

Fliegel · Veith



Was jeder Mann über Sexualität und sexuelle Probleme wissen will

Ein Ratgeber für Männer
und ihre Partnerinnen

HOGREFE



Was jeder Mann über Sexualität und sexuelle Probleme wissen will

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 22

**Was jeder Mann über Sexualität
und sexuelle Probleme wissen will
von Dr. Steffen Fliegel und Dr. Andreas Veith**

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Dietmar Schulte, Prof. Dr. Kurt Hahlweg,
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Dieter Vaitl

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Was jeder Mann über Sexualität und sexuelle Probleme wissen will

Ein Ratgeber für Männer
und ihre Partnerinnen

von Steffen Fliegel
und Andreas Veith

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG · TORONTO
CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM · KOPENHAGEN · STOCKHOLM

Dr. Steffen Fliegel, geb. 1948. 1969–1974 Studium der Psychologie in Münster. Ab 1975 Wissenschaftlicher Assistent und später Geschäftsführer des Zentrums für Psychotherapie der Ruhr-Universität Bochum. Mitglied des Leitungsteams einer psychosomatischen Klinik für Kinder und Jugendliche in Bad Neuenahr. Ausbildungsleiter der Deutschen Gesellschaft für Verhaltenstherapie (dgvT) bis 2005. Seit 1993 Gesellschafter einer Fachgesellschaft für Klinische Psychologie und Beratung in Münster. Psychotherapeut für Erwachsene und für Kinder und Jugendliche, Ausbilder und Supervisor für Psychotherapie und Gerichtsgutachter.

Dr. Andreas Veith, geb. 1962. 1983–1988 Studium der Psychologie in Bochum. Ausbildungen in Verhaltenstherapie, Gesprächspsychotherapie, Paar- und Sexualtherapie sowie Psychotherapiesupervision. Bis 1999 Geschäftsführung zunächst des Modellversuchs und später des Studiengangs Klinische Psychologie und Psychotherapie der Ruhr-Universität Bochum. Seit 1999 Leitung des Zentrums für Psychotherapie Dortmund (Ausbildungszentrum der dgvT) und Leitung der angeschlossenen Psychotherapeutischen Ambulanz. Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis sowie Dozent und Supervisor in verschiedenen Ausbildungsstätten für Verhaltenstherapie.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzdrukken. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handele.

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.

© 2010 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen · Bern · Wien · Paris · Oxford · Prag · Toronto
Cambridge, MA · Amsterdam · Kopenhagen · Stockholm
Rohnsweg 25, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen · Weitere Titel zum Thema · Ergänzende Materialien



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlagabbildung: © Denkou Images – Fotolia.com
Satz: Grafik-Design Fischer, Weimar
Gesamtherstellung: AZ Druck und Datentechnik, Kempten
Printed in Germany
Auf säurefreiem Papier gedruckt
ISBN 978-3-8017-2148-0

© 2010 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG. Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Fliegel/Veith: Was jeder Mann über Sexualität und sexuelle Probleme wissen will.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Normal, gestört, krank?	9
1.1 Die männliche Sicht	9
1.2 Sprechen über Sexualität	10
1.3 Diagnosen sexueller Störungen	12
1.4 Wie die männlichen Genitalien aufgebaut sind und wie sie funktionieren	14
1.5 Die Erregungsphasen: Lust – Erregung – Höhepunkt – Entspannung	18
1.6 Welche Störungen gibt es?	21
1.6.1 Störungen in der Appetenzphase	22
1.6.2 Störungen in der Erregungsphase	24
1.6.3 Störungen in der Orgasmusphase	26
1.6.4 Störungen in der Entspannungsphase	28
1.6.5 Selbstverstärkungsmechanismus	29
1.7 Sexuelle Fantasien	30
1.8 Sexuelle Abweichungen	33
1.9 Das Internet: Quelle für sexuelle Erregung und sexuelle Probleme	34
2 Wie sexuelle Störungen entstehen und sich aufrechterhalten	37
2.1 Der Teufelskreis der Ängste	38
2.2 Informationsdefizite, Wissenslücken, Fantasiemodelle und Mythen	41
2.3 Der Mythos von der lebenslangen und leidenschaftlichen Sexualität	44
2.4 Tief sitzende Ängste und psychische Konflikte	44
2.5 Beziehungsstörungen	45
2.6 Lustabträgliche Lebensgestaltung	45
2.7 Die Sprache des Körpers übersetzen	46

2.8	Der Blick auf die weibliche Sexualität	47
2.9	Sexuelle Funktionsstörungen, körperliche Erkrankungen und psychische Störungen	48
3	Bewältigung sexueller Störungen	50
3.1	Das PLISSIT-Modell: Selbsthilfe vor professioneller Hilfe . . .	51
3.2	Wo Veränderungen ansetzen können	54
3.3	Das Paar	55
3.4	Der Mann	60
3.5	Mythen und dysfunktionale Einstellungen	67
3.6	Spezielle Methoden zur Bewältigung	71
4	Sexualität im Alter	76
5	Organmedizinische Behandlungsverfahren	78
6	Verhütung und Schutz vor Infektionen	83
7	Der Weg in eine gute sexualtherapeutische Behandlung	85
 Anhang		
	Literatur zur Selbsthilfe	88
	Hilfen im Internet	88
	Kontaktadressen	89

Vorwort

Was ist normale, was ist ungestörte, was ist leidenschaftliche Sexualität? Welche Probleme und Störungen der Sexualität gibt es, wodurch entstehen sie, was hält sie oft so hartnäckig aufrecht? Und wie können betroffene Männer und ihre Partnerinnen (wieder) zu einer befriedigenden Sexualität finden?

Dieses Buch möchte in verständlicher und offener Sprache Wissen vermitteln. Wissen zum Beispiel darüber, wie häufig und normal sexuelle Probleme sind und wie sehr sie von Erziehung und von gesellschaftlichen Bedingungen geprägt sind. Das Buch soll aber auch zur Selbsthilfe anregen. Es soll durch konkret beschriebene Übungen Leser und Leserinnen, die von sexuellen Unstimmigkeiten und Störungen betroffen sind, bei denen die Sexualität und die sexuelle Lust belastet sind, zu einem gelasseneren Umgang mit sexuellen Problemen und zu ersten Schritten in die Problemlösung motivieren.

Wir glauben, dass dieses Buch für alle Männer interessant ist, nicht nur für Betroffene, und dass es auch Frauen helfen kann, einen besseren Einblick in die männliche Sexualität zu finden. Vielleicht verstehen Frauen durch die Lektüre besser, unter welchem Druck viele Männer stehen können. Insbesondere deshalb, weil ihnen das Sprechen über Sex so schwerfällt und in den Partnerschaften die Kommunikation über diesen wichtigen Beziehungsbereich angstbesetzt und tabuisiert ist. Wir haben versucht zu enttabuisieren und hoffen, dass uns dies gelungen ist.

Bei der Darstellung gehen wir im Regelfall von heterosexuellen Männern und Paaren aus, glauben aber, dass ein Großteil der dargestellten Inhalte ebenso für homosexuelle Männer und deren Partner gilt, dies betrifft auch zahlreiche Übungen.

Wir wünschen allen Lesern und Leserinnen viel Freude und hilfreiche Unterstützung bei der Lektüre!

Wir bedanken uns für die Beratung bei der Erstellung des Ratgebers bei Hildegard Stienen (Sexualtherapeutin und Psychiaterin) und für die kritische Durchsicht des Manuskripts bei Rolf Liffers (Journalist), Mechthild Quernheim (Journalistin) und Melissa Wee (Diplom-Psychologin).

Münster und Dortmund, Mai 2010

Steffen Fliegel und *Andreas Veith*