

Sexuelle Störungen

Über Frust und Lust

Von Dipl.-Psych. Andrea Richter

Sexualität ist etwas Natürliches, aber selten von Natur aus vollkommen. Als Menschen sind wir zwar mit unserem Körper und unserer Psyche zum Erleben einer befriedigenden Sexualität geschaffen. Läuft jedoch es im Liebes- oder Sexualleben nicht so, wie es sich der eigene oder der Kopf und Körper des Partners wünschen, hat man(n) bzw. Frau ein Problem. Wenn der Körper streikt und Ängste aufgebaut werden, ist stets das Ausleben einer befriedigenden Sexualität beeinträchtigt. Vor allem Paare leiden darunter, wenn sie miteinander trotz aller Bemühungen gemeinsam keine erfüllende sexuelle Befriedigung erhalten. Die Auswirkungen enden oft in einem Teufelskreis. Aus der fortgesetzten Erfahrung des Versagens erwachsen bei beiden Partnern zunehmend Schuldgefühlen. Damit verbundene Ängste können bis hin zum vollständigen Rückzug aus jeglicher Form der Sexualität führen. Das Selbstbewusstsein leidet zunehmend, je öfter ein erneuter Versuch unerfüllt scheitert.

Die Häufigkeit sexueller Störungen wird in der Öffentlichkeit vielfach unterschätzt. Obwohl in allen Medien jedwede Themen über Sex und Erotik freizügig und allgegenwärtig präsentiert werden, ist und bleibt die Schamgrenze hoch, darüber zu sprechen, wenn es im Bett nicht so funktioniert, wie man es sich erhofft und ersehnt. Bleibt die eigene Lust über einen längeren Zeitraum unbefriedigt, wächst die sexuelle Frustration. Es gibt kaum ein Gebiet, bei dem sich organische Schwierigkeiten so deutlich und nachhaltig auf die Psyche niederschlagen. Es ist allerdings schwer einzuschätzen, ab wann eine klinisch relevante Sexualstörung vorliegt. Denn Erotik und Sexualität sind ein sehr subjektives und persönliches

Empfinden bezüglich Häufigkeit und Praktik. Sie verändern sich im Laufe des Lebens und abhängig vom jeweiligen Partner.

Die Auswirkungen eines beeinträchtigten Sexualempfindens zeigen sich bei Mann und Frau in unterschiedlicher Weise. Funktionsstörungen werden allgemein den Bereich des Verlangens, der Erregung, des Orgasmus oder der Entspannung zugeordnet.

Sexuelle Störungen beim Mann

1. Erektionsstörung

Von einer Erektionsstörung spricht man dann, wenn trotz ausreichender sexueller Erregung der Penis nicht – oder nicht lang genug – steif wird, um den Geschlechtsverkehr erfüllend zu vollziehen. Bleibt eine Erektion auch bei der Selbstbefriedigung aus, sollte ein Urologe konsultiert werden, um mögliche organische Ursachen auszuschließen. Diese so genannte Impotenz wird allerdings auch von der sexuellen Erfahrung und dem Alter des Mannes beeinflusst.

2. Vorzeitiger Samenerguss (Ejakulation)

Es kann nicht sinnvoll objektiviert werden, ab wann man vom vorzeitigen Erguss sprechen sollte. Denn häufig erlebt es eher der Mann als vorzeitig, wenn er beim oder kurz nach dem Einführen des Penis zum Samenerguss kommt. Häufig wird dieser Zeitraum subjektiv zwar als zu kurz empfunden, was aber nicht zwangsläufig Ausdruck einer sexuellen Störung sein muss. Bei der vorzeitigen Ejakulation fehlt vielfach ein intensives und befriedigendes Erleben.

3. Ausbleibender Samenerguss

Bei diesem relativ selten auftretenden Problem erfolgt trotz Erregung keine Ejakulation. Jede weitere Stimulierung wird als ermüdend bzw. schmerzhaft erlebt. Dieses Symptom ist verwandt mit einem verzögerten Erguss, bei dem der Mann erst nach subjektiv als quälend lang empfundenem Verkehr zum Orgasmus kommt.

Sexuelle Störungen bei der Frau

1. Schmerzhafter Verkehr

Verspürt die Frau beim Geschlechtsverkehr ohne körperliche Ursachen (die durch Infektionen, Narben oder Geburt eines Kindes bedingt sein können) Schmerzen und wird ihre Scheide nur unzureichend feucht, liegen die Gründe oft im psychischen Erleben. Die Berührung des Scheideneingangs durch Finger oder Penis werden als unangenehm und sehr schmerzhaft erlebt.

2. Orgasmusstörungen

Von einer Orgasmusstörung spricht man dann, wenn weder eine psychische noch körperliche Reaktion durch sexuelle Stimulierung erfahren werden kann und diese auch bei der Selbstbefriedigung ausbleibt. Frauen, die unter einer solchen Störung leiden, kommen trotz eigenen Wunsches nicht über eine bestimmte Phase der sexuellen Erregung hinaus. Das Gefühl eines Höhepunkts bleibt aus.

3. Vaginismus

Dabei handelt es sich um eine unwillkürliche, reflexartige Verkrampfung des Scheideneingangs beim Versuch des Geschlechtsverkehrs. Diese Verengung ist so stark, dass das Einführen des Penis unmöglich wird. In Folge führt die damit verbundene Angst häufig dazu, dass der Geschlechtsverkehr vermieden wird.

4. Erregungsstörungen

Unter dieser Störung versteht man, dass die Scheide nicht feucht wird und die damit verbundenen sexuellen Erregungsgefühle bei der Frau ausbleiben, obwohl Lust empfunden werden kann. Das Orgasmuserleben ist in diesem Fall häufig mit betroffen.

Ursachen sexueller Störungen

Die Frage, warum ein Intimleben unerfüllt bleibt, kann viele Antworten haben. Ein sexuelles Problem ist in der Regel niemals durch eine einzige Ursache, sondern durch ein Bündel von Ursachen bedingt. Vor allem Bereich der Sexualität lassen sich

große individuelle Unterschiede im Bedürfnis nach Häufigkeit und in der Art des Auslebens finden, die sowohl von kultureller Prägung, persönlicher Erziehung und Einstellung, als auch vom Partner abhängig sind. Außerdem beeinflussen grundsätzlich der körperliche Allgemeinzustand und das eigene Wohlbefinden unser momentanes Erleben. Entsprechend wirken sich positiver und negativer Stress, Medikamenteneinnahme, Drogen- und Alkoholkonsum, Operationen und Erkrankungen auf unsere Sexualität aus. Altersbedingte Unkenntnis oder unzureichendes Wissen über sexuelle Abläufe können ebenso zu Missverständnissen bzw. Unsicherheit hervorrufen, wie die Angst vor einer ungewollten Schwangerschaft. Traumatische Erfahrungen – ob bewusst oder unbewusst in der Erinnerung präsent – zeigen stets tief greifende Wirkung auf den sehr sensibel reagierenden Bereich des sexuellen Erlebens.

Aber auch langjährige Beziehungen führen dazu, dass sich das Verlangen und die Lust aufeinander verringern bzw. unbefriedigt bleiben. Verschwindet der Reiz des Neuen, schläft in vielen Beziehungen das vormals aktive Sexualleben ein. Manche Partner können sich mit dieser Situation lange Zeit arrangieren. In vielen Beziehungen resultieren daraus jedoch häufig belastende Konflikte im Alltag, die bis zur Trennung führen, wenn beiden Partnern der Mut fehlt, miteinander über Fantasien, veränderte Vorlieben oder Techniken zu sprechen. Angst, Leistungsdruck und eine die Lust beeinträchtigende Erwartungshaltung sind Folgeerscheinungen, die die Wahrscheinlichkeit für ein erneutes Auftreten von sexuellen Problemen bis zum Teufelskreis hochschaukeln.

Therapeutische Behandlungsmöglichkeiten

Die Suche nach geeigneter Unterstützung wird von vielen Menschen fälschlicher Weise aus einem Schamgefühl oder der Unwissenheit heraus, was in der Therapie geschehen könnte, abgelehnt bzw. ausgeschlossen. Unabhängig davon, durch welche Ursache und auf welche Weise das sexuelle Erleben beeinträchtigt wird, wächst jedoch bei den Betroffenen der Leidensdruck so sehr, dass daraus – ohne entsprechende Hilfe - auch ein relevantes psychiatrisches Problem entstehen kann.

Da sich bei sexuellen Störungen eine direkte Beziehung zwischen seelischen und körperlichen Funktionen besonders deutlich zeigt, empfiehlt sich eine medizinische Untersuchung, um abzuklären, inwieweit die sexuelle Funktion durch etwaige körperliche Faktoren beeinträchtigt sein könnte. Denn daraus leitet sich ab, ob ausschließlich eine medizinische Behandlung oder diese in Kombination mit einer Therapie sinnvoll ist.

Die größten Erfolge in der Therapie sexueller Störungen wurden bisher mit verhaltenstherapeutischen Methoden erreicht. Bei dieser Therapieform werden in einem vertrauensvollen Gespräch zuerst alle notwendigen Informationen über die persönliche sexuelle Entwicklung (wie frühkindliche Erfahrungen, erster Geschlechtsverkehr, Umgang mit Selbstbefriedigung, Wahl des Partners, aktuelle Situation in der Paarbeziehung) erfragt. Auf dieser Grundlage erfolgt die Analyse des gegenwärtigen sexuellen Problems und möglicher aufrechterhaltender Bedingungen, um dann zu klären, welche Veränderungen beabsichtigt sind. Zum therapeutischen Prozess gehören situationsabhängig das direkte Gespräch, individuelle Selbstbeobachtungen, Hausaufgaben wie Körperübungen, die der Selbsterfahrung dienen bzw. das Führen eines Tagebuchs. Als sinnvoll erweist sich außerdem die Einbeziehung des Partners in die Therapie, um vorhandene Kommunikationsschwierigkeiten so zu verändern, dass das gegenseitige offene Ansprechen von Einstellungen, Wünschen und Bedürfnissen möglich wird.

Vertiefende und weiterführende Literatur

Kochenstein P (2002) Ratgeber Sexualität. Leidenschaft neu entdecken, Sexuelle Störungen beheben, Sexualität lustvoll erleben. Klinkhardt. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3781511995/drmedmichaungero>

Ludigs D (2002) Beziehungsweise Sex. Tipps für Paare. dtv. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3423205504/drmedmichaungero>