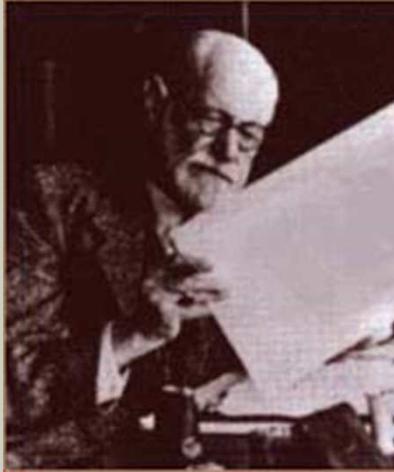


Sexualität

ein ungeliebtes Kind in der
Psychotherapie?

ÖAS - Innsbruck 10.5.2022

Zum Nachdenken/Einstimmen:



„Die Sexualität gehört zu den gefährlichsten Betätigungen des Individuums“

S. Freud



„Liebe ist nur ein Wort – das schamlos zerlumpte Gespenst eines Wortes“

Eugene O'Neill

SEXUALITÄT - EIN UNGELIEBTES KIND IN DER PSYCHOTHERAPIE?

Ausgangslage

- Nach wie vor viel Unwissenheit auch bei ExpertInnen - kaum zu glauben angesichts der Bedeutung und medialen Verfügbarkeit.
- In der Folge herrscht viel Unsicherheit, die wiederum zu Abwehr, also Vermeidung führt,
- zudem:

„Der sexuelle Verdacht gegen jeden, der sich wissenschaftlich mit Sexualität befasst, ist ohnehin ein Fluch und ein Irrweg obendrein“

(Sven Lewandowski 2015)

SEXUALITÄT - EIN UNGELIEBTES KIND IN DER PSYCHOTHERAPIE?

Ausgangslage

- Übereinstimmung:
Sexualität sei ein „ganz wichtiger“ Lebens- und Erlebensbereich für alle....
- aber in den Ausbildungen zu Berufen, die mit Menschen zu tun haben, ist sie dennoch kaum vorhanden!!
- Medizin, Psychologie, Pädagogik, soziale Arbeit u.a.m.?
- Warum das?

SEXUALITÄT - EIN UNGELIEBTES KIND IN DER PSYCHOTHERAPIE?

Ursachen

- Vermeintliche Freisetzung der Sexualität aus gesellschaftlichen Zwängen
- Illusion sexueller Freiheit (im Widerspruch zu den alten wie neuen Probleme, die wir haben)
- Auch: Anhaltende Tabuisierung, Sprachlosigkeit!
- Beschämung wegen Wissensdefiziten und Unsicherheit.
- Fachliche Gründe: „...wissenschaftlich schwer in den Griff zu kriegen“

SEXUALITÄT - EIN UNGELIEBTES KIND IN DER PSYCHOTHERAPIE?

Weitere Ursachen

- Komplexe interdisziplinäre Materie versus Disziplinen-Korsett an Universitäten u. anderswo
- Verunsicherung der Geschlechtsrollenidentitäten und der vielfältigen Lebensweisen
- Vorherrschen des Gender-Diskurses („so much gender – no sex“ – R. Reiche)
- Fixierung auf sexuellen Missbrauch/Pädophilie
- Neue moralische Standards (Korrektheit) anstatt fachlicher Expertise

SEXUALITÄT - EIN UNGELIEBTES KIND IN DER PSYCHOTHERAPIE?

Abhilfe

- Einbeziehung der Sexualität in alle humanwissenschaftlichen Grundlagenwissenschaften (Psychologie, Medizin, Pädagogik u.a.m.)
- Selbstverständlicher Bestandteil aller (!) Ausbildungscurricula psychotherapeutischer Schulen
- Verweis auf „SpezialistInnen“ nur bei speziellen Problemlagen
- Kasuistische Fallarbeit zu sexuellen Problemen während psychotherapeutischer Ausbildungsgänge

Gesellschaftliche Umbrüche → Sexualität und Beziehung

Gesellschaftliche Umbrüche

- **Anstatt neuer Normen/Muster → Beliebigkeit und/oder Orientierungslosigkeit**
- **Emanzipation oder Regression?**
- **Gender-Equalizing versus sexualisierte Betonung des Geschlechts (z.B. ‚Pinkifizierung‘)**
- **Als Auslaufmodelle erscheinen jedenfalls der Macho – gefühlsarm und stark – und die (mütterliche) Frau**
- **Und neue Modelle???**
- **Verunsicherung v.a. bei Jungen und Männern**

Gesellschaftliche Umbrüche → Sexualität und Beziehung

Gesellschaftliche Umbrüche... 2)

- **Dekonstruktion von Geschlecht und Körper**
 - radikaler Geschlechter-Konstruktivismus
 - Frau? Mann? Inter? Trans? Queer?
- **zugleich aber Re-Biologisierung (u.a. Gehirnforschung)**
- **Fragwürdige Körperlichkeitsbilder und -kulte**
- **Größere Vielfalt an Geschlechtsidentitäten, die um Beachtung und Rechte kämpfen**

Gesellschaftliche Umbrüche → Sexualität und Beziehung

Tendenzielle Folgen für Beziehung und Sexualität (2)

- „Entbindung“, Individualisierung, Entraditionalisierung von Beziehungen, Großmaschiger werden des sozialen Netzes
- Steigender beruflicher Druck und Mobilität (bes. für Männer und Jungen)
- Zukunftsängste und Zukunftsunsicherheit (v.a. ab der Pubertät - Jugendstudien)
- „Überzähligkeitsangst“ (Klaus Ottomeyer)

Gesellschaftliche Umbrüche → Sexualität und Beziehung

Auswirkungen aktueller Unsicherheit auf Sexualität: → Selbstopтимierung und Gebotsmoral

- **Oberstes Gebot: allseitige Selbstverwirklichung und „Selbstopтимierung“ (Verantwortung für „Marktwert“)**
- **→ Arbeit und Selbstinszenierung bis zur Erschöpfung (Alain Ehrenberg: „Das erschöpfte Selbst“)**
- **Sexualität: Rückgang der Schuldgefühlsorientierung und**
- **zugleich Forcierung der Scham-Orientierung (Versagensängste bei Scheitern der Optimierung, des optimierten sexuellen Körpers, der „performance“ usw.)**

Gesellschaftliche Umbrüche → Sexualität und Beziehung

Einschätzung

- Sexuelle „Befreiung“ vielfach hauptsächlich „Vermarktung“
- Kleiner Werden der Bedürfnisspanne (Beispiel Werbung)
- Diversifizierung der Lebensformen, (konfliktfreiere?)
„Solosexualität“ im Vormarsch (Wert der Masturbation)
- Widersprüche zwischen allseitiger Aufreizung – zugleich strenger „sexual correctness“!
- Banalisierung einerseits - Technisierung der Sexualität andererseits (Reproduktionsmedizin erübrigt Sex – Robotersex am Vormarsch)

Das Verschwinden der Sexualität?

Folge u.a.: erkennbare Flaute des Sexullebens

(nach Eva Illouz – „Warum Liebe endet“, Suhrkamp 2018)

- **Australier, Briten Schweden haben quer durch alle Altersgruppen – weniger Sex!**
- **In den fortschrittlichen Niederlanden stieg das Durchschnittsalter der „Koitarche“ mittlerweile auf 18,6 J.**
- **2015 hatten z.B. 43% (!) der nicht-gebundenen Japaner zw. 18 und 34 Jahren – noch keinen Sex.**
- **Dating- und Partner-Plattformen boomen, nicht aber Beziehungen und Sexualität.**
- **Einfach jemanden „anmachen“, geht nicht mehr so einfach (außer im Netz)! → Grenze zur sex. Belästigung?**

Das Verschwinden der Sexualität?

Hauptsymptom: Lustlosigkeit / Lustmangel

- Früher waren Erregungs- und Orgasmusstörungen (♀) sowie Erektionsprobleme (♂) die häufigsten Klagen
- seit etwa 30 Jahren dominant: „Lustmangelsyndrom“
- bei Frauen stark steigend auf 80% der Symptome, bei Männern mittlerweile auch schon mehr als 20%
- Wichtiger paardynamischer Grund:
Narzisstisch-symbiotische Anklammerungsbeziehungen
- Prototypisch: „Wir machen alles zusammen“ (*außer Sex..*)

Das Verschwinden der Sexualität?

Die Last mit dem „Low sexual desire syndrome“:

- Derartige Beziehungen sind häufig eher „geschwisterliche Lebensbewältigungsgemeinschaften“ (E. Schorsch)
- Das Bedürfnis nach symbiotischer Nähe erstickt die Lust
- *„Wo kein Abstand da kein Bild und wo kein Bild, da kein Begehren“* (Marina Gambaroff)
- In diesem Klima wachsen höchstens *„Zimmerpflanzen des Sexuellen“*(E. Schorsch) → (nur mehr „Kuschelsex“)

Das Verschwinden der Sexualität?

Was generell gesagt werden kann:

- **Kein lustvoller Sex in einem lustlosem Leben**
- **Bedarf an Zeit, Muße und anderen Widerständigkeiten**
- **Anerkennungs-Hungersnot (in Partner- u. Gesellschaft)**
- **Individualität statt Symbiose (eigene Netzwerke)**
- **Einander immer wieder Fremdwerden statt Fremdgehen**
- **Kultivierung von „Raffinesse“ und Verhüllung**
- **Gegen die „Entzauberung“ (G. Schmidt) der Sexualität**
- **Veränderung idealisierter Leidenschaft aushalten.**

Deshalb: Ein neuer Blick auf die Sexualität

Schon bei Freud hieß es:

„Der „Begriff des Sexuellen umfaßt in der Psychoanalyse weit mehr; er geht nach unten [Soma, Trieb – JCA] wie nach oben [Psyche, Geist] über den populären Sinn hinaus. [...] Wir sprechen darum auch lieber von Psychosexualität, legen also Wert darauf, daß man den seelischen Faktor des Sexuallebens nicht übersehe und nicht unterschätze“.

Und dann:

„Wir gebrauchen das Wort Sexualität in demselben umfassenden Sinne, wie die deutsche Sprache das Wort ‚lieben‘ [...]“

(Freud 1910).

Ein neuer Blick auf die Sexualität

GRUNDFRAGE:

- **Was beeinflusst unsere Sexualentwicklung entscheidend?**
- → wohl die lebensgeschichtlich wichtigen **Beziehungen**
→ der Umgang mit unseren **Grundbedürfnissen**
(nach Kontakt, Nähe, Sicherheit usw. - nicht nur ‚privat‘,
sondern auch ‚gesellschaftlich‘)
- **Triebtheorie – nichts fest Vorgegebenes, sondern**
 - „Tribschicksal“ = Gewordenes
 - aus der Wechselwirkung von Individuum, Familie, Kultur

Ein neuer Blick auf die Sexualität

GRUNDANNAHMEN

- ◎ Sexualität darf **nicht als „Besonderes“, „Separiertes“, vom Leben Abgetrenntes** gesehen werden → daher sollte es – bis auf Ausnahmefälle – eigentlich auch keiner „Spezialisten“ bedürfen.
- ◎ Jede „Sexualtherapie“ ist eigentlich **Psychotherapie**
- ◎ Alles an unserer Sexualität – auch die Symptome - sind untrennbar **mit der gesamten Persönlichkeit und ihrer Geschichte verbunden** und müssen entlang dieser Geschichte(n) betrachtet werden.

Ein neuer Blick auf die Sexualität

Welcher Geschichten?

- ❖ **Bedürfnisgeschichte**
- ❖ **Beziehungsgeschichte**
- ❖ **Geschlechtsgeschichte**
- ❖ **Körpergeschichte**

(nach Gunter Schmidt)

Ein neuer Blick auf die Sexualität

Bedürfnisgeschichte → wie war der Umgang mit

- ◎ den „kutanen“ Bedürfnissen (Gehalten-/Getragensein)
 - ◎ den oralen Bedürfnissen (Urvertrauen)
 - ◎ mit den analen Bedürfnissen (Autonomie)
 - ◎ Phallisch-genitale Bedürfnisse (Geschlecht)
 - ◎ Ödipale Bedürfnisse (Beziehungen ♀-♂, ♀-♀, ♂-♂)
 - ◎ Pubertäre Bedürfnisse (Ablösung)
- etc.

Ein neuer Blick auf die Sexualität

Beziehungsgeschichte → waren die Beziehungen

- ⊙ klammernd – loslassend?
- ⊙ versorgend – verschlingend?
- ⊙ Durchsetzung oder Unterwerfung, Brechung?
- ⊙ Bub – Mädchen sein dürfen?
- ⊙ Spiel und Ernst mit den „ersten Geliebten“ (Ödipuskonflikt)
- ⊙ Schuldgefühle generierend oder
- ⊙ Autonomie fördernd - auf Augenhöhe sein können

Ein neuer Blick auf die Sexualität

Geschlechtsgeschichte → wie war es:

- ◎ Sich sicher fühlen als Bub/Mädchen (oder dazwischen)
- ◎ Mutter-/Vaternähe und -bindung
- ◎ der „Glanz im Auge der Mutter/des Vaters“
- ◎ Identifikation mit dem gleich- und dem gegengeschlechtlichem Elternteil?
- ◎ Anerkennung des Geschlechts durch Eltern?
- ◎ Begehren-Können und Begehrt-Werden

Ein neuer Blick auf die Sexualität

Körpergeschichte → wie war es:

- ◎ Wohlfühlen und Anerkanntsein im Körper
- ◎ „Es ist gut, wie Du bist“
- ◎ Erniedrigende Erfahrungen
- ◎ Krankheiten und Bedrohungen
- ◎ Integration intimer Körperregionen
- ◎ Vertraut sein mit Entwicklung und Altern

Ein neuer Blick auf die Sexualität

Dieser breit angelegte Blick hilft beim besseren Verstehen sexueller Probleme, z.B. bei

- Bindungs- und Nähe-Ängsten
- Fernhalten von Beziehungen oder häufigem Wechsel
- Trennungsbedingten Bindungsängsten
- Abwehr gegengeschlechtlicher Anteile
- unsicherer Geschlechtsidentität
- Zärtlichkeits- und Hingabeängsten
- Problemen der Selbstannahme des Körpers u.a.m.

Ein neuer Blick auf die Sexualität

Wichtig ist in der Therapie auch sprachliche Metaphorik als Deutung der Symptome:

- „So eine wie die Mutter werd' ich nie!“
(Vaginismus)
- „Endlich ich selbst sein dürfen!“
(z.B. Lustlosigkeit als Autonomiesehsucht)
- „Keinen Raum für mich, erniedrigend“
(„Kastrationserfahrung“ und Erektionsstörung)
- „Immer seinen Mann stehen müssen“
(Verleugnung und Erektionsstörung)
- „Keine richtige Frau sein“ (Dyspareunie)
- „Kein Halt und kein Boden unter den Füßen“ (Anorgasmie)
- „Die Mutter gefürchtet und geliebt“
(Ejaculatio praecox)

Ein neuer Blick auf die Sexualität

Resümee:

- Der **Blick auf sexuelle Probleme/Symptome** ist (v.a. bei Berücksichtigung des breiten psychoanalytischen Sexualitätsbegriffs und der hohen Bedeutung „nicht-sexueller“ Faktoren immer **sehr weit zu fassen**.
- Eine **zu enge Fokussierung** auf das sexuelle Symptom übersieht wesentliche Bedingungsfaktoren.
- Ein **zu weiter Zugang** – durch die Betroffenen selbst – lässt das sexuelle Symptom oft hinter der Abwehr verschwinden.
- Ganz wesentlich erscheint jedenfalls der Begriff der „**Anerkennung**“ des Soseins als Voraussetzung für Veränderung.
- Für die Sexualität = gegen die „**Anerkennungshungersnot**“

Ein neuer Blick auf die Sexualität

Na dann!