher häufig unbefriedigend. Die kurze Zeit im Sprechzimmer lässt kein tieferes Gespräch über sexuelle Probleme zu. Oft genug konzentrieren Ärztinnen und Ärzte ihre Behandlungsversuche ausschließlich auf medikamentöse oder chirurgische Therapien. Die eigentlichen zugrundeliegenden Themen oder Konflikte werden dabei nicht behandelt.

Viele Menschen denken, dass nur sie sexuelle Probleme hätten. Dabei kommen diese häufiger vor als man denkt.

Die meistgenannten Probleme der Frauen sind:

- Unterschiedliches Interesse bezüglich der Häufigkeit gemeinsamer Sexualität
- Die Scheide wird nicht ausreichend feucht, zum Beispiel in den Wechseljahren
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Probleme rund um den Orgasmus (Zeitpunkt, Ausbleiben, Intensität)
- Unterschiedliche Vorstellungen bezüglich der Gestaltung von Sexualität

Die meistgenannten sexuellen Probleme der Männer sind:

- Vorzeitiger Samenerguss
- Unterschiedliches Interesse bezüglich der Häufigkeit gemeinsamer Sexualität
- Erektionsschwierigkeiten
- Angst davor, beim Sex zu versagen
- Unterschiedliche Vorstellungen bezüglich der Gestaltung von Sexualität

Auch wenn viele Menschen im Laufe ihres Lebens von sexuellen Problemen betroffen sind: bei den wenigsten entsteht dadurch ein so großer Leidensdruck, dass eine ausgeprägte und behandlungsbedürftige sexuelle Störung vorliegt. Bei dem Großteil handelt es sich um vorübergehende sexuelle Schwierigkeiten und die meisten finden Mittel und Wege, damit umzugehen und empfinden ihre sexuelle und partnerschaftliche Situation nicht als wesentlich negativ beeinflusst.

Fragen und Denkanstöße:

- Haben Sie sich oder Ihre Partnerin/Ihren Partner bei einem der oben beschriebenen sexuellen Probleme wieder gefunden?
- Was stört Sie konkret an Ihrem Sex?
- Wissen Sie, welche Antworten Ihre Partnerin, Ihr Partner auf diese Fragen geben würde?

Nähe und Distanz

Jedes Paar hat immer wieder die Aufgabe, die für sie passende Balance zwischen Nähe und Distanz, zwischen Abhängigkeit und Autonomie herzustellen. Hier können die Bedürfnisse zweier Menschen, auch wenn sie eine sehr enge Beziehung haben, durchaus verschieden sein. Oft erscheint es dem Paar zu schwierig, über die vielleicht auch erdrückende Nähe zu sprechen oder über die Angst, sich zu verlieren.

Vielen Menschen fällt es sehr schwer, ihre Wünsche, Bedürfnisse und Ängste mitzuteilen. Auch die Sexualität ist eine Form von Kommunikation. So kann es vorkommen, dass einer der beiden Partner sich aus der Sexualität zurückzieht, wenn auf einer anderen Ebene der Beziehung Stress oder Konflikte vorhanden sind.

Die Anforderungen und Erwartungen an die partnerschaftliche und individuelle Lebensgestaltung sind heutzutage hoch, die Stolperfallen zur Gestaltung einer Partnerschaft daher vielfältig. Das macht auch die Sexualität eines Paares anfällig für Störungen.

- Eine Fernbeziehung aus beruflichen Gründen? Für manche ist allein der Gedanke schon eine Form von Kränkung, für andere gar kein Problem.
- Zusammenziehen und gemeinsamer Haushalt? Für manche gehört Zusammenleben unbedingt dazu, andere fühlen sich wohler mit getrennten Haushalten
- Monogame oder offene Beziehung? Für manche Menschen sind sexuelle Kontakte außerhalb der Partnerschaft undenkbar, für andere sind sie lustvoll und bereichernd und keine Abwertung der bestehenden Beziehung.
- Gemeinsame Zeit – eigene Zeit? Viele Menschen finden es normal, viel Zeit mit eigenen Hobbys und Freundschaften zu verbringen. Andere fühlen sich ausgegrenzt, wenn die Partnerin/der Partner Zeit allein oder mit anderen verbringt. Gerade wenn die freie Zeit knapp bemessen sind, kann ihre Verteilung als „Liebesbeweis“ wahrgenommen werden.
- Auch die Frage, ob und wie verhütet wird, kann das Sexualleben eines Paares beeinflussen. Sie ist verärgert, weil sie schon seit Jahren die körperliche Last der Verhütung allein trägt? Er hat gar keine Lust auf Geschlechtsverkehr mehr, seitdem sie von ihm verlangt, mit Kondom zu verhüten?

Fragen und Denkanstöße:

- Hat Ihr Partner, Ihre Partnerin eine ähnliche Vorstellung von Nähe und Distanz in der Partnerschaft?
- Wie stellen Sie Nähe zu Ihrem Partner/Ihrer Partnerin her, wie Distanz?
- Haben Sie sich mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin darüber unterhalten, wie offen Sie Ihre Beziehung gestalten wollen?
- Sind Sie zufrieden damit, wie Sie die Frage der Verhütung geklärt haben?

Partnerschaft und Elternsein

Für viele Paare in einer Beziehung stellt sich vielleicht irgendwann die Frage nach einem gemeinsamen Kind bzw. Kindern. Die Entscheidung für ein Kind bringt grundlegende Veränderungen aller Aspekte des Lebens, der Partnerschaft und der Sexualität mit sich.

Während der Schwangerschaft gibt es ganz unterschiedliche Erlebensweisen: Manche haben besonders viel Lust auf Sex, andere im Verlauf der Schwangerschaft weniger. Manche haben die Sorge, dass Geschlechtsverkehr das Kind beeinträchtigt; dies ist jedoch nicht der Fall.

Die emotionalen und körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft und nach Geburt können zu sexuellen Problemen führen.

Sexuelle Probleme nach der Geburt eines Kindes können durch das Geburtserlebnis an sich entstehen. Bei Frauen kann es sich auswirken, wenn die Geburt mit Komplikation verlief und es zu Verletzungen kam. Auch für Männer kann das Erleben der Geburt ein einschneidendes, manchmal schwieriges Ereignis sein, das die Sexualität belastet.

Paare, bei denen der Kinderwunsch nicht oder noch nicht in Erfüllung geht, sind oft besonderer Belastung für die Partnerschaft und die gemeinsame Sexualität ausgesetzt. Besonders wenn der Kinderwunsch bei den Partnern unterschiedlich stark ausgeprägt ist, kann es zu Konflikten kommen, die sexuelle Probleme nach sich ziehen können.

Sex nach Termin, Enttäuschungen, körperliche Belastungen von Hormonbehandlungen: Mit „Lust“ haben die Bemühungen um ein Kind dann meist sehr schnell nichts mehr zu tun.

Wenn Sie sich in dieser Situation befinden, ist Unterstützung und Klärung umso wichtiger. Sie können sich dazu an jede Schwangerschaftsberatungsstelle wenden. Viele Kinderwunschzentren arbeiten inzwischen auch mit Beratungsstellen zusammen oder können Sie weiterverweisen.

Weitere Informationen finden Sie auch in der pro familia Broschüre „Unerfüllter Kinderwunsch“ (www.profamilia.de/publikationen)



Nach der Geburt können die körperliche Erschöpfung, der Schlafentzug, die hormonelle Umstellung und der ständige körperliche Kontakt zum Kind das Interesse an Sexualität in den Hintergrund treten lassen.

Nicht selten kommt es vor, dass in der Partnerschaft nach der Geburt eines Kindes keine Sexualität mehr stattfindet. Die Konzentration des Familienlebens auf das Kind wird Gewohnheit und die Eltern nehmen sich kaum noch als Paar, schon gar nicht als Paar mit sexuellen Bedürfnissen wahr.

Für die Väter ist die neue Beziehungssituation nicht immer einfach. Unter Umständen fühlen sie sich aus der engen Mutter-Kind-Bindung wie ausgeschlossen. Sie ziehen sich dann vielleicht aus der Sexualität zurück, weil sie das Gefühl haben, sie sei nicht erwünscht. Manche Väter – egal welchen Alters – erleben Eifersuchtsgefühle ihrem Kind gegenüber und ziehen sich deshalb zurück.

Die Rollen und Aufgaben müssen neu definiert und verteilt werden: Wie organisieren Sie Kinderversorgung und Berufstätigkeit? Wie wird der Lebensunterhalt gesichert? Wer versorgt Haushalt und Nachwuchs? Gibt es eine strenge Aufteilung oder macht jeder ein bisschen von allem? Wie kommen Sie beide mit ihren Rollen zurecht? Fühlen Sie sich belastet von dem Verantwortungsdruck des Geldverdienens oder der möglichen finanziellen Abhängigkeit?

Ganz oft muss sich die Situation nach der Geburt neu einspielen und braucht einfach nur Zeit.

Wichtig ist das Gespräch der Partner miteinander und der Versuch, gemeinsam das (sexuelle) Paar wieder in den Mittelpunkt von Gedankenaustausch und Betrachtungen zu rücken. Körperbezogene Rituale – der Kuss zum Abschied, die Umarmung beim Wachwerden – können helfen, dass Sie beide körperlich „im Gespräch bleiben“. Versuchen Sie Zeiten und Unternehmungen ohne Kind(er) einzuplanen, auch wenn es vielleicht zunächst mit viel Aufwand verbunden ist – Babysitter organisieren, Erschöpfung überwinden und vieles mehr. So können Sie gemeinsam Dinge zu erleben, die eine Basis für die Partnerschaft bilden, die unabhängig von den Kindern und der jeweiligen Elternrolle sind.

Anregungen und Fragen:

- Haben Sie einmal mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin darüber gesprochen, wie Sie beide die Geburt erlebt haben?
- Sind Sie zufrieden mit der derzeitigen Rollenaufteilung oder möchten Sie etwas verändern?
- Wie können Sie als Eltern Möglichkeiten schaffen, in denen Sie als Paar im Vordergrund stehen?

Sexualität in langfristigen Beziehungen

Eine Beziehung, die über Jahre, vielleicht sogar Jahrzehnte besteht, ist für viele Menschen ein erwünschter Idealzustand. Lange Beziehungen bedeuten oft Glück, Geborgenheit, Vertrauen. So geht es zumindest aus den Umfragen hervor, die versucht haben, hinter das „Geheimnis“ langjähriger glücklicher Beziehungen zu kommen.

Umso irritierender ist es für langjährige Paare, wenn sie – schleichend oder plötzlich – bemerken, dass ihre Sexualität an Häufigkeit und Dauer abnimmt, ja unter Umständen ganz einschläft. Denn Sexualität ist für viele ein wichtiger Gradmesser für das erfolgreiche Gelingen einer Beziehung.

Für die Paare ist es zunächst einmal sehr wichtig festzustellen, wie sie gegenseitig diese quantitative und/oder qualitative Abnahme ihrer Sexualität bewerten. Sie sehen beide in der Abnahme der Sexualität kein Problem? Ihre Gefühle füreinander sind nicht durch Art und Umfang der gemeinsamen Sexualität berührt? Ihnen sind andere Dinge wichtiger: gegenseitige Unterstützung oder eine von Sexualität losgelöste emotionale Nähe? Wenn Sie beide die gleiche Einschätzung haben, dann dürfte es kein Problem geben.

Schwieriger ist es jedoch, wenn die beiden Partner die Veränderung der gemeinsamen Sexualität unterschiedlich bewerten. Häufig kommt es zu einer Polarisierung: einer der beiden ist unzufrieden und wünscht sich mehr Sexualität, der oder die andere blockt diese Wünsche ab. Diese Rollenverteilung verfestigt sich mit zunehmender Zeit, beide Partner fühlen sich durch den anderen verletzt oder unter Druck gesetzt.

In dieser Situation sollte an erster Stelle ein offenes Gespräch – ohne Vorwürfe – stehen und das Bemühen, den Druck abzubauen.

Langfristige Beziehungen bedeuten in der Regel auch, dass wir die Wünsche und Vorlieben unserer Partner und Partnerinnen – gerade beim Sex – kennen und respektieren. Das kann dazu führen, dass der Sex immer eintöniger wird. Keiner der beiden traut sich mehr etwas außerhalb der gemeinsamen „Komfortzone“ einzubringen, obwohl neue oder alte Wünsche die Sexualität bereichern könnten.

Anregungen:

- Welche sexuellen Wünsche Ihres Partners / Ihrer Partnerin, erfüllen Sie gerne? Welche ungern?
- Gibt es sexuelle Eigenheiten Ihres Partners / Ihrer Partnerin, die Sie stören? Wissen Sie, wie es umgekehrt ist?
- Fühlen Sie sich in der Beziehung manchmal durch eigene Wünsche oder die Ihres Partners/Ihrer Partnerin in Ihrer Komfortzone herausgefordert?

Selbstbefriedigung und partnerschaftliche Sexualität

Nicht nur in langfristigen Beziehungen kann es für den Partner oder die Partnerin schwierig sein, zu entdecken, dass der oder die andere sich selbst befriedigt. Es können sich zum Beispiel Schuldgefühle oder der Eindruck „nicht zu genügen“ einstellen. Daher ist es wichtig zu verstehen, dass Selbstbefriedigung eine eigenständige Form von Sexualität ist, die nicht in Konkurrenz zu der partnerschaftlichen Sexualität zu sehen ist.

Grundsätzlich hilft die Beschäftigung mit dem eigenen Körper – also auch die Selbstbefriedigung – dabei, sich selber kennen zu lernen, und ist daher eine wichtige Voraussetzung, um auch in der Partnerschaft Wünsche äußern zu können, die den eigenen Körper und die Sexualität betreffen. Wissen und Information über körperliche Zusammenhänge und Potentiale erhöhen die Wahrscheinlichkeit Sexualität lustvoll und erfüllend zu erleben.

Nicht selten wird zur Selbstbefriedigung pornografisches Material benutzt, manche Paare nutzen es auch gemeinsam. Pornografiekonsum wird sehr unterschiedlich beurteilt und kann ganz unterschiedliche Reaktionen und Konsequenzen auslösen. Ob mit dem Pornografiekonsum ernsthafte Probleme für Sie oder die Partnerschaft verbunden sind, die nur mit Beratung oder therapeutischer Hilfe zu bearbeiten sind, hängt von Menge des Konsums und den Inhalten ab. Ein Gespräch in einer Beratungsstelle kann hier Klärung bringen.

Sexuelle Orientierung und Identität

Für die meisten Menschen ist es heute eine Selbstverständlichkeit, ihre Beziehungen und Partner und Lebensweise frei zu wählen. Trotzdem mag es für manche Menschen nicht einfach sein, die eigene sexuelle Orientierung und geschlechtliche Identität frei zu leben. Unter Umständen ist die Wahrnehmung der eigenen sexuellen Persönlichkeit, der Wünsche und Bedürfnisse ein Problem, das einen Menschen ein ganzes Leben lang begleitet hat. Manchmal können Menschen sich als sexuelles Wesen erst entdecken und entfalten, wenn sich bestimmte Umstände in ihrem Leben verändern, Eltern oder Partner sterben, die

Arbeitswelt aus Altersgründen einfach keine Rolle mehr spielt. Oder jemand braucht Jahrzehnte, um so viel Selbstvertrauen aufzubauen, dass er oder sie nun zu sich und seiner oder ihrer Sexualität stehen kann.

Die Frage des Alters Lebens spielt für dabei so gut wie keine Rolle: Egal, ob Sie Ihrer Familie mit zwanzig oder mit fünfzig Jahren klarmachen, dass Sie beispielsweise Ihr eigenes Geschlecht in Liebe und Sexualität bevorzugen, Sie werden mit verschiedenen Problemen konfrontiert werden, gerade vielleicht dann, wenn Sie zuvor für einen gewissen Zeitraum ein heterosexuelles Leben geführt haben.

Das Gespräch in einer Beratung kann Ihnen bei den anstehenden Herausforderungen helfen. Sie können sich mit notwendigen Informationen versorgen. Sie erhalten professionelle Hilfe beim Ordnen Ihrer Gedanken. Und wenn es nötig sein sollte, kann die Beratung Ihnen auch Kraft geben, indem Sie vielleicht Wege und Reserven in sich entdecken, die Ihnen bisher verborgen waren.

Auf Seite 23 erhalten Sie Hinweise, wie eine Anlaufstelle zu finden ist.

Übrigens sind von sexuellen Problemen wie Unlust, Impotenz oder ausbleibendem Orgasmus alle Paare und Menschen gleich betroffen sein, unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung und geschlechtlichen Identität. Für alle Paare spielt eine gelungene Kommunikation und das gegenseitige Einfühlen eine weit größere Rolle als der Umstand, mit wem und in welchem Alter wir miteinander Sex haben.

Fragen und Denkanstöße:

- Wem würden Sie es zuerst erzählen, wenn Sie sich in einen Partner, eine Partnerin des gleichen Geschlechts verlieben würden?
- Von wem erwarten Sie die größten Vorbehalte?
- Von wem die größte Unterstützung?

Bettgeflüster – Wege aus der Krise

Beziehungen werden heute nicht mehr durch allgemein gültige Normen gestaltet. Die Grundlage nahezu aller Beziehungen heute ist laut Umfragen „Liebe“, also Gefühle und Leidenschaften. Und die sind bekanntlich sehr individuell und sehr wandelbar. In einer Beziehung wird heute meist ausgehandelt, welche Werte und Regeln für die Partner verbindlich gelten sollen.

Studien zu langjährigen Beziehungen, die sich als glücklich einstufen, haben eine ganz grundlegende Gemeinsamkeit dieser Paare aufgezeigt: sie reden regelmäßig miteinander. Das hört sich sehr banal an und die Inhalte sind dabei in der Tat eher nebensächlich. Das Besondere ist, dass diese Paare ihre Kommunikation bewusst oder unbewusst so gestalten, dass sie sich dabei gegenseitig mitteilen, wie es ihnen gerade geht, was sie fühlen. Paare, die sich in langjährigen Beziehungen glücklich fühlen, sind also meist in der Lage, sich gegenseitig ihre Gefühlswelt mitzuteilen. Sie sehen weder sich noch die gemeinsame Beziehung durch diese Gefühlsäußerungen, gerade auch wenn sie negativ sein sollten, bedroht.

Solche Paare haben – manchmal ohne sich dessen so genau bewusst zu sein – eine eigene, sehr subtile Sprache, Gestik und Mimik im Laufe ihrer Beziehung entwickelt.

Selbstverständlich können Sie im Zusammenhang mit einer aktuellen Krise in Ihrer Beziehung ein solches „Handwerkszeug“ nicht einfach über Nacht entwickeln. Aber Sie können sich bewusst werden, wie bedeutsam diese Form des Sich-Mitteilens für Ihre Partnerschaft ist und versuchen, sie Bestandteil Ihrer Kommunikation werden zu lassen.

Es ist sehr wohl möglich, dass es Ihnen zunächst sehr schwer fällt, vertraute Muster und Verhaltensweisen als wenig förderlich zu akzeptieren und – unter Umständen sehr mühsam – neue zu erlernen. Vielleicht fällt es Ihnen schwer, über Ihre Sexualität, Ihre Ängste, Phantasien und Wünsche zu sprechen; gerade auch mit einem Partner, einer Partnerin, mit dem Sie seit „einer Ewigkeit“ zusammen sind.

Fragen und Denkanstöße:

- Was bräuchten Sie und Ihr Partner / Ihre Partnerin, um ungestört und offen miteinander reden zu können?
- Was müssten Sie machen, damit das Gespräch in einem Streit endet?
- Welche drei Eigenschaften schätzen Sie an Ihrem Partner / Ihrer Partnerin am meisten?
- Was bringen Sie bzw. Ihr Partner/Ihre Partnerin jeweils in die gemeinsame Sexualität mit, was sich gegenseitig bereichert und ergänzt?



Sexual- und Paarberatung

Es kann nach dem Lesen dieser Broschüre durchaus sein, dass Sie sich zwar informiert fühlen, aber keinen Ausweg aus Ihrer persönlichen Situation wissen. An diesem Punkt kann eine Beratung hilfreich sein. Sie ist eine Möglichkeit, Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu erweitern und konstruktiv in Ihrem Alltag anzuwenden.

Sie können Kontakt zu einer Beratungsstelle aufnehmen, wenn Sie sich in einer aktuellen Krisensituation befinden und Entlastung und Unterstützung suchen. Natürlich können Sie sich auch dann an eine Beratungsstelle wenden, wenn Sie sich seit längerem mit einem Problem beschäftigen und alleine nicht weiterkommen. In der Regel übersteigt eine Beratung den Umfang von zehn Stunden nicht. Diese sind auf mehrere Treffen im Verlauf einiger Wochen oder Monate aufgeteilt. Sie können Beratung zu allen Sie beschäftigenden Fragen zu Sexualität und Partnerschaft jederzeit bei pro familia und anderen Beratungseinrichtungen in Anspruch nehmen.

Die Kontaktaufnahme und Terminvereinbarung erfolgt in der Regel telefonisch. Was Sie den Beratenden während der Sitzungen anvertrauen, unterliegt grundsätzlich der Schweigepflicht, ebenso wie Ihre Daten. Wenn Sie es wünschen, kann die Beratung auch anonym durchgeführt werden, ohne dass der Berater oder die Beraterin Ihren wirklichen Namen erfährt. Ihre Anonymität nach Außen bleibt in jedem Fall, zu jedem Zeitpunkt gewahrt.

Ob Sie Ihre Beratung alleine oder mit Partnerin bzw. Partner durchführen möchten, ist Ihnen überlassen. Manchmal kann es sinnvoll sein, alleine zu kommen. Vielleicht ist es möglich, die Partnerin bzw. den Partner zu einem späteren Zeitpunkt mit einzubeziehen. Oder Sie kommen von Anfang an zu zweit, weil Probleme in einer Beziehung meist auch beide Partner betreffen.

Die Beraterin bzw. der Berater hört sich zunächst einmal an, aus welchen Gründen Sie gekommen sind. Zusammen versuchen Sie, einen möglichst facettenreichen Blick auf die Sie belastenden Sachverhalte zu erhalten. In einem nächsten Schritt denken Sie gemeinsam über mögliche Lösungen nach.

In der Beratung bekommen Sie professionelle Unterstützung, Ihre Gefühle und Sichtweisen zu einem Problem zu ordnen und zu formulieren. Manchmal entstehen bereits ganz neue Perspektiven schon allein dadurch, dass Sie Ihr Problem einer fremden Person gegenüber darstellen müssen, die von Ihnen und Ihrem Leben so gut wie nichts weiß. Auf diese Weise helfen die Beraterinnen und Berater beim Nachdenken über sich selbst. Wenn Sie an dem einen oder anderen Punkt konkrete Sachinformationen benötigen, werden Ihnen diese zur Verfügung gestellt. Zum Beispiel, in welcher Weise körperliche und seelische Faktoren im Sexualleben zusammenspielen, welche Abklärungen Sie gegebenenfalls mit Ihrer Hausärztin, Ihrem Hausarzt treffen sollten oder Adressen von weiteren Spezialisten.

Fragen und Denkanstöße:

- Wenn Sie nur eine Frage hätten, was würden Sie die Beraterin, den Berater gerne fragen?
- Würden Sie lieber von einer Frau oder einem Mann beraten werden?
- Welche Vorteile oder Nachteile hätte es, wenn Sie alleine oder mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner beraten werden?

Adressen

pro familia ist schwerpunktmäßig auf dem Gebiet der Sexualberatung tätig. Welche Beratungsstellen sich in Ihrer Nähe befinden, können Sie über die jeweiligen Landesverbände oder unter www.profamilia.de erfahren.

Auch wenn Sie auf der Suche nach einem spezialisierten Beratungsangebote für Lesben, Schwule oder queere Personen sind, können Sie bei einer pro familia Beratungsstelle nachfragen.

Sexualberatungen werden auch von ÄrztInnen und Psychotherapeuten und -therapeutinnen angeboten. Deren Adressen können Sie bei der Kassenärztlichen Vereinigung Ihrer Stadt oder des Bundeslandes nachfragen. Anlaufstellen könnten auch örtliche Gesundheitsämter und andere Sozialverbände wie Caritas, Diakonie und Deutsches Rotes Kreuz sein.

Bei der Deutschen Gesellschaft für Sexualforschung (www.dgfs.info) können Sie die Kontaktdaten weiterer regionaler Ansprechpartner und -partnerinnen erhalten.

Ebenso veröffentlicht die Deutsche Gesellschaft für Sexualmedizin, Sexualtherapie und Sexualwissenschaft auf ihrer Webseite (www.dgsmtw.de) eine Liste von Mitgliedern.



Glossar

SEXUELLE FUNKTIONSSTÖRUNGEN (ICD-10, VERSION 2016)

Nicht verursacht durch eine organische Störung oder Krankheit

Sexuelle Funktionsstörungen verhindern die von der betroffenen Person gewünschte sexuelle Beziehung. Die sexuellen Reaktionen sind psychosomatische Prozesse, d.h. bei der Entstehung von sexuellen Funktionsstörungen sind gewöhnlich sowohl psychologische als auch somatische Prozesse beteiligt.

Mangel oder Verlust von sexuellem Verlangen

- Der Verlust des sexuellen Verlangens ist das Grundproblem und beruht nicht auf anderen sexuellen Störungen wie Erektionsstörungen oder Dyspareunie.
- Frigidität
- Sexuelle Hypoaktivität

Sexuelle Aversion und mangelnde sexuelle Befriedigung

- Entweder ist der Bereich sexueller Partnerbeziehungen mit so großer Furcht oder Angst verbunden, dass sexuelle Aktivitäten vermieden werden (sexuelle Aversion) oder sexuelle Reaktionen verlaufen normal und ein Orgasmus wird erlebt, aber ohne die entsprechende Lust daran (Mangel an sexueller Befriedigung).

[...]

Versagen genitaler Reaktionen

- Das Hauptproblem ist bei Männern die Erektionsstörung (Schwierigkeit, eine für einen befriedigenden Geschlechtsverkehr notwendige Erektion zu erlangen oder aufrecht zu erhalten). Bei Frauen ist das Hauptproblem mangelnde oder fehlende vaginale Lubrikation.
- Erektionsstörung (beim Mann)
- Psychogene Impotenz
- Störung der sexuellen Erregung bei der Frau

[...]

Orgasmusstörung

- Der Orgasmus tritt nicht oder nur stark verzögert ein.
- Gehemmter Orgasmus (weiblich) (männlich)
- Psychogene Anorgasmie

Ejaculatio praecox

- Unfähigkeit, die Ejakulation ausreichend zu kontrollieren, damit der Geschlechtsverkehr für beide Partner befriedigend ist.

Nichtorganischer Vaginismus

- Spasmus der die Vagina umgebenden Beckenbodenmuskulatur, wodurch der Introitus vaginae verschlossen wird. Die Immission des Penis ist unmöglich oder schmerzhaft.
- Psychogener Vaginismus

[...]

Nichtorganische Dyspareunie

- Eine Dyspareunie (Schmerzen während des Sexualverkehrs) tritt sowohl bei Frauen als auch bei Männern auf. Sie kann häufig einem lokalen krankhaften Geschehen zugeordnet werden und sollte dann unter der entsprechenden Störung klassifiziert werden. Diese Kategorie sollte nur dann verwendet werden, wenn keine andere primäre nichtorganische Sexualstörung vorliegt (z.B. Vaginismus oder mangelnde/fehlende vaginale Lubrikation).

- Psychogene Dyspareunie

[...]

Gesteigertes sexuelles Verlangen

- Nymphomanie
- Satyriasis

[...]

Literatur zum Weiterlesen

Elia Bragagna

Weiblich, sinnlich, lustvoll
Sexualität erfüllt erleben.
Berlin, 2013

Ulrich Clement

Think love. Das indiskrete Frage-
buch.
Berlin, 2015

Ulrich Clement

Guter Sex trotz Leben
Berlin, 2015

J. Engl, E. Thurmaier

Wie redest Du mit mir?
Fehler und Möglichkeiten in der
Paarkommunikation.
Freiburg, 2012

Steffen Fliegel/Andreas Veith

Was jeder Mann über Sexualität
und sexuelle Probleme wissen
will: Ein Ratgeber für Männer
und ihre Partnerinnen
Göttingen, 2010

Hans Jellouschek

Wie Partnerschaft gelingt –
Spielregeln der Liebe
Beziehungskrisen sind Entwick-
lungschancen.
Freiburg, 2007

Michael Lukas Moeller

Die Wahrheit beginnt zu zweit
Das Paar im Gespräch.
Reinbek bei Hamburg, 2010

Sylvia de Béjar

Warum noch darauf warten.
Sextipps für Frauen.
München, 2003

Bernd Zilbergeld

Die neue Sexualität der Männer
Tübingen, 2000

Bildnachweis:

S.04/S.07 © Barbara Dietl Fotografie
S.13/S.19 © Anja Müller Fotografie

pro familia Landesverbände

Baden-Württemberg

Theodor-Heuss-Straße 23
70174 Stuttgart
Tel. 07 11 / 2 59 93 53
lv.baden-wuerttemberg@profamilia.de

Bayern

Rumfordstraße 10
80469 München
Tel. 0 89 / 29 08 40 46
lv.bayern@profamilia.de

Berlin

Kalckreuthstraße 4
10777 Berlin
Tel. 0 30 / 2 13 90 20
lv.berlin@profamilia.de

Brandenburg

Charlottenstraße 30
14467 Potsdam
Tel. 03 31 / 7 40 83 97
lv.brandenburg@profamilia.de

Bremen

Hollerallee 24
28209 Bremen
Tel. 04 21 / 3 40 60 60
lv.bremen@profamilia.de

Hamburg

Seewartenstraße 10
20459 Hamburg
Tel. 0 40 / 3 09 97 49-30
lv.hamburg@profamilia.de

Hessen

Palmengartenstraße 14
60325 Frankfurt / Main
Tel. 0 69 / 44 70 61
lv.hessen@profamilia.de

Mecklenburg-Vorpommern

Schonenfahrer Straße 5
18057 Rostock
Tel. 03 81 / 77 88 92 90
lv.mecklenburg-vorpommern@
profamilia.de

Niedersachsen

Lange Laube 14
30159 Hannover
Tel. 05 11 / 30 18 57 80
lv.niedersachsen@profamilia.de

Nordrhein-Westfalen

Kolpingstraße 14
42103 Wuppertal
Tel. 02 02 / 2 45 65 10
lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de

Rheinland-Pfalz

Schießgartenstraße 7
55116 Mainz
Tel. 0 61 31 / 23 63 50
lv.rheinland-pfalz@profamilia.de

Saarland

Mainzer Straße 106
66121 Saarbrücken
Tel. 06 81 / 96 81 76 77
lv.saarland@profamilia.de

Sachsen

Strehleener Str. 12 – 14
01069 Dresden
Tel. 03 51 / 21 09 38 45
lv.sachsen@profamilia.de

Sachsen-Anhalt

Zinksgartenstraße 14
06108 Halle
Tel. 03 45 / 5 22 06 36
lv.sachsen-anhalt@profamilia.de

Schleswig-Holstein

Marienstraße 29 – 31
24937 Flensburg
Tel. 04 61 / 9 09 26 20
lv.schleswig-holstein@
profamilia.de

Thüringen

Erfurter Straße 28
99423 Weimar
Tel. 0 36 43 / 77 03 03
lv.thueringen@profamilia.de

Broschüren der pro familia

Broschürenreihe

Verhütungsmethoden

- Chemische Verhütungsmittel
- Das Diaphragma
- Das Frauenkondom
- Das Kondom
- Die Pille
- Die Portiokappe
- Die Spirale
- Hormonale Langzeitverhütung
- „Pille danach“ und „Spirale danach“
- Sterilisation
- Der Vaginalring
- Das Verhütungspflaster

Broschürenreihe Körper und

Sexualität

- Chlamydieninfektion
- Körperzeichen weisen den Weg
- Lustwandel. Sexuelle Probleme in der Partnerschaft
- Schwangerschaftsabbruch
- Sexualität und körperliche Behinderung
- Sexualität und geistige Behinderung
- Sexuell übertragbare Krankheiten
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Vorgeburtliche Untersuchungen

Broschürenreihe Sexualität und

Älterwerden

- Wechseljahre
- Wenn Sexualität sich verändert
- Sexualität und Demenz

Für Jugendliche

- Anders ist normal
- Auf Nummer sicher mit der Pille danach
- Deine Sexualität – deine Rechte
- Mädchen, Jungen. Jungen, Mädchen
- Man(n) nehme... ein Kondom, das passt
- Menstruation
- Sex, Respekt, Lust und Liebe

In anderen Sprachen

- Schwangerschaftsabbruch (In Englisch, Kroatisch, Polnisch, Russisch, Türkisch)
- Faltblatt „Kurzinformativ Schwangerschaftsabbruch“ (in Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari, Deutsch, Englisch, Kurmanci, Serbisch, Somali, Sorani, und Tigrinya)
- „Pille danach“ und „Spirale danach“ (In Englisch, Russisch, Spanisch, und Türkisch)
- Verhütung (In Arabisch-Deutsch, Dari-Deutsch, Englisch-Deutsch, Französisch-Deutsch, Kroatisch-Deutsch, Polnisch-Deutsch, Russisch-Deutsch, Spanisch-Deutsch und Türkisch-Deutsch)

Zu bestellen bei:

pro familia Bundesverband,
Stresemannallee 3,
60596 Frankfurt,
Tel.: 069 / 26 95 77 90
oder über www.profamilia.de

Ihre nächste Beratungsstelle

Stempel der Beratungsstelle

