



Sexuelle Störungen sind häufig innerhalb von Paaren und können einen signifikanten Einfluss auf die Qualität der Beziehung und das Wohlbefinden jedes Einzelnen haben. Zu den häufigsten Störungen gehören Störungen des Verlangens, der Erregung, des Orgasmus und sexueller Schmerzen.

Störungen des Verlangens zeichnen sich durch ein anhaltendes Fehlen oder eine Abnahme des Interesses an sexueller Aktivität aus. Sie können mit biologischen (hormonale Probleme, Medikamente), psychologischen (Depression, Stress, Beziehungskonflikte) oder soziokulturellen (repressive Erziehung, Tabus) Faktoren zusammenhängen. Ein Rückgang des Verlangens ist oft Quelle von Leid und Missverständnissen innerhalb des Paares, da sich jeder Partner abgelehnt oder unzulänglich fühlen kann. Der Therapeut muss dann helfen, das Paar dazu zu bringen, über dieses heikle Thema zu kommunizieren, die zugrundeliegenden Ursachen zu erforschen und Möglichkeiten zu finden, das Verlangen wieder zu entfachen.

Störungen der Erregung äußern sich durch Schwierigkeiten, eine ausreichende physiologische Antwort während des Geschlechtsverkehrs zu erlangen oder aufrechtzuerhalten (Erektion beim Mann, Lubrikation bei der Frau). Sie können organische (kardiovaskuläre Erkrankungen, Diabetes), aber auch psychologische Ursachen (Leistungsangst, negatives Körperbild) haben. Die Herausforderung besteht darin, zu verhindern, dass diese Störungen zu einer Vermeidung des Geschlechtsverkehrs und einem Teufelskreis des Versagens führen. Übungen zur sensorischen Fokussierung, zur Körperentdeckung können helfen, die Dramatik zu mildern und eine sinnlichere Sexualität zu zähmen.

Orgasmusstörungen umfassen Anorgasmie (Fehlen eines Orgasmus) und vorzeitigen oder

verzögerten Orgasmus. Bei Frauen hängt die Anorgasmie oft mit einer Unkenntnis ihres eigenen Körpers, Hemmungen oder Beziehungsproblemen zusammen. Bei Männern können vorzeitige oder verzögerte Ejakulation durch psychologische Faktoren (Angst, Depression) oder urologische Probleme begünstigt werden. Die therapeutische Arbeit zielt darauf ab, den Leistungsdruck zu reduzieren und eine spielerischere und kreativere Sexualität zu fördern, in der der Orgasmus nicht das ultimative Ziel ist.

Sexuelle Schmerzen wie Dyspareunie (Schmerzen beim Geschlechtsverkehr) oder Vaginismus (unwillkürliche Verkrampfung der Vaginalmuskulatur) haben oft multifaktorielle Ursachen: gynäkologische Infektionen, sexueller Missbrauch, unbewusste Ängste, Konflikte in der Partnerschaft. Oft ist eine multidisziplinäre Betreuung durch Ärzte, Physiotherapeuten und Psychotherapeuten erforderlich. Das Paar wird begleitet, um einen schrittweisen Ansatz, Entspannungs- und vaginale Dilatationsübungen einzuführen, um den Schmerz und die damit verbundene Angst schrittweise zu verringern.

Im Angesicht dieser verschiedenen Störungen spielt der Paartherapeut eine Schlüsselrolle bei der Schaffung eines sicheren Dialograums, dem Entdramatisieren von Schwierigkeiten und der Förderung konkreter Veränderungen. Es geht darum, den Partnern zu helfen, ihre sexuelle Funktionsweise besser zu verstehen, individuelle und Beziehungsfaktoren zu identifizieren, die ihre Entfaltung behindern könnten. Psychoedukative Werkzeuge zur sexuellen Antwort, Übungen zur sinnlichen Erkundung, Rollenspiele können vorgeschlagen werden, um das sexuelle Repertoire des Paares zu erweitern.

Der Therapeut stellt auch sicher, sexuelle Schwierigkeiten in einem breiteren Kontext zu betrachten, indem er die zugrundeliegenden emotionalen Aspekte und die Beziehungsdynamik untersucht. Wie der Psychiater und Sexualtherapeut Willy Pasini sagte: "Sexualität ist oft das Barometer der Beziehung". So können eheliche Spannungen, Machtkämpfe, ungelöste emotionale Wunden in sexuellen Symptomen kristallisieren. Die Behandlung von sexuellen Störungen impliziert dann, die Beziehung als Ganzes zu berücksichtigen und zu behandeln.

Zu beachtende Punkte:

- Häufig auftretende sexuelle Störungen umfassen Störungen des Verlangens, der Erregung, des Orgasmus und sexuelle Schmerzen. Sie können biologische, psychologische und soziokulturelle Ursachen haben.

- Ein Rückgang des Verlangens ist oft eine Quelle von Leid und Missverständnissen in der Partnerschaft. Der Therapeut sollte die Kommunikation fördern und dabei helfen, die zugrundeliegenden Ursachen zu erforschen.

- Erregungsstörungen können zu einer Vermeidung von Geschlechtsverkehr und einem Teufelskreis des Scheiterns führen. Sensorische Fokussierungsübungen können dabei

helfen, eine sinnlichere Sexualität wieder zu gewinnen.

- Bei Orgasmusstörungen zielt die therapeutische Arbeit darauf ab, den Leistungsdruck zu reduzieren und eine spielerischere und kreativere Sexualität zu entwickeln.
- Sexuelle Schmerzen erfordern oft eine multidisziplinäre Betreuung (Arzt, Physiotherapeut, Psychotherapeut) mit einem schrittweisen Ansatz.
- Der Paartherapeut schafft einen sicheren Dialograum, entdramatisiert Schwierigkeiten und bietet Werkzeuge zur Erweiterung des sexuellen Repertoires des Paares an.
- Sexuelle Schwierigkeiten müssen in den globalen Beziehungszusammenhang eingeordnet werden. Die Behandlung sexueller Störungen bedeutet, die Beziehung als Ganzes zu berücksichtigen und zu behandeln.