Sexuelle Schwierigkeiten innerhalb des Paares haben oft einen tiefgreifenden und nachhaltigen Einfluss auf die Beziehung als Ganzes. Sie können die Grundlagen der Partnerschaft schwächen, indem sie das Vertrauen, die Intimität und die Vertrautheit zwischen den Partnern erschüttern.

Wenn sexuelle Probleme auftreten und anhalten, ist es häufig zu beobachten, dass sich allmählich ein Teufelskreis der Vermeidung und der Frustration etabliert. Der Partner, der auf Schwierigkeiten stößt (Störungen des Verlangens, Erektionsprobleme, Schmerzen...) hat oft die Tendenz, den Geschlechtsverkehr aus Angst vor Misserfolg, Schmerzen oder dem Urteil des anderen zu vermeiden. Auf der anderen Seite fühlt sich der "fordernde" Partner oft abgelehnt, frustriert, missverstanden. Er kann diese sexuelle Vernachlässigung als Mangel an Liebe und Verlangen ihm gegenüber empfinden. Gefühle der Verlassenheit, Wut und Scham können auftreten und Konflikte verschärfen.

Jeder gerät dann in defensive Reaktionen: Rückzug, Angriffe, Beschwerden... Die Kommunikation wird immer schwieriger und Missverständnisse häufen sich. Die gesamte Beziehung wird allmählich von diesen Spannungen und dem Verschweigen der Sexualität beeinträchtigt. Die Partner entfremden sich emotional und die Verbundenheit schwindet in verschiedenen Bereichen ihres gemeinsamen Lebens.

Unbeseitigte sexuelle Schwierigkeiten können auch das Selbstwertgefühl und das Bild der Partnerschaft schädigen. Angesichts der Unmöglichkeit, eine erfüllte Sexualität zu teilen, kann jeder das Gefühl haben, nicht gut genug zu sein, sich als liebender Partner unangemessen zu fühlen. Selbstzweifel, Zweifel an der eigenen Verführungskraft, an der eigenen Männlichkeit oder Weiblichkeit können auftreten und das Selbstwertgefühl verletzen. Einige Paare sehen sich nicht mehr als "echte" Liebhaber, Freunde oder

Lebenspartner. Ihre eheliche Identität und der Stolz darauf, zusammen zu sein, sind erschüttert.

Auf lange Sicht können wiederholte sexuelle und Beziehungswunden zu handfesten Aktionen wie Untreue führen. Der leidende Partner kann versucht sein, in einer parallelen Beziehung eine Bestätigung seiner Fähigkeit zur Verführung und zu befriedigendem Geschlechtsverkehr zu finden. Diese außerehelichen Abenteuer, wenn sie entdeckt werden, sind oft der Todesstoß für die Partnerschaft, indem sie Vertrauen und Loyalität zerstören.

In extremen Fällen ist die Trennung schließlich die einzige mögliche Lösung angesichts einer Sexualität, die zur Quelle von zu viel Leid und Groll geworden ist. Die Partner ziehen es vor, sich zu trennen, anstatt eine als unvollständig und unbefriedigend empfundene Beziehung fortzusetzen, in der intime Erfüllung nicht mehr gegeben ist.

Angesichts solcher Herausforderungen spielt der Paartherapeut eine wesentliche Rolle bei der Unterstützung der Partner, um diese negative Spirale, die zur Trennung führen kann, zu entschärfen. Ziel ist es, ihnen zu helfen, ihre sexuellen Schwierigkeiten zu verbalisieren, ihre tiefsten Emotionen und Bedürfnisse auszudrücken. Es geht darum, die Situation zu entdramatisieren, indem man die Probleme normalisiert, um Scham und Misserfolgsgefühle zu reduzieren.

Der Therapeut begleitet auch das Paar dabei, Gemeinsamkeiten und spielerische Momente außerhalb der Sexualität wiederzufinden und eine befriedigende emotionale Intimität wieder aufzubauen. Gleichzeitig werden konkrete Übungen vorgeschlagen, um schrittweise eine ruhigere und selbstsicherere Sexualität wiederzuerlangen. Es geht darum, sich nicht ängstlich auf Leistung und Genitalität zu konzentrieren, sondern das erotische und sinnliche Repertoire des Paares zu erweitern.

Wie der Sexualtherapeut und Paartherapeut Yvon Dallaire betont, ist "Sexualität oft das Barometer der Beziehung". Daher erfordert die nachhaltige Lösung sexueller Schwierigkeiten die Pflege der ehelichen Bindung in all ihren Dimensionen: Kommunikation, Konfliktmanagement, Ausdruck emotionaler Bedürfnisse... Nur durch eine harmonischere und erfüllendere Beziehung können die Partner wieder Sicherheit empfinden, um sich in der Intimität aufeinander einzulassen.

Zu beachtende Punkte:

- Sexuelle Schwierigkeiten können die Grundlagen der Paarbindung durch Erschütterung von Vertrauen, Intimität und Gemeinschaftlichkeit schwächen.

- Oft entwickelt sich ein Teufelskreis der Vermeidung und Frustration: Der Partner mit Schwierigkeiten meidet den Geschlechtsverkehr, der andere fühlt sich abgelehnt und frustriert.

- Die Kommunikation wird schwierig, Missverständnisse häufen sich und beeinträchtigen die gesamte Beziehung.

- Das Selbstwertgefühl und das Bild des Paares sind betroffen, jeder zweifelt an seiner Verführungskraft und seiner Legitimität als Partner.

- Diese wiederholten Wunden können zur Untreue oder in extremen Fällen zur Trennung führen.

- Der Paartherapeut hilft dabei, Schwierigkeiten zu benennen, die Situation zu entdramatisieren und eine befriedigende emotionale Intimität wiederherzustellen.

- Es werden Übungen vorgeschlagen, um eine beruhigende Sexualität wieder zu erlernen, ohne sich auf die Leistung zu konzentrieren.

- Die dauerhafte Lösung sexueller Probleme erfordert die Pflege der ehelichen Bindung in ihrer Gesamtheit (Kommunikation, Konflikt Management, emotionale Bedürfnisse).