

Karina Kehlet Lins

**Einführung in  
die systemische  
Sexualtherapie**

**Karina Kehlet Lins**

**Einführung in die  
systemische  
Sexualtherapie**

**2020**



**Carl-Auer**

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer  
Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)  
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)  
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)  
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)  
Dr. Barbara Heitger (Wien)  
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)  
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)  
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)  
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)  
Dr. Roswita Königswieser (Wien)  
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)  
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)  
Tom Levold (Köln)  
Dr. Kurt Ludewig (Münster)  
Dr. Burkhard Peter (München)  
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)  
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)  
Dr. Rüdiger Retzlaff (Heidelberg)  
Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)  
Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)  
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)  
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)  
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)  
Jakob R. Schneider (München)  
Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)  
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)  
Dr. Therese Steiner (Embrach)  
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)  
Karsten Trebesch (Berlin)  
Bernhard Trenkle (Rottweil)  
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)

Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)  
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)  
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)  
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)  
Prof. Dr. Jan V. Wirth (Meerbusch)

Reihengestaltung: Uwe Göbel  
Umschlag: Heiner Eiermann  
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad  
Langensalza

Erste Auflage, 2020  
ISBN 978-3-8497-0334-9 (Printausgabe)  
ISBN 978-3-8497-8239-9 (ePUB)

© 2020 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren und zum  
Verlag finden Sie unter: <https://www.carl-auer.de/>.  
Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten haben, können Sie  
dort auch den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

## Vorwort

### **1 Einleitung**

- 1.1 Die heteronormative Erzählung
  - 1.1.1 *Es gibt nur ein Geschlecht*
  - 1.1.2 *Die evolutionäre Perspektive*
  - 1.1.3 *Gesellschaftliche Einflüsse auf das Sexualverhalten*
  - 1.1.4 *Frauen kommen zu kurz*
  - 1.1.5 *Die »Neuentdeckung« der Klitoris*
  - 1.1.6 *Sexualität jenseits alter Reaktionen*
- 1.2 Sexualtherapie in einer vielfältigen Welt
- 1.3 Die vorherrschende Tendenz
- 1.4 Die systemische Sexualtherapie

### **2 Besonderheiten der systemischen Sexualtherapie**

- 2.1 Vom Können zum Wollen
- 2.2 Besonderheiten der systemischen Sexualtherapie
- 2.3 Interventionen
- 2.4 Sex als Ressource

### **3 Die erotische Kompetenz**

- 3.1 Die evolutionäre Perspektive: der Trieb
- 3.2 Das richtige Maß an sexuellem Verlangen
- 3.3 Sexuelle Lustlosigkeit
- 3.4 Der Selbstbestimmungsdiskurs
- 3.5 Die Selbst-Ernennung

## **4 Fremdbestimmt, partnerbestimmt, selbstbestimmt**

- 4.1 Fremdbestimmt
- 4.2 Partnerbestimmt
- 4.3 Selbstbestimmt
- 4.4 Von der Fremdvalidierung zur Selbstvalidierung

## **5 Lust in der Beziehung**

- 5.1 Bindung
- 5.2 Differenzierung

## **6 Die sexuelle Interaktionsfähigkeit**

- 6.1 Nicht heute Abend, Schatz!
- 6.2 Ehrlich währt tatsächlich am längsten

## **7 Therapeutisches Handwerk**

- 7.1 Neutralität
- 7.2 Konsequenzen der Nichtveränderung
- 7.3 Auftragsklärung
- 7.4 Interesse
- 7.5 Anamnese
- 7.6 Das sexuelle Genogramm
- 7.7 Prozesssteuerung
- 7.8 Ambivalenz

## **8 Das erotische Profil**

- 8.1 Autorschaft über das sexuelle Begehren
- 8.2 Unterschiedliche sexuelle Profile
- 8.3 Die sexuelle Differenz
- 8.4 Das ideale sexuelle Szenario

## **9 Schlusswort**

- 9.1 Zusammen auf eigenen Beinen stehen

- 9.2 Zielneutral und normfrei
- 9.3 Ausblick

## **Literatur**

### **Über die Autorin**

# Vorwort

Dieses Buch erscheint zu einer Zeit, in der sich besonders in der westlichen Welt viele Veränderungen in Bezug auf Sex und Liebe vollziehen. Gerade für Fachleute im Bereich der Psychotherapie ist es wichtig, sich des sich verändernden Klimas bewusst zu werden, denn wir werden in Zukunft nicht weniger Vielfalt sehen, sondern im Gegenteil mehr. Wir brauchen darum mehr Psychotherapiebücher, die explizit unterschiedliche sexuelle Orientierungen und Geschlechtsidentitäten sowie die vielen verschiedenen Arten, Beziehungen zu führen, thematisieren.

In meiner Arbeit als Therapeutin habe ich mich vertieft mit dem Teil der Bevölkerung beschäftigt, der unter dem Akronym LGBTQ<sup>1</sup> bekannt ist. Meine Einstellung dazu ist insofern wenig normativ, als ich z. B. nicht ein bestimmtes Verhalten als typisch männlich ansehe oder denke, dass zwei Frauen, die eine langjährige intime Beziehung führen, aufgrund ihrer »rezeptiven« oder »passiven« Sexualität natürlicherweise immer weniger Sex haben. Diese wenig normative Einstellung signalisiert auch eine Offenheit gegenüber vielen anderen sexuellen Praktiken, was zur Folge hat, dass ich neben der LGBTQ-Bevölkerung viele Klienten sehe, die sich trauen, offen über eher ungewöhnliche sexuelle Praktiken und Präferenzen zu sprechen. Interessanterweise erlebe ich auch eine steigende Anzahl an Klienten, die sich unzulänglich fühlen,

weil sie denken, sexuell gesehen nicht ungewöhnlich genug zu sein.

Auch wenn im Buch die grammatikalisch männliche Personenbezeichnung aus Gründen der Lesbarkeit verwendet wird, möchte ich betonen, dass dieses Buch einen inklusiven Ansatz verfolgt und sich an alle Geschlechter wendet. Wenn in diesem Buch die Begriffe »Klient« und »Paar« benutzt werden, schließen diese also alle Menschen ein, unabhängig von der sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität. Manche meinen, dass es mehr Heterosexuelle gebe und dass der inklusive Blick die Dinge kompliziere – sowohl für den Leser als auch für den Autor. Sie halten es für einfacher, nur diesen größeren Teil der Bevölkerung anzusprechen, wobei Menschen in gleichgeschlechtlichen Beziehungen aber natürlich auch gemeint seien und die Begriffe einfach für sich übersetzen müssten. Dieser Ansatz mag für manche nachvollziehbar sein, aber letztendlich schließt er doch einen wesentlichen Teil der Bevölkerung aus und fördert gleichzeitig ein enges, stereotypes Denken. Das bedeutet nicht, dass die in diesem Buch vorgestellten Theorien nicht auch für heterosexuelle Beziehungen gelten. Im Gegenteil, die meiste der in diesem Buch verwendeten Literatur zielt auf heterosexuelle Beziehungen. Mein Ansatz soll nur klarstellen, dass es in diesem Buch um *alle* Menschen geht.

Es lohnt sich, mit dem Thema Sexualität zu arbeiten: Wenn es um Sex geht, kann ein Gespräch in der Therapie entwickelt werden, bei dem man mehr über einen Menschen lernt als bei irgendeiner anderen Fragestellung. Dabei ist ein neugieriger und individueller Ansatz angezeigt, bei dem der einzelne Klient oder das Paar im Zentrum steht und theoretische Vorannahmen in den Hintergrund treten. Für einen Psychotherapeuten ist der bewusste Verzicht auf vorgefasste Meinungen

entscheidend. Das Ziel dieses Buches ist es darum, Richtlinien für therapeutische Reflexionen und Entscheidungen einzuführen, statt neue Wahrheiten zu präsentieren. Auch für diejenigen, die hauptsächlich mit dem heterosexuellen Teil der Bevölkerung arbeiten, hilft der Blick durch die Linse der Vielfalt, mit dem Thema Sex vertieft zu arbeiten. Sex ist zwar ein kleines Wort, hat aber eine große Fülle an Bedeutungen.

*Karina Kehlet Lins  
Berlin, Juni 2020*

<sup>1</sup> LGBTQ ist ein englisches Akronym und steht für Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender und Queer. Es gibt manchmal zusätzliche Buchstaben, wie I für Intersex und A für Asexual. Weil es ein dynamisches Feld ist, wird auch oft ein +-Zeichen am Ende gesetzt, weil andere Menschen, die sich z. B. als Genderfluid betrachten, so auch mit einbezogen werden können.

# 1 Einleitung

Wenn man fragt, was Paare von Freunden unterscheidet, denken die meisten an Sex. Auch wenn man streng genommen vieles mit einem Partner macht, was man nicht unbedingt mit Freunden machen möchte, und man mit jemandem Sex haben kann, den man sich nicht als Lebenspartner wünscht, bleibt es nichtsdestotrotz so, dass Sex eine sehr wichtige Rolle für die meisten Paare spielt und das Thema deswegen eine besondere Bedeutung für unsere Beziehungen hat.

In der gegenwärtigen Kultur, die von wachsender Individualisierung und Traditionsbrüchen geprägt ist, wird die Paarbeziehung zunehmend als Mittelpunkt von Hoffnungen und Bestrebungen betrachtet. Zentral ist dabei die Transformation der Bedeutung von Intimität, die nach einem neuen Gleichgewicht zwischen dem Wunsch nach individueller Freiheit und der Möglichkeit der Bindung sucht. Es besteht ein großes Interesse daran, individuelle Zufriedenheit und gegenseitiges Engagement in Einklang zu bringen (Weeks, Heaphy a. Donovan 2001).

Während sich in der Gegenwart viele Veränderungen in Bezug auf Sex und Liebe vollziehen, stagnierte die sexualtherapeutische Entwicklung seit Mitte der 1980er-Jahre hingegen: Keine nennenswerten Neuigkeiten wurden gemeldet und damit ging eine Remedikalisierung der Behandlung von sexuellen Störungen einher (Clement 2004). Heutzutage ist es vor allem die pharmakologische Industrie, die Interesse an der Sexualforschung hat: mit

dem Ergebnis, dass jetzt hauptsächlich untersucht wird, was bei sexuellen Herausforderungen von Menschen biologisch und physiologisch nicht stimmt. Das bedeutet, dass die vorherrschende Sicht der Wissenschaft geprägt ist von einem linearen Denken, bei dem eine bestimmte Ätiologie durch spezifische physiologische Prozesse zu einer Symptomatik führt, im Sinne von Stimulus und Respons. Diese Denkweise ist zu reduktionistisch, um gängige sexuelle Herausforderungen zu verstehen. Beispielsweise gibt es im klinischen Alltag öfters Männer, die unter Erektionsschwierigkeiten leiden und Viagra verschrieben bekommen. Es ist nicht ungewöhnlich, dass diese Männer es wieder absetzen und stattdessen mit Beschwerden über ein niedriges Lustempfinden erneut auftauchen (z. B. Hall 2004). Die Bedeutung eines Symptoms scheint wichtig zu sein, wird aber übersehen, wenn man nicht das ganze Bild betrachtet.

Die Systemtheorie bietet einen konstruktiveren Rahmen, in dem es eine Verschiebung von dem individuellen psychopathologischen Denken zu einem Ansatz gibt, der auf die Verhältnisse zwischen den Individuen fokussiert. Systemisch gesehen schaut man auf das große Ganze, das Gesamtsystem ist mehr als die Summe seiner Elemente. Der Akzent in der systemischen Sichtweise liegt nicht mehr auf einem einzelnen Teil, sondern verschiebt sich auf den Umgang der Teile miteinander. Die Beziehung zwischen Klienten wird sozusagen der eigentliche Klient. Interessant wäre es zu wissen, wie der Partner des gerade erwähnten Mannes mit ihm umgeht und ob es eventuell Beziehungskonflikte gibt, die das Symptom, die ausbleibende Lust, verständlicher machen. Es ist sinnvoll, sexuelle Symptome im größeren Kontext zu betrachten, und die systemische Sexualtherapie bietet einen guten Rahmen dafür.

Die Forschung konzentriert sich jedoch bisher auf die Frage, wie oft Paare durchschnittlich Sex haben - über alles andere weiß man nur wenig (von Sydow u. Seiferth 2015). Und Diskussionen darüber, was genau Sex ausmacht, illustrieren sehr gut, dass jeder seine eigenen Ideen, Gefühle und Normen hat. Keine zwei Menschen denken gleich darüber, weshalb es ein verzwicktes Thema sein kann. Inwieweit man die gegenseitigen Erwartungen erfüllen kann, hängt sehr viel von Kommunikation ab. Für einen Therapeuten sollte es klar sein, wer entscheidet und was richtig und wichtig ist: nämlich der Klient. Im Sinne von Anderson und Goolishian (1992) ist eine Haltung des »Nichtwissens« aufseiten des Therapeuten hilfreich, damit der Klient seine eigene Wahrheit finden kann. Es gibt schließlich nicht die »eine« Wahrheit. Dementsprechend muss der Therapeut neutral bleiben und nicht eine standardisierte Sichtweise verfolgen. Es gibt jedoch einen wichtigen Unterschied zwischen einer nichtwissenden Haltung der Neugierde und einem Therapeuten, der einfach nicht über ausreichendes Wissen für diese Arbeit verfügt. Es ist bedauerlich, wenn z. B. LGBTQ-Klienten ihre Therapeuten erst über ihren »anderen« Lebensstil aufklären müssen, weil eine Fülle an Forschungsliteratur zeigt, dass gerade diese Klienten mit der Behandlung in den psychologischen und psychiatrischen Diensten unzufrieden sind, in denen sie immer noch auf Vorurteile, Diskriminierung und offene Homo- und Transphobie stoßen (Butler 2009). Es liegt also in der Verantwortung des Therapeuten, sich Hintergrundwissen anzueignen. Man muss dabei kein Experte für LGBTQ-Angelegenheiten werden, denn auch homosexuelle Klienten kommen heute selten mit spezifischen Fragen in Bezug auf ihre sexuelle Orientierung in die Therapie, sondern haben die gleichen Fragen und Anliegen, mit denen heterosexuelle Klienten