



Vertrauen in die Sexualität aufbauen

Text: Thomas Veser

Bilder: zVg

Die Gründe für sexuelle Störungen sind ausgesprochen vielfältig und gehen nicht selten auf die familiäre Sozialisierung zurück. Über Unterschiede zwischen Mann und Frau und welche Ziele bei einer therapeutischen Behandlung angestrebt werden, informiert der St.Galler Psychotherapeut Theodor Itten.

Theodor Itten, worauf gehen aus psychotherapeutischer Sicht die Ursachen für sexuelle Störungen zurück?

Das können vielerlei Gründe sein. Die Einflussfaktoren und Variablen sind kultureller, sozialer, familiärer, individueller und selbstverständlich geschlechtlicher Natur. Meist sind die Störungen auf emotionale Ursachen zurückzuführen. Da ist einmal die eigene Geschichte der gelebten Sexualität, verbunden mit erlernten oder übernommenen Glaubenssätzen. Dazu

ist, zusammen mit der Sozialisierung und den Geschlechtstypen – was ist eine typische Frau, was ein typischer Mann –, bei den Unterschieden ausschlaggebend. Dazu kommen die gesellschaftlichen Rollenverständnisse beziehungsweise -erwartungen. Frauen können neues Leben gebären, Männer nicht. Ältere Männer, egal ob hetero- oder homosexuell, geben häufig Impotenz als grosse emotionale Beziehungssorge an. Impotenz kann durch Stress, Überarbeitung und Spannungen in der Beziehung ausgelöst werden. Zusätzlich dürfen wir nicht vergessen, dass Alkohol, Drogen und weitere bewusstseinsverändernde Substanzen die sexuelle Lust und die Potenz vermindern. Für Frauen gilt das selbstverständlich auch. Jedoch benennen sie emotionale Spannungen in der Beziehung als hauptsächlichsten Grund für sexuelle Lustlosigkeit.

«Im Gegensatz zu Männern benennen Frauen emotionale Spannungen in der Beziehung als hauptsächlichsten Grund für sexuelle Lustlosigkeit.»

zählen die Ängste vor vorehelichem Sex, Schwangerschaften oder übertretenen Verboten. Ein Urologe hat mir erzählt, dass in seiner Praxis über einen Zeitraum von 40 Jahre die somatischen, also körperlichen Ursachen für sexuelle Störungen maximal nur fünf Prozent ausmachen.

Welche Unterschiede gibt es zwischen Mann und Frau?

Die gegebene biologische Verkörperung

Gibt es besonders gefährdete Personen?

Tendenziell gefährdeter sind meiner Erfahrung nach vor allem alleinstehende Männer. Alter, Aussehen und die Körperpflege spielen da eine wesentliche Rolle. Davon betroffen sind aber auch Männer, die mit Beziehungen wenig Erfahrung

haben und sich deswegen oft durch Pornografie, Selbstbefriedigung und Bordellbesuche ablenken und trösten – also Sex ohne Gefühle und Zugehörigkeit betreiben.

Dann gibt es Männer und Frauen, die sich einen Sexualpartner angeln, um den ersten, durch Oxytocin erzeugten Kick zu erleben. Das im Gehirn erzeugte «Bindungshormon» stärkt das partnerschaftliche Vertrauen und fördert soziale Bindungen. Ohne emotionale Bindung jedoch flacht die Wirkung danach wieder ab. Deswegen brauchen sie immer wieder neue «Beute». Das gleicht einem Teufelskreis, oftmals wird in diesem Zusammenhang von «Sexsucht» gesprochen.



Psychotherapeut Theodor Itten

«Schweigen verunsichert, stört das Grundvertrauen und kann sich letztendlich zerstörerisch auf die gesamte Beziehung auswirken»

Welche Symptome und Erscheinungsformen können darauf hindeuten, dass man sich am besten einem Psychotherapeuten anvertraut?

Dieser Schritt kann sinnvoll sein, wenn man in der Beziehung die eigene Lustlosigkeit verspürt. Wenn sich Phasen der Impotenz mehren und man sich beim Liebesspiel Ablenkungsfantasien hingibt, also dabei an jemand anderen denkt und sich im «Kopfkino» vorstellt, mit ihm oder ihr Sex zu haben. Auffällig ist weiterhin, wenn man Stimulanzien benötigt, etwa SM-Praktiken, um die emotionale körperliche Panzerung aufzubrechen.

Wer kommt überwiegend in Ihre Praxis und wie wird dieser Schritt begründet?

Das sind Menschen, die oftmals seit geraumer Zeit unter einem Leidensdruck stehen. Nicht selten werden Männer von ihren Partnerinnen und Partnern ermuntert oder sogar aufgefordert, sich bei mir im geschützten Raum auszusprechen. In der therapeutischen Begegnung kommen sie besser in Kontakt mit ihren Affekten, die mit der jeweiligen Störung verknüpft ist. Frauen kommen, wenn sie merken, dass vieles in ihrer Beziehung emotional nicht mehr stimmig ist. Oder weil sie feststellen,

dass sie in der Partnerschaft auf einmal sexuell abgelehnt werden.

Nur wenige Paare reden offen über sexuelle Bedürfnisse und deren gemeinsame Erfüllung. Wie wirkt sich das auf Entstehen und Entwicklung derartiger Dysfunktionen aus?

Das kommt darauf an, wie die Sozialisierung verlaufen ist. Wenn über Gefühle, Sexualität und Erotik zu reden in der Familie tabu war, hat das einen Einfluss auf das eigene Paar- und Liebesleben. Die vor der aktuellen Beziehung erworbenen sexuellen Erfahrungen und ausgelebten Praktiken bestimmen das eigene erotische und sexuelle Selbstbewusstsein in der neuen Partnerschaft. Darüber sollte ausführlich gesprochen werden. Denn Schweigen verunsichert, stört das Grundvertrauen und kann sich letztendlich zerstörerisch auf die gesamte Beziehung auswirken.

Dabei gilt allerdings der Grundsatz, dass nicht alles auf den Tisch muss. Denn das Geheimnisvolle, das nicht Gesagte, kann auch dazu beitragen, eine Beziehung zu bereichern. Ist man mit der gelebten Sexualität unzufrieden, dann lässt sich das oftmals ganz geschickt durch die Blume kommunizieren. Liebevoll formulierte Hinweise können bei der Bewältigung weiter-

helfen. Wichtig ist aber vor allem, wie wir es sagen und zu welchem Zeitpunkt.

Welche Ziele verfolgen Sie bei Ihren Therapien?

Es geht mir darum, erstmals wieder Vertrauen in die eigene Körperwahrnehmung aufbauen. Das Leben ist eine Abfolge körperlicher und seelischer Erfahrungen. Es sollte gelingen, die eigene Geschichte der Sexualität erzählen zu können. Und die Glaubenssätze, die man als Jugendlicher auf dem Gebiet der Sexualität erlernt oder übernommen hat, und die damit verbundenen Ängste und Vorstellungen zur Sprache zu bringen.

Wer sich einer solchen Therapie stellt, sollte am Schluss erkennen, dass an Erotik und Sexualität keine Leistungskriterien angelegt werden dürfen. Die durch Pornografie oder Werbung aufgeheizte Fantasie ist nicht die Wirklichkeit. Es geht vielmehr darum, das Vertrauen in die eigene gelebte Sexualität aufzubauen, um sich in einer Beziehung oder Begegnung ganz, mit Leib und Seele, hingeben zu können. Das alles im Wissen, dass bei einem Erwachsenen die Verantwortung für seine Sexualität ausschliesslich bei ihr oder ihm selbst liegt.



Lesetipp:

Wegweiser für ein erfüllteres Paarleben

Die Autoren beschreiben nicht nur einen integrativen Psychologie- und Psychotherapieansatz, sondern geben Anleitungen zur Selbstbefähigung und vertieftem Einüben der Selbstverantwortung dem eigenen Leben und der eigenen Sexualität gegenüber. Zusätzlich ist das Werk ein Wegweiser für ein erfüllteres Paarleben.

Jack Lee Rosenberg und Beverly Kitaen-Morse: Das Geheimnis der Intimität, 2017. 321 Seiten, 30 Franken. Zu beziehen über i-books, Magniberg 10, 9000 St.Gallen. www.ittenbooks.ch