

Sexualtherapeutische Grundlagen

Dauer 1:30 h

Sexualität im gesellschaftlichen Kontext von den 40er bis zur „sex. Revolution“

40er und 50er Jahre

- Ehe als akzeptierter Raum für Sexualität
- Resignativer und tabuisierender Umgang mit sexuellen Problemen
- Lösungsstrategie „geheimes sexuelles Doppelleben“
- sexuelle Probleme stellten Beziehung nicht in Frage



Sexualität im gesellschaftlichen Kontext von den 40er bis zur „sexuellen Revolution“

60er bis 70er

- Aufbrechen „sexueller Tabus“ und des romantischen Liebesmythos
- Sexuelle Liberalisierung ließ Scham und Schuldgefühle geringer werden





Sexuelle Realitäten heute

Sex – eine Erlebnismöglichkeit unter anderen

- Konsens- und Verhandlungsmoral
- Alternative sexuelle Beziehungsentwürfe
- Solosex und Pornographie

Bedeutung für die Paarbeziehung

- Emotionale und sexuelle Befriedigung bestimmen Dauer von Beziehung
- Lebensabschnittspartner – Kultur
- Gewachsene Qualitätsansprüche
- Sehnsucht nach dem „Romantischen Liebesmythos“



tinder



Download on the
App Store

Sexuelle Symptome - wer kommt zu uns in die Praxis?

- Sexuelle Lustlosigkeit
- Erektionsstörungen
- Erregungs- und Orgasmusstörungen
- Ejakulatio Präcox
- Vaginismus, Dispareunie
- sog. Sexuelle Sucht

Wann ist eine Störung eine Störung?

Fokus auf die sexuelle Funktion

- Befriedigende Sexualität = funktionierende Sexualität:
Prinzip: „es klappt“ , er/sie „kann“
- Fokus ist auf das Defizit gerichtet und nicht „können“ gerichtet

Fokus auf das sexuelle Begehren

- Befriedigende Sexualität hängt vom „Begehren“ ab
- Fokus auf sexuelle Ressourcen und sexuelle Selbstbestimmung

Erotische-sexuelle Ressourcen aktivieren!

Wann habe ich meinen Partner besonders begehrenswert erlebt?

Was interessiert mich an der Erotik meiner Partnerin?

Was ist das Besondere an meinem Partner als erotische Person?

Wenn die Erotik meiner Partnerin nicht eingeschränkt ist und voll zur Geltung kommt. Wie sieht sie dann aus?

Was verdanke ich erotisch meinem Partner, was ich ohne ihn / sie nicht erlebt hätte?

Funktionen eines sexuellen Symptoms

- Signalfunktion
- Schutzfunktion
- Appellfunktion
- Entwicklungsfunktion
- Beziehungsfunktion
- Kommunikationsfunktion

Mögliche Ursachen eines sexuellen Symptoms

- Körperliche Ursachen
- Sexuelle Mythen über Geschlechter und Rollenbilder
- Paardynamik
- Leistungsdruck und Erwartungsangst
- Biografische Ereignisse und Störungen

Sexualtherapeutische Ansätze und Zugänge

- Genaue Exploration des Problems
- Reflexion der sexuellen Biographie, (tiefenpsychologischer Ansatz)
- Reflexion der sexuellen Paargeschichte und -dynamik (systemischer Ansatz)
- Über Sexualität direkt und detailliert sprechen lernen

Sexualtherapeutische Ansätze und Zugänge

- Stärkung des sexuellen Selbstvertrauen
- Optimale Bedingungen für die eigene Sexualität klären und üben
- Stärkung der Körper – und Gefühlswahrnehmung
- Verhaltenstherapeutische Interventionen

Selbstbestimmung in der eigenen Sexualität

bedeutet:

- eigene Bedürfnisse wahrnehmen
- eigene Bedürfnisse sich zugestehen
- eigene Bedürfnisse formulieren
- eigene Bedürfnisse als Wunsch an mein Gegenüber richten

Merkmale von „gutem Sex“

(Interview Studie bei Paaren, älter als 60 Jahre in Langzeit-Partnerschaften, Peggy Kleinplatz, Univ. Ottawa)

1. Präsenz - Gegenwärtig und aufmerksam sein
2. Sexuelle und erotische Intimität
3. Intensive und emotionale Verbindung
4. Risikobereitschaft sich zu öffnen und zu zeigen
5. Austausch und empathische Kommunikation
6. Authentizität
7. Verletzbarkeit und Hingabebereitschaft
8. „Transzendenz“ (über sich hinaus wachsen)

„Schlechte Nachricht“: „Sexuelles Funktionieren alleine garantiert keinen guten Sex

„Gute Nachricht“: Sexuelles Funktionieren ist nicht erforderlich für guten Sex