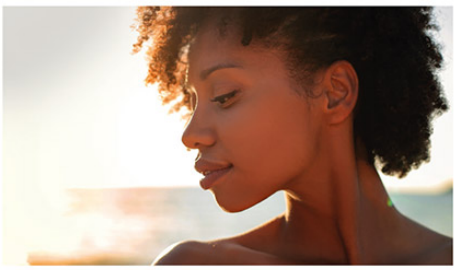
Steffen Fliegel

Unsere Sexualitäten

Teil I Basics • Probleme • Lösungen
Teil II Sexualtherapeutische Schätze

dgvt Verlag



Steffen Fliegel

Unsere Sexualitäten

Teil I Basics • Probleme • Lösungen
Teil II Sexualtherapeutische Schätze

dgvt Verlag

Steffen Fliegel

Sexualität ist ein wichtiger Teil unseres Lebens, in dem aber immer wieder Blockaden und Stolpersteine auftauchen. Probleme und Störungen sind die Folge, die sich schnell aufschaukeln können und Hilfe verlangen. Hilfsangebote sind jedoch Mangelware, obwohl Selbsthilfe und professionelle Hilfe zu erfolgreichen Problemlösungen führen und unsere Lebensqualität entscheidend verbessern können.

Dieses Buch bietet zum ersten Mal einerseits einen sachlich fundierten Überblick über alle Erscheinungsformen der menschlichen Sexualitäten sowie deren Störungen und bezieht sich dabei auf Frauen, Männer, diverse Personen und Paare. Andererseits werden Behandlungs- und Bewältigungsmöglichkeiten sehr detailliert und praxisnah beschrieben.

Das Sach- und Fachbuch ist leicht verständlich geschrieben und wendet sich an alle am Thema Interessierten. Fachleute

aus Psychotherapie und Beratung werden mit den Inhalten umfassend auf aktuellem Wissensstand arbeiten können, zumal auch für sie der ausführliche Praxis- und Übungsteil eine wertvolle Schatzkiste bereitstellt.

Über den Autor

Dr. Steffen Fliegel hat mehr als 40 Jahre psychologisch und psychotherapeutisch gearbeitet. Die Themen Sexualitäten, sexuelle Störungen und Sexualtherapie begleiteten seine berufliche Tätigkeit in der praktischen Arbeit mit Erwachsenen und Jugendlichen, in Publikationen, als Psychologe des WDR sowie im breiten Feld der Aus- und Fortbildung. Ein Augenmerk richtete er dabei immer auf die Verbesserung der psychosozialen Versorgung. Seine fachliche Heimat sind die Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT), die Deutsche Gesellschaft für Sexualforschung (DGfS) und die Gesellschaft für Klinische Psychologie und Beratung in Münster. Auch wenn sein therapeutisches Standbein immer die Verhaltenstherapie ist, war es ihm ein großes Anliegen, weit über deren Tellerrand hinauszuschauen und sich für schulenübergreifende Konzepte einzusetzen. Inspirieren ließ er sich insbesondere von Klaus Grawe und dessen Allgemeiner Psychotherapie sowie dem Sozialpsychiater Klaus Dörner.

Steffen Fliegel

UNSERE SEXUALITÄTEN

Teil I Basics • Probleme • Lösungen

Teil II Sexualtherapeutische Schätze

dgvt Verlag

Tübingen
2022

Kontaktadresse

Dr. Steffen Fliegel
KliPsy Münster
Raesfeldstr. 12
48149 Münster

E-Mail: fliegel@muenster.de

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.

© 2022
dgvt-Verlag
Im Sudhaus
Hechinger Straße 203
72072 Tübingen

E-Mail: mail@dgvt-verlag.de
Internet: www.dgvt-verlag.de

Gestaltung und Satz:	Julia Franke, Tübingen
Umschlagfoto:	www.istockphoto.com © azndc
	www.shutterstock.com © Merla
	www.istockphoto.com © peepo
	www.stock.adobe.com © Carlos David
	www.istockphoto.com © fotostorm
	www.istockphoto.com © EXTREME-PHOTOGRAPHER
Druck und Bindung:	CPI books GmbH, Leck

E-Book-Erstellung: CPI books GmbH, Leck

Auch als Printausgabe erhältlich: ISBN 978-3-87159-168-6

ISBN 978-3-87159-468-7

Inhalt

Vorwort

Teil I: Basics, Probleme, Lösungen

1. Grundlagen von Sexualitäten

1.1 Guter Sex, der zufrieden macht

1.2 Was noch eine Rolle spielt

Erfahrungsbereiche der Sexualentwicklung

Das Vier-Komponenten-Modell des sexuellen Erlebens

Dimensionen von Sexualitäten

Funktionen von Sexualitäten

Kulturelle Einordnung

Veränderungsseite

Sex und Neurobiologie

Das Theater der Hormone

1.3 Sexuelle Orientierung: männlich, weiblich, divers, homo, hetero, queer, trans, inter

Kleines Lexikon

1.4 Asexualität ist keine Störung

1.5 Wie das Sprechen über Sexualität gelingt

1.6 Sexuelle Fantasien – Hilfen für die Lust?

1.7 Sexuelle Mythen

1.8 Sexuelle Praktiken

1.9 Selbstbefriedigung

1.10 Herausforderung Internet

1.11 Die Genitalien

1.11.1 Die weiblichen Genitalien

1.11.2 Die männlichen Genitalien

1.12 Sexuelle Reaktionen

1.13 Sexualität in der Schwangerschaft und nach der Geburt

1.14 Sexualität in langen Beziehungen: die erotische, leidenschaftliche oder auch erlöschende Flamme
1.15 Sexualität und Alter

2. Sexuelle Störungen und Probleme
2.1 Normal – nicht normal, gestört – nicht gestört
2.2 Probleme mit den Sexualitäten – eine Übersicht
2.2.1 Psychiatrische Klassifikationen (ICD)
F52 Sexuelle Funktionsstörungen
F64 Störungen der Geschlechtsidentität
F65 Störungen der Sexualpräferenz
2.2.2 Sexuelle Probleme kurz gelistet
2.2.3 Warum ICD-Diagnosen in der Sexualtherapie wenig hilfreich sind
2.3 Sexuelle Probleme herausfinden und diagnostizieren
Fragebögen
Tagebuchaufzeichnungen
Fantasien
Übungen im Therapieraum
Organmedizinische Abklärungen
Psychopathologische Abklärungen
2.4 Sexuelle Probleme ausführlicher
2.4.1 Sexuelle Probleme von Männern
2.4.2 Sexuelle Probleme von Frauen
2.4.3 Exkurs: Gesteigertes sexuelles Verlangen – Sexsucht – Hypersexualität
2.4.4 Sexuelle Probleme von Paaren
2.4.5 Problematische sexuelle Präferenzen
2.5 Wodurch sexuelle Probleme entstehen
2.6 Wodurch sexuelle Probleme aufrechterhalten werden: 10 Gründe
2.6.1 Exkurs: Organische Gründe, warum es sexuelle Probleme gibt

2.7 Den Körper ins Spiel bringen – der Sprache des Körpers vertrauen 125
Vulva und Penis schreiben Briefe
2.8 Auswirkungen von sexueller Gewalt und sexuellem Missbrauch

3. Hilfe bei sexuellen Problemen
Erlauben-Wissen-Übungen-Therapie: das PLISSIT-Modell – Welche Hilfe brauche ich?
Sensate Focus
3.1 Selbsthilfe
Empfehlungen für Selbsthilfe-Interventionen
Internet-Interventionen in der Psychotherapie (Sexualtherapie)
3.2 Sexualberatung
3.3 Sexualtherapie
Was ist Sexualtherapie?
Sexualtherapeutische Ansätze
Kurzer Überblick: Masters und Johnson, Helen Singer Kaplan, Hamburger Paartherapiekonzept, Syndyastische Sexualtherapie, Approach Sexocorporel, Sexual Crucible, Systemische Sexualtherapie
Wer kann Sexualtherapie anbieten?
Wie wird Sexualtherapie finanziert?
Welche Ziele hat Sexualtherapie?
Wie läuft eine Sexualtherapie ab?
Einzel- oder Paartherapie?
3.4 Organmedizinische Behandlungsmöglichkeiten
3.4.1 Medikamente
Viagra, Levitra, Cialis und Co. – Medikamentöse Hilfen bei Erektionsstörungen
3.4.2 Nicht eingreifende Hilfsmittel
3.4.3 Chirurgische Eingriffe
3.4.4 Sextoys

3.4.5 Exkurs: Sexualitäten in der Moderne – vom Solosex zu den Sexroboter*innen
3.5 Psychotherapeutische Interventionen
3.5.1 Verhaltensänderungen
3.5.2 Bewältigung negativer Gefühle, z. B. Angst, Scham und Ekel
3.5.3 Exkurs: Schuldgefühle
3.5.4 Ansatzpunkt: Gedanken
Veränderung von Problemgedanken
Entzaubern von Mythen
3.5.5 Wissenserweiterungen
3.5.6 Einbeziehung des Körpers
3.5.7 Tief sitzende belastende Erfahrungen und Konflikte
3.5.8 Ansatzpunkt: das Paar
3.5.9 Arbeit in und mit den Lebenswelten
3.5.10 Relikte aus der Lebensgeschichte
3.5.11 Organmedizinisches
3.5.12 Weitere Verfahren
Konfrontationsverfahren
Fantasiearbeit und Imaginationen
Förderung und Stärkung der sozialen Kompetenz
3.6 Spezifische Interventionen
3.6.1 Spezifisches für die Frau
3.6.2 Spezifisches für den Mann
3.6.3 Spezifisches für Frauen, für Männer und für diverse Personen
3.6.4 Spezifisches für das Paar
3.6.5 Exkurs: Veränderung von gesteigertem sexuellem Verlangen, Sexsucht, Hypersexualität

4. Sexualitäten als Thema in der beratenden und therapeutischen Beziehung

4.1 Erotik und sexuelle Handlungen im Kontext von Beratungs- und Therapiegeschehen
4.2 Körperliche Berührungen in Sexualberatung und Sexualtherapie
4.3 Therapeutische Reaktionen auf Herausforderungen durch Patient*innen

Teil II: Sexualtherapeutische Schätze
Übungen und Methoden für Frauen, Männer, diverse Personen und Paare

1. Hinführung

2. Sortiertabellen der Übungen
2.1 Auflistung alphabetisch
2.2 Auflistung detailliert
nach Therapie/Beratung; Selbsthilfe; Mann/Divers; Frau/Divers; Paar; Sex; Paarsex; Diagnostik; Körper; Gefühle; Gedanken; Verhalten; Allgemein

3. Die Übungen

Anhang: Weitere Informationen und Tipps

1. Der Weg in eine gute Sexualberatung oder Sexualtherapie

2. Hilfreiche Adressen für Sexualberatung und Sexualtherapie

3. Kommentierte Fach- und Selbsthilfeliteratur

4. Fort- und Weiterbildungsangebote

5. Literatur

6. Sachwortregister

7. Fachpersonenregister

Vorwort

Eine kanadische Studie bescheinigt Paaren, die einmal in der Woche Sex haben, mehr partnerschaftliche Zufriedenheit, als wenn er seltener stattfindet (siehe Kapitel 1.1). Sex ermöglicht Glück und Zufriedenheit, doch leider stellt sich zu oft das Gegenteil ein: Eine repräsentative Untersuchung aus dem Jahr 2000 eruierte eine sehr hohe Anzahl an behandlungsbedürftigen sexuellen Funktionsstörungen – mit Folgewirkungen auf Lebensqualität, Partner*innenbeziehung und Gesundheit (Beier, Hartmann & Bosinski, 2000; Beier, Bosinski & Loewit, 2021). Die Prävalenz eines oder mehrerer sexueller Probleme, einschließlich geringer Beschwerden, lag in den Jahren 2019/2020 bei Männern mit 33,4 und bei Frauen mit 45,7 Prozent weiterhin in einem sehr hohen Bereich. Zu einer stark beeinträchtigenden sexuellen Dysfunktion kam es bei 13,3 Prozent der sexuell aktiven Männer, sie litten dabei am häufigsten unter Erektionsproblemen und verfrühter Ejakulation. 17,5 Prozent der sexuell aktiven Frauen wurden am meisten wegen vermindertem sexuellem Verlangen und Orgasmusproblemen sehr belastet. Auch fühlten sich Frauen besonders durch sexuell bedingte Schmerzen beeinträchtigt (Briken et al., 2020). Nach heutigem Kenntnisstand sind sexuelle Funktionsstörungen oftmals aber auch ein Frühsymptom von körperlichen Erkrankungen wie Hypertonie, Herz-Kreislauf-Problemen, Diabetes, neurologischen Krankheiten u. a. m.

Auch wenn nur ein Teil der heute bestehenden sexuellen Probleme beratungs- oder behandlungsbedürftig ist, steht dem eine große fachliche Unterversorgung gegenüber. Meine eigene berufliche Erfahrung hat mir gezeigt, dass die Nachfrage nach Sexualberatung und Sexualtherapie aufseiten der Hilfesuchenden sehr groß ist, die Beratungsangebote aber sehr dünn gesät sind, und in den psychotherapeutischen Praxen, die ja in der Regel lange Wartelisten aufweisen, finden Personen mit sexuellen Problemen – aus verschiedensten Gründen – kaum eine Aufnahme. Auch im psychosozialen, psychotherapeutischen und medizinischen Bereich der

Aus-, Fort- und Weiterbildung muss die Behandlung sexueller Störungen leider immer noch als Randerscheinung ihr Dasein fristen. Und nicht zuletzt hat die psychotherapeutische wie auch medizinische Forschung auf dem Gebiet der Sexualstörungen keine Hochkonjunktur. Im Hochschulbereich gibt es gegenwärtig nur noch in Berlin, Hamburg und Hannover universitäre Facheinrichtungen mit einer Forschungsausrichtung im Bereich Sexualmedizin. In der Psychologie tauchen nur vereinzelt Institute oder Fakultäten mit einer entsprechenden Schwerpunktsetzung auf.

Viele Jahre habe ich mich in der Aus-, Fort- und Weiterbildung sowie in eigener psychotherapeutischer Arbeit mit sexuellen Problemen und ihren Behandlungsmöglichkeiten beschäftigt. Die Deutsche Gesellschaft für Sexualforschung (DGfS) und die Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) gaben mir dafür die fachliche Heimat. Dass es aber zum Schreiben dieses Buches gekommen ist, hat einen anderen Hintergrund. Der dgvt-Verlag trat mit der Bitte an mich heran, das seit 1994 bestimmende Buch zur männlichen Sexualität von Bernie Zilbergeld *Die neue Sexualität der Männer – Was Sie schon immer über Männer, Sex und Lust wissen wollten*, welches er vor seinem Tode leider nicht mehr aktualisieren konnte, durch ein neues Buch, „auf der Höhe der Zeit“, zu ersetzen. „Der Zilbergeld“ war sowohl als Selbsthilfebuch wie auch für die therapeutische Arbeit über Jahrzehnte hinweg von zentraler Bedeutung. Bereits sein Vorgängerband *Männliche Sexualität – Was (nicht) alle schon immer über Männer wußten …* war für den Verlag ab 1983 ein Longseller. Beiden Büchern ist aufgrund der ungewöhnlich großen Verbreitung und Beliebtheit ein Kultstatus zuzuerkennen. Zilbergeld hat in seinen Büchern das Thema Sex sehr offen und freizügig, aber immer seriös, auf dem Boden der Wissenschaft, dargestellt. Vor allem seine Übungen und Praxisbeispiele boten dem männlichen Geschlecht, aber auch geschlechtsübergreifend und partnerschaftsbezogen, konkrete Hilfen für die Bewältigung von sexuellen und Partnerschaftsproblemen. In seinem Vorgehen und seiner Sprache war Zilbergeld sehr nah und fast freundschaftlich bei den Hilfesuchenden.

Bernie Zilbergeld war promovierter Psychologe und starb 2002 im Alter von nur 62 Jahren. Er war insbesondere in den USA, aber auch in Europa,

bekannt für seine „bahnbrechenden Schriften über Männer und Sex“, wie es die New York Times in ihrem Nachruf schrieb. Mehr als eine Million Mal wurden seine beiden oben genannten Bücher mit ihrem humorvollen und hilfreichen Ansatz in den USA verkauft. „Er war wirklich der Erste, der etwas für Männer über sexuelle Probleme geschrieben hat“, gab seine langjährige Freundin und Kollegin Lonnie Barbach zu Protokoll, ebenfalls eine berühmte amerikanische Sexualtherapeutin, insbesondere für die sexuellen Probleme von Frauen (ihr Bestseller trägt den Titel *For Yourself*). Und weiter vermerkt sie: „In den späten 1970er Jahren gab es einfach keine Informationen. Die Leute liefen mit sexuellen Problemen herum und fühlten sich schlecht. Bernie war es, der darauf reagierte und positiv bejahend über Sexualität schrieb.“ Zilbergeld hatte zuletzt eine Therapiepraxis in Oakland. Er wurde aber auch durch seine Arbeit in den 1970er-Jahren als einer der ersten Ausbildungsleiter des Human Sexuality Program der UCSF (University of California San Francisco) bekannt. In dieser Funktion unterrichtete er Ärzt*innen, Psycholog*innen, Sozialarbeiter*innen und Therapeut*innen in der Behandlung männlicher sexueller Probleme. So viel zur Bedeutung von Bernie Zilbergeld.

Um wie verlangt die Lücke im Verlagsprogramm zu füllen, habe ich mich entschlossen, ein ausführlicheres Buch über die gesamte Breite aller Sexualitäten zu schreiben. Damit soll, zumindest in publizierter Form, den Versorgungsproblemen sexueller Störungen entgegengewirkt werden. Das Werk wendet sich somit in erster Linie an Kolleginnen und Kollegen, die im psychosozialen Bereich psychotherapeutisch und beratend tätig sind. Es informiert zunächst über die Grundlagen von Sexualitäten, dann praxisnah über die Breite insbesondere sexueller Funktions- und Luststörungen und anschließend ausführlich über ein lösungsorientiertes Beratungs- und Behandlungsmodell zur Bewältigung der Probleme, als Einzelperson oder als Paar, verbunden auch mit Selbsthilfemöglichkeiten.

Es gibt bereits sehr gute Fachliteratur zum vorliegenden Thema, die mich beim Schreiben dieses Buches inspiriert hat, wie z. B., mitherausgegeben oder geschrieben, von Peer Briken, Klaus Beier, Uwe Hartmann, Peter Fiedler, Volkmar Sigusch, Reinhard Maß und Renate Bauer. Sie haben mich

überdies dazu motiviert, ein etwas anderes Buch zu schreiben. Ein Buch zwischen Sach- und Fachbuch, das vor allem mit einem sehr starken Praxisbezug ausgestattet ist, so praktisch, dass die Anwendung von Sexualberatung und Sexualtherapie ganz konkret in ihren Facetten und Details beschrieben und damit die Umsetzung leicht gemacht wird.

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass Fachleute mit einer qualifizierten psychosozialen Beratungskompetenz oder einer Qualifikation als Psychotherapeut*in mit seiner Hilfe Frauen, Männern, diversen Personen und Paaren mit sexuellen Problemen bei der Informationsgewinnung, Problemanalyse und Lösungssuche bzw. Bewältigung umfassend helfen können.

Zahlreiche Kapitel und Interventionen zur Diagnostik und Behandlung im Teil I sowie insbesondere die praktischen Anleitungen in Teil II haben auch Selbsthilfecharakter. So können sie Personen, die nicht vom Fach sind, viele Informationen rund um die Themen der Sexualitäten, ihrer Probleme und Hilfen vermitteln. Auch sind diese Teile für Fachleute gerne kopierbar, um sie Hilfesuchenden an die Hand zu geben.

Teil II wurde inspiriert durch die ebenfalls im dgvt-Verlag erschienenen Bücher *Psychotherapeutische Schätze* (2006 und 2009ff.), die zusammen mit meiner Kollegin Annette Kämmerer und vielen anderen Fachkolleg*innen entstanden sind. Im vorliegenden Buch finden sich nun „Sexualtherapeutische Schätze“ in Form von 65 praktischen Übungen. Diese setzen sich zusammen aus Methoden und Techniken, die in der herkömmlichen Sexual- und Paartherapie verbreitet sind oder meiner eigenen Praxis und aus Ausbildungskonzepten entstammen bzw. modifiziert sind nach Bernie Zilbergeld oder weiteren Anregungen.

Beachtet werden sollte, dass die Übungen in Teil II für sich keinen Selbstzweck erfüllen, sondern dass es sich empfiehlt, sie mit der fachlichen Basis in Teil I zu verknüpfen. Wenn immer möglich, gibt es daher in Teil I einen fachlich-wissenschaftlichen Bezug zum praktischen Handwerkszeug für Sexualberatung und -therapie. Dieser soll einem therapieschulen-übergreifenden, also verfahrensoffenen Ansatz gerecht werden, der sich weniger an ICD- und DSM-Diagnosen orientiert, er sieht vielmehr den

individuellen Fall sowie die daraus hergeleitete Problem- und Bedingungsanalyse als Leitlinien und Ausgangspunkt für Veränderungsinterventionen.

Der Anhang enthält weiterführende Informationen und Tipps, zunächst wird beschrieben, wie eine gute Sexualberatung und Sexualtherapie zu finden und was auf dem Weg dorthin zu beachten ist. Des Weiteren sind hilfreiche Adressen von fachbezogenen Verbänden und Einrichtungen aufgelistet sowie Möglichkeiten der Fort- und Weiterbildung in Sexualtherapie und -beratung. Danach folgt eine Liste empfohlener Selbsthilfe- und Fachliteratur. Am Schluss stehen das Literaturverzeichnis sowie ein Sachwort- und ein Personenregister.

Im Verlauf des Jahres 2021, als das vorliegende Buch im Entstehen war, erlebten wir einen Höhepunkt der Pro-und-Kontra-Diskussion um das Gendern in geschriebener und gesprochener Sprache. Es ist für uns selbstverständlich, im Text alle Geschlechtsformen – weiblich, männlich und divers – umfassend zu berücksichtigen und nicht nur in einer Fußnote zu schreiben, dass wegen einer besseren Lesbarkeit mit der männlichen Schreibweise alle Geschlechter gemeint sind. Entschieden haben wir uns dabei entweder für die Aufzählung oder für die *-Form. Der Stern wird dem Doppelpunkt bevorzugt, da er mit seinen in allen Richtungen strebenden Strahlen auch als Symbol für Vielfältigkeit, gerade bezüglich der Sexualitäten, gelesen werden kann.

Gemeinsam mit meiner Kollegin *Hildegard Stienen*, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie aus Münster, habe ich in den letzten 15 Jahren viele Seminare rund um das Thema Sexualität durchgeführt. Durch ihre ärztlich-sexualtherapeutische und sexualmedizinische Kompetenz wurde ich um den Blick auf die Breite sexueller Störungen und ihrer Behandlungsmöglichkeiten sehr bereichert. Und so konnten wir für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in unseren Fort- und Weiterbildungen die Multiprofessionalität bei der Sexualtherapie abbilden. Hildegard danke ich besonders für die vielfältige fachliche und auch kritische Inspiration in unserer Zusammenarbeit, die sich vor allem im ersten Buchteil niedergeschlagen hat.

Ohne ein sehr gutes und mitdenkendes Lektorat durch *Sabine Oswalt*, ein in der Zusammenarbeit gewohnt zuverlässiges Schreibbüro mit *Diana Brintrup* sowie eine äußerst unterstützende Verlagsbegleitung mit immer offenem Ohr durch *Otmar Koschar* und *Valerie Pogodda* hätte dieses Buch nicht entstehen können. Ihnen allen gilt mein herzlicher Dank!

Münster, im April 2022 *Steffen Fliegel*

Teil I

Basics, Probleme, Lösungen

1. Grundlagen von Sexualitäten

1.1 Guter Sex, der zufrieden macht

Mit unserem Körper und unserer Psyche sind wir zum Erleben einer befriedigenden Sexualität geschaffen. Wir haben Fähigkeiten erworben, die es uns ermöglichen, uns selbst zu erfahren, Partnerschaften aufzubauen und eine lustvolle Sexualität kennenzulernen. Dennoch ist Sexualität selten von Natur aus ausgereift. Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten sind notwendig, um eine zufriedenstellende und lustvolle Sexualität auszuleben.

Das heißt: Grundsätzlich ist die körperliche Bereitschaft vorhanden und die Psyche stellt die Möglichkeiten zum Erfahren und zum Lernen bereit, was dann noch erfolgen muss.

So sind auch viele Menschen mit ihrer Sexualität zufrieden, erleben sie lustvoll und haben eine positive Einstellung zu ihrer Sexualität und zu ihrem Körper. Sie besitzen ein gesundes Maß an Egoismus, können ihre eigenen Bedürfnisse spüren und sich auf ihre Befriedigung konzentrieren. Sexuell zufriedene Menschen können ihre Bedürfnisse offen in die Beziehung mit ihren Partner*innen einbringen. Sie fühlen sich für die Erfüllung ihrer eigenen Bedürfnisse selbst verantwortlich, können über ihre Bedürfnisse sprechen und haben ein gutes Verhältnis von Geben und Nehmen gelernt. Ihnen ist das Wechselspiel von Aktivität und Passivität vertraut und sie führen mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin eine konstruktive und nicht verletzende Kommunikation.

Zur Verwirklichung einer befriedigenden Sexualität gehören also – lassen wir zunächst einmal die Bedingungen der persönlichen und gesellschaftlichen Lebenswelten außen vor – neben der Fähigkeit zum offenen Austausch über die unterschiedlichen Wünsche das Wahrnehmen der Stimmen des eigenen Körpers und der eigenen Gefühle sowie das Handeln im Wechselspiel von Geben und Nehmen.

Aber es scheint für Paare auch wichtig zu sein, wie häufig Sex stattfindet (Muise, Schimmack & Impett, 2015). In einer Studie aus Kanada werteten Psycholog*innen der University of York 40 Jahre lang Daten von rund 30.000 Amerikaner*innen aus. Erwachsene Paare, die einmal Sex pro Woche hatten, führten nicht nur eine harmonische Beziehung. Sie gaben auch an, glücklich zu sein, unabhängig von Geschlecht und Alter. Paare hingegen, die seltener Sex hatten, erlebten sich auch seltener als glücklich. Sicherlich gibt es hier ein Wechselspiel zwischen partnerschaftlichem Sex und anderen Bedingungen.

Die meisten Frauen, Männer und diversen Personen haben in ihrem Leben den Wunsch nach sexuellem Erleben gespürt, kennen Lust und sexuelles Interesse. Viele Menschen, die von sich behaupten, dass sie eine gute Partnerschaft und guten Sex hätten, berichten durchweg, dass sie zunächst eine Anzahl von behindernden Ansichten verlernen und vergessen bzw. durch realistischere und konstruktivere Einstellungen und Botschaften ersetzen mussten.

Menschen verhalten sich sehr unterschiedlich. Wie sie sprechen, tanzen, essen, aber auch, wie sie empfinden, ist nicht nur in den Genen begründet. Der Kulturkreis, das familiäre Umfeld, das „Milieu“ und die bisherigen Erfahrungen bestimmen mit, was akzeptabel oder was nicht in Ordnung, was normal und was nicht normal ist (siehe auch Kap. 2.1). Das Alter und die gesellschaftliche Eingebundenheit spielen für die Präferenzen – das Bevorzugte in der Sexualität – eine wichtige Rolle.

Im Bereich der Sexualität ist es besonders schwierig zu beurteilen, was normal oder nicht normal, was gestört oder krank ist. Das liegt unter anderem daran, dass Sex meist im Verborgenen stattfindet. Zu einer Bewertung von Sexualpraktiken fehlen in der Regel die für einen Vergleich nötigen objektiven Informationen. Solche Vergleiche, die vorwiegend durch Befragungen erhoben werden, können zwischen Alten und Jungen, zwischen Männern und Frauen, zwischen Frauen und Frauen, Männern und Männern, diversen Personen, zwischen verschiedenen sozialen Gruppen oder Kulturen erfolgen.

Männer erleben ihre Sexualität mit Frauen, Männern oder diversen Personen, Frauen erleben ihre Sexualität mit Männern, Frauen oder diversen Personen, diverse Personen erleben ihre Sexualität mit Frauen, Männern oder anderen diversen Personen. Ob andere Männer, andere Frauen und andere diverse Personen dabei das Gleiche erleben, weiß man nur ungenau, existierende Statistiken sind meist fehlerbehaftet. Vielleicht stellen wir uns deshalb manchmal die Frage: „Bin ich normal?“ oder „Bin ich gut genug?“

Das hauptsächliche Wissen über Sexualität wird in der Pubertät zunächst durch den Austausch mit Gleichaltrigen erworben, dann durch eigene Erfahrungen und heutzutage vielfach durch das Internet, seltener übrigens durch unsere Eltern. Gerade die Internetmedien und -foren, insbesondere die pornografischen Filme, sind allerdings oft denkbar schlechte Modelle, dennoch werden dort viele Informationen eingeholt, und es wird verglichen. Dabei ist Sexualität so individuell, wie es die Menschen sind. Sie ist persönlich und privat, und auch manches, was moralisch bedenklich ist, kann in Ordnung sein, wenn sich Erwachsene freiwillig, alleine oder gemeinsam in die jeweiligen Situationen begeben und ihre Sexualität selbstbestimmt leben. Normal für einen selbst ist das, was man gerne und ohne Gewissensbisse tut. Als normal bei anderen empfindet man all das, was einen selbst nicht abstößt. Oft ist die Toleranz in Bezug auf das, was andere tun, größer als in Bezug auf das, was man selbst begehrt oder erleben möchte.

Positive Sexualität äußert sich

- körperlich (z. B. beim Mann: Erektion, Ejakulation; z. B. bei der Frau: Feuchtwerden der Scheide, Orgasmusgeschehen)
- im Verhalten (Streicheln, Stimulieren, Eindringen, Bewegen, Stöhnen)
- in den Gedanken (z. B.: Ich darf nehmen, ich darf geben, ich darf mich einfach fallen lassen, ich kann lustvolle Fantasien haben)
- in den Gefühlen (Lust, Leidenschaft, Erregung, Freude, Glück, Entspannung)

- in der partnerschaftlichen Beziehung (z. B.: mit viel Zeit oder einem Quickie, Kommunikation mit Sprechen über Sex, dem/der anderen Gutes tun, sich verwöhnen lassen, Nein sagen dürfen, Wünsche äußern dürfen)
- auf gesellschaftlicher Ebene (kulturell akzeptierter, tolerierter Umgang mit speziellen Lebensformen der Sexualität wie heterosexuell, homosexuell, bisexuell, asexuell, divers).

Beim Mann ist das sexuelle Verlangen meist ab der Pubertät und den ersten Masturbationen vorhanden. Bis zum 50. Lebensjahr ist das sexuelle Verlangen sehr stark ausgeprägt und kann danach langsam abnehmen. Manche Männer kommen mit zunehmendem Alter in die männlichen Wechseljahre, man spricht bei dieser hormonellen Umstellung von der sogenannten Andropause. In der Andropause nimmt die Testosteronproduktion ab und bewirkt manchmal einen Rückgang der Libido.

Bei der Frau erwacht die Lust bisweilen etwas später und steigt mit der Zeit und vor allem mit der Erfahrung stetig an. In der Menopause (den weiblichen Wechseljahren) sinkt der Östrogenwert und die Eierstöcke produzieren weniger Testosteron. Doch die Lust nimmt dabei nicht unbedingt ab, da sie nicht nur von dem körperlichen Geschehen abhängt. Ältere Frauen erleben öfter einen zufriedeneren Sex als junge Frauen.

Bei der Selbstbefriedigung, die nicht von allen praktiziert und gebraucht wird, ist es absolut natürlich, sich sexuell auf die Art und Weise der persönlichen Wahl zu befriedigen (siehe auch Kap. 1.9).

Und was ist nun guter Sex? Bernie Zilbergeld (1994), der bereits erwähnte amerikanische Sexualwissenschaftler, formuliert es folgendermaßen:

> Sie haben guten Sex, wenn Sie sich mit sich selbst, mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin und bei dem, was Sie machen, wohlfühlen. Wenn Sie später, nachdem Sie Zeit zum Nachdenken hatten, sich immer noch mit sich selbst, mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin und bei dem, was Sie gemacht haben, wohlfühlen, können Sie davon ausgehen, dass Sie guten Sex hatten.

> Das heißt, es ist eigentlich gar nicht nötig, dass dabei Geschlechtsverkehr, irgendein anderer Akt oder eine bestimmte Abfolge von Praktiken stattzufinden haben. Es braucht sogar nicht einmal zu einem Orgasmus zu kommen, und die Aktivität kann ohne zeitliche Vorgabe von ein paar Sekunden bis zu mehreren Stunden dauern. (S. 71)

1.2 Was noch eine Rolle spielt

Lassen Sie uns nun einige ergänzende Blicke auf die sexuellen Grundlagen werfen, und zwar zur Sexualentwicklung, zum sexuellen Erleben, zu Dimensionen und Funktionen der Sexualitäten, zur kulturellen Einordnung, zur Bedeutung der Hormone auf die Sexualität und was Sex mit unserem Gehirn zu tun hat. Dies kann die Zuordnung verschiedener Aspekte rund um Sexualitäten erleichtern helfen.

Erfahrungsbereiche der Sexualentwicklung

Der Sexualforscher Gunter Schmidt (2004) benennt vier zentrale Erfahrungsbereiche, die die spätere Sexualentwicklung entscheidend prägen: die Bedürfnisgeschichte, die Körpergeschichte, die Beziehungsgeschichte und die Geschlechtergeschichte. Sexualität ist erstens ein Bedürfnis, ein Verlangen, und in ihr schlägt sich auch die individuelle Geschichte eines Menschen mit Bedürfnissen und Wünschen nieder. Zweitens machen wir Sexualität mit dem Körper und den Sinnen und in ihr spiegeln sich unsere Erfahrungen mit unserem Körper und unserer Sinnlichkeit wider, die wir von früh an machen. Real oder in der Fantasie vollzieht sich Sexualität in Beziehungen zu anderen Menschen und in ihr offenbart sich als Drittes die individuelle Beziehungsgeschichte eines Menschen von früh an. Viertens machen wir Sexualität als Mann, als Frau oder als diverse Person, egal ob wir schwul, lesbisch, divers, queer oder hetero sind. Mit diesen Erfahrungen zeigt sich die individuelle Geschichte als Mädchen oder Jungen oder diverses Kind, als Frau oder Mann oder diverse Person.

Das Vier-Komponenten-Modell des sexuellen Erlebens

Das sexuelle Erleben lässt sich nach Stoleru, Fonteille, Cornelis, Joyal und Moulier (2012) in vier Komponenten darstellen:

1. Kognitive Komponente: Hierin gehören die Wahrnehmung und Bewertung eines Reizes hinsichtlich seiner sexuellen Bedeutung. Die Aufmerksamkeit wird gesteigert und auf das sexuell Stimulierende gerichtet, wobei ein Abgleich mit Erinnerungen und Vorstellungen erfolgt.
2. Emotionale Komponente: Genitale Veränderungen werden mit steigender sexueller Erregung und steigendem Wohlbefinden wahrgenommen.
3. Motivationale Komponente: Das Verhalten richtet sich auf sexuell attraktive Reize aus. Unbewusste wie auch bewusste Erfahrungen der sexuellen Erregung und des sexuellen Antriebs, des sexuellen Drangs, veranlassen, ein sexuelles Verhalten auszulösen und durchzuführen.
4. Autonome und neuroendokrine Komponente: Dazu zählen genitale, kardiovaskuläre, respiratorische und hormonelle Prozesse, die den Organismus in einen Status der physiologischen Bereitschaft versetzen, ein sexuelles Verhalten auszuführen.

Dimensionen von Sexualitäten

Betrachtet man einmal die Dimension von Sexualitäten – dies betrifft sowohl die sexuelle Gesundheit wie auch die sexuellen Störungen –, lässt sich eine erste übergeordnete Dimension beschreiben, zu der die Geschlechtsidentität, Geschlechtsrolle, sexuelle Orientierung, Erotik, Lust und Intimität sowie Reproduktion gehören.

Zur zweiten Dimension zählen Gedanken, Fantasien, Wünsche, Einstellungen, Werte, Verhaltensweisen und Praktiken sowie gelebte Beziehungen.

Und in einer dritten Dimension finden sich biologische, psychologische, soziale, ökonomische, politische, kulturelle, rechtliche, historische, religiöse und spirituelle Aspekte.

Funktionen von Sexualitäten

Das Praktizieren von Sexualität kann sehr unterschiedliche Funktionen haben und sehr unterschiedliche Bedürfnisse befriedigen.

Die längste Tradition hat die *Fortpflanzungsfunktion.* Sehr schnell kommen *Lust* und *Spaß* hinzu, was sicherlich viele der vielleicht 3.000 bis 5.000 „Geschlechtsverkehre“ im Leben motiviert. Sex kann der *Entspannung* dienen, wie auch der *Kompensation* von Nicht-Sexuellem, z. B. Unzufriedenheit, Streit mit Partner*innen, Einsamkeit, Misserfolg, Angst usw. Sex kann alleine stattfinden, sehr häufig (mindestens) zu zweit, wobei die Interaktion dann auch der *Kommunikation* dienen kann.

Und damit sind wir gleich bei der *Beziehungsfunktion*, die dazu beiträgt, dass sich das Miteinander festigt und auch Liebe ausdrücken kann. Hier hat Sex sicherlich mit die Funktion, durch die *Intimität* der geliebten Person nahe zu sein. *Bestätigung*, z. B. um Leistung zu zeigen, wie auch die Bestätigung, um sich männlich, weiblich, begehrenswert zu fühlen, können ebenso zu den Motiven gehören, um Sex zu machen.

Kulturelle Einordnung

Volkmar Sigusch (2005) sieht es als notwendige Erkenntnis an, dass das, was unter Sexualität verstanden oder sexuell gelebt wird, einem ständigen kulturellen Prozess der Umkodierung, Transformation und Umbewertung und damit einer ständigen Veränderung unterliegt. Im Alltagsbewusstsein aber scheint es immer noch so, als ob Sexualität ihrer Struktur nach eine unveränderbare, von Natur gegebene, Einheit darstellt. Tatsächlich aber ist sie ein veränderbar Zusammengesetztes.

Veränderungsseite

Hier wird das Zusammenspiel zwischen den vier menschlichen Ebenen aus Verhalten, Gedanken, Körper und Gefühlen betrachtet, das für die Veränderungsseite psychischer Störungen besondere Relevanz hat.

Sex und Neurobiologie

Laut dem Neurobiologen Simon LeVay (1993) haben wir das größte Sexualorgan zwischen den Ohren, wobei er das Limbische System im Gehirn meint. Von hier werden die nervalen Impulse über die Nervenbahnen in der Wirbelsäule an die Genitalien gesendet. Die Durchblutung der Genitalien wird ebenfalls von hier oben gesteuert. Aber insbesondere wird das, was wir visuell, körperlich, emotional und kognitiv erleben, ggf. als sexuell interpretiert.

Das Theater der Hormone

Last but not least ist das Hormontheater der Sexualität genauer zu betrachten. Da gibt es Wechselwirkungen zwischen dem Östrogen-Testosteron-Zusammenspiel, das für Lust und Triebhaftes sorgt und Sexualität initiiert. Die Dopamin-Noradrenalin-Verbindung fokussiert die Aufmerksamkeit und sorgt für Annäherung. Die Verbindung von Oxytozin-Vasopressin, die Bindungshormone, schaffen Sicherheit und Gebundenheit.

1.3 Sexuelle Orientierung: männlich, weiblich, divers, homo, hetero, queer, trans, inter …

Es gibt eine große geschlechtliche und sexuelle Vielfalt und ebenso eine erstaunliche Vielfalt sexueller Lebensweisen, Ausdrucksformen sowie Präferenzen. Und so ist es sinnvoll, Begriffe, die mit Gefühlen, Lebensweisen, Praktiken, aber auch politischen Diskursen zu tun haben und mit umkämpften, diskriminierenden sowie verletzenden Erfahrungen verbunden sind, zunächst einmal zu definieren.

Kleines Lexikon

Agender: Steht für Menschen, die sich mit keinem Geschlecht identifizieren.

Allosexuell: Das Begehren für andere Menschen ist in einem mindestens durchschnittlichen Maße vorhanden.

Amourös: Bezieht sich mit Verliebtheits-, Liebes- und Romantikgefühlen auf ein bestimmtes Geschlecht. Amouröse Vielfalt drückt aus, wenn diese Gefühle sich auf verschiedene Geschlechter richten.

Asexuell: Steht für Menschen, die keine sexuelle Erregung erleben und kein Bedürfnis nach Sex verspüren (siehe auch Kap. 1.4).

Bisexuell: Eine sexuelle Orientierung ist auf mindestens zwei Geschlechter bezogen.

Cis-geschlechtlich: Die Geschlechtsidentität entspricht dem Geschlecht, das bei der Geburt auf der Grundlage der gesellschaftlichen Einordnung der Genitalien zugewiesen wurde.

Demisexuell: Sexuelles Begehren wird nur für Menschen entwickelt, mit denen bereits eine Bindung aufgebaut wurde.

Gender: Geschlechtliche Vielfalt.

Genderqueer: Die Geschlechtsidentität ist weder eindeutig weiblich noch eindeutig männlich, sie liegt dazwischen oder auch jenseits von männlich oder weiblich, sie kann situativ oder phasenweise wechselnd empfunden werden.

Geschlecht: Beinhaltet die Selbstverortung aufgrund gesellschaftlicher oder persönlicher Dimensionen. Bedeutsam können drei Ebenen sein: Körper, Identität und Ausdruck. Die geschlechtliche Vielfalt setzt sich aus diesen mindestens drei Ebenen zusammen. Auf der körperlichen Seite werden verschiedene Merkmale mit dem Geschlecht in Zusammenhang gebracht, so die Sexualorgane, die Körpergröße, die Behaarung, die Stimme und die

Fähigkeit, einen Orgasmus zu erleben. Möglich sind männlich, weiblich oder intergeschlechtlich.

Geschlechtsdysphorie: Dysphorie meint ein Gefühl von Unwohlsein und Irritation in Bezug auf das eigene Geschlecht. Körperliche Geschlechtsdysphorie bedeutet, dass die Geschlechtsidentität einer Person nicht zum eigenen Körper passt.

Geschlechtsidentität: Bezeichnet das psychische Geschlecht oder auch das Wissen über das eigene Geschlecht. Neben der Zweigeschlechtlichkeit Mann/Junge und Frau/Mädchen gibt es andere verschiedene Möglichkeiten der Identifikation. Geschlechtsidentität kann sich z. B. über Kleidung, Styling, Sex, Identität und vieles mehr ausdrücken.

Heterosexuell: Die sexuelle Orientierung bezieht sich im Rahmen der Zweigeschlechtlichkeit auf Personen des anderen Geschlechts.

Homosexuell: Die sexuelle Orientierung bezieht sich auf Personen des eigenen Geschlechts (lesbisch/schwul). Dabei muss sich der Begriff „homosexuell“ nicht allein auf Sexualität beziehen, er wird auch z. B. in Verbindung mit Liebe, Bindung, Familie oder Menschenrechten genutzt.

Intersexuell/intergeschlechtlich: Betrifft Menschen, deren chromosomales oder genetisches und/oder hormonelles und/oder genitales Geschlecht nicht eindeutig dem entspricht, was in Gesellschaft und Wissenschaft als körperlich weiblich bzw. männlich gilt.

LGBTQI+: Ist eine Abkürzung für Lesbian, Gay, Bi, Trans, Queer und Intersex. Auf Deutsch steht das also für lesbisch, schwul, bisexuell, trans, queer und intersexuell. Das Pluszeichen steht für weitere Geschlechtsidentitäten.

Monogamie: Eine Lebensweise, in der romantische und sexuelle Beziehungen nur mit einer Person auf einmal gelebt werden. Sexualität mit oder gegenüber anderen Menschen bedroht die monogame Beziehung.

Non-Binary: Betrifft die Geschlechtsidentität jenseits der binären Ordnung von männlich oder weiblich, wird ebenso wie genderqueer oft als