



Familie & Erziehung

Beratungszentrum Gifhorn

Oldastr. 32 • 38518 Gifhorn • Tel.: 0 53 71 / 72 47 41
beratungszentrum-gf@awo-bs.de • www.awo-bs.de

Systemische Sexualberatung mit Paaren

Carsten Bromann

(veröffentlicht: Jahresbericht 2023)

Sexualität ist ein wesentliches Thema in Paarberatungen. Das gegenseitige Erleben von Begehren und Lust ist ebenso bedeutsam für eine Liebesbeziehung wie der Umgang miteinander zum Thema Sexualität. Manche Paare sprechen sehr offen über ihr Erleben der Sexualität. Andere Paare können sehr schlecht darüber miteinander kommunizieren, wie sie die eigene Sexualität erleben, z.B. was sie gerne oder was sie nicht gerne mögen.

Für einige Paare gilt das Narrativ I „Wenn der Sex gut ist, dann ist die Beziehung gut“. Diese Paare nutzen die Freude und den Spaß am Sex auf die Weise, dass ihre Beziehung davon profitieren kann, z.B. in dem sie sich ausgeglichener fühlen oder bei Konfliktthemen leichter Lösungen finden.

Bei anderen Paaren oder auch einzelne Personen in der Partnerschaft hingegen gilt eher das Narrativ II „Wenn die Beziehung gut ist, dann ist auch der Sex möglich und gut“. Diese Paare benötigen eine entspannte, wohlwollende, „gute“ Paarebene. Auf Grund dieses guten Miteinanders in der Partnerschaft entwickelt sich dann sehr leicht eine zufriedenstellende Sexualität. Für Sexualberatungen mit Paaren ist das Wissen darum, welche Bedeutung die Sexualität in der Partnerschaft spielt, eine wichtige Grundlage, um mit dem Paar an ihrer Sexualität (Narrativ I) oder an anderen Themen (Narrativ II) zu arbeiten.

Die Leitidee der systemischen Sexualtherapie lautet: „Vom (Nicht)-Können zum (Nicht)-Wollen!“. Der Fokus der Sexualtherapie lag eine lange Zeit auf dem sexuellen Können und hat sich auf das sexuelle Funktionieren von Lustempfinden, Erektions- und Orgasmusfähigkeit konzentriert. Dabei wurde versucht, durch verschiedene Übungen den Partner*innen Sicherheit im Umgang mit der eigenen Sexualität zu vermitteln.

Die systemische Sexualtherapie (Clement, 2004) hat eher den Fokus auf das Begehren und die Wünsche gelegt, um die Klient*innen zu unterstützen, herauszufinden, was sie möchten

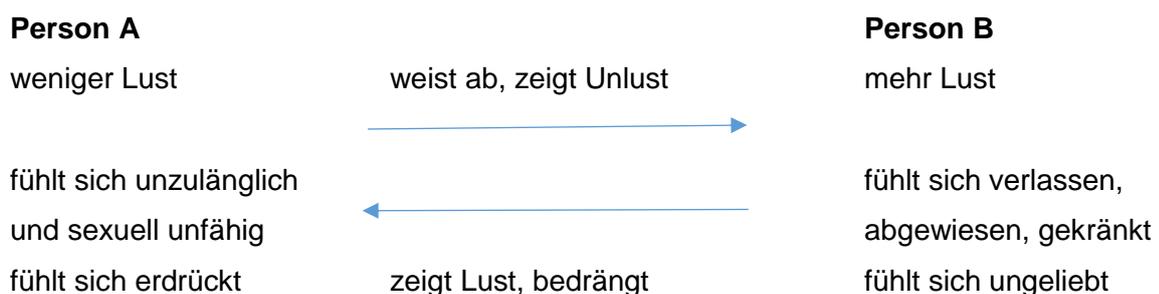
und was nicht und was sie möglicherweise trotz Einschränkungen möchten. Dabei übernehmen die Klient*innen Verantwortung für sich und erleben sich selbstwirksam. Sie beschreiben sich nicht als Opfer ihres Körpers („Wenn der Körper nicht will, dann will er nicht“) oder ihrer Umstände („Bei dem vielen Stress, kann man ja keine Lust empfinden“), sondern treffen für sich Entscheidungen, wie sie mit ihrer Sexualität umgehen wollen (z.B. „Ich möchte gerne mit Dir erotische Gefühle erleben, auch wenn ich keine Erektion oder keinen Orgasmus bekomme“ oder „Bei dem vielen Stress derzeit, möchte ich die Nähe mit Dir nicht so intensiv auf der körperlichen Ebene erleben, sondern in dem ich mit Dir gemeinsam etwas Entspanntes unternehme“).

Zirkuläres Konfliktmodell der partnerschaftlichen Sexualität

Clement (2004) hat in Anlehnung an das Kollusionskonzept von J. Willi (1993) ein Modell entwickelt, wonach die Konflikte von Paaren sich häufig in zirkulären Konfliktodynamiken abbilden lassen. Der Zugang zu der grundlegenden Konfliktodynamik eines Paares wird in diesem Konzept auf den Bereich der Sexualität übertragen. Ähnliche zirkuläre Konfliktodynamiken lassen sich bei Paaren in allen möglichen Konfliktfeldern auffinden, z.B. beim Thema Nähe und Distanz, Umgang mit Erziehungsfragen oder mit Finanzen.

Nach dem Kollusionskonzept besteht bei Paaren eine Tendenz, dass zentrale Konflikte im Laufe der Zeit zu polarisierten Konflikten werden, bei denen davon ausgegangen wird, dass eine Person „immer“ „nur“ eine Seite eines Konfliktes vertritt. Bei Paarkonflikten in der Sexualität könnte eine Polarisierung darin bestehen, dass die Paare denken, dass eine Person „immer“ nur Lust hat oder „immer“ mit dem Sex anfängt und die andere Person „nie“ Lust auf Sex hat oder „nie“ mit dem Sex anfängt. Ein ausgewogene und differenzierte Erlebnisweise, bei der jede Person manchmal Lust auf Sex hat und manchmal nicht, wird nicht mehr bei sich und bei dem Gegenüber wahrgenommen.

Wenn ein Konflikt nur noch auf diese Weise polarisiert wahrgenommen wird, dann entsteht sehr schnell eine sogenannte **zirkuläre Lust-Unlust-Konfliktspirale bei Paaren**:



Eine solche Konfliktschleife kann sich bei Paaren im Laufe der Jahre sehr verfestigen und als unveränderbare dauerhafte Belastung erlebt werden. Durch die Zirkularität dieser Dynamik verstärkt sich dieser Kreislauf sehr stark. Die verstärkende Dynamik kann in beide Richtungen als Kreislauf gedeutet werden:

„Je mehr eine Person bedrängend Lust äußert, umso mehr verschließt sich die andere Person.“

Aber gleichzeitig gilt: „Je mehr eine Person abweisend ist, umso mehr zeigt die andere Person bedrängend die Lust.“

In der systemischen Sexualtherapie mit Paaren wird dieser zirkuläre Kreislauf mit den Paaren erarbeitet. Dieses zirkuläre Verständnis der Probleme von Paaren ermöglicht einen Ausstieg aus der einseitigen Schuldzuweisung von Problemen, die bei vielen Paaren vorhanden ist („Wenn Du mehr Lust hättest, wäre alles gut“ oder „Wenn Du nicht immer Lust hättest, wäre alles gut“).

Eine weitere wichtige systemische Sichtweise auf die Sexualität bei Paaren stellt das **Differenzierungsmodell nach D. Schnarch** (2007; 2013) dar, das den Zusammenhang zwischen Intimität und Individualität umfasst. Schnarch definiert sein Konzept der Differenzierung: „Differenzierung ist die Fähigkeit, sein Selbstbewusstsein aufrechtzuerhalten, während man anderen emotional und/oder körperlich nahe ist, insbesondere dann, wenn die anderen zunehmend wichtiger für einen werden“ (Schnarch 2007, S.66).

Schnarch und Clement gehen davon aus, dass eine emotionale Verbundenheit bei hoher Individualität wichtig für Paare im Bereich der Sexualität ist, damit bei Paaren eine anregende und lebendige Sexualität in einer dauerhaften Beziehung bestehen bleiben kann. In der Sexualtherapie nach diesem Konzept würde man die Partner*innen ermutigen, individuelle Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken unabhängig davon, was man denkt, was der andere darüber denkt. Beide Sexualtherapeuten sprechen dann von einer selbstvalidierten Intimität, die unabhängig von der Bewertung des Gegenübers besteht und die dem anderen zumutet und zutraut, mit unterschiedlichen Bedürfnissen umzugehen.

Nach dem Differenzierungskonzept zeichnet sich eine reife und entwickelte Partnerschaft dadurch aus, dass Paare gelernt haben, Unterschiede auszusprechen und gut miteinander auszuhandeln, so dass sie nicht vermieden oder gefürchtet werden müssen, sondern als willkommener Anlass für eine Weiterentwicklung genutzt werden können.

Einstiegs- und Bilanzierungsübungen in der Sexualtherapie für Paare

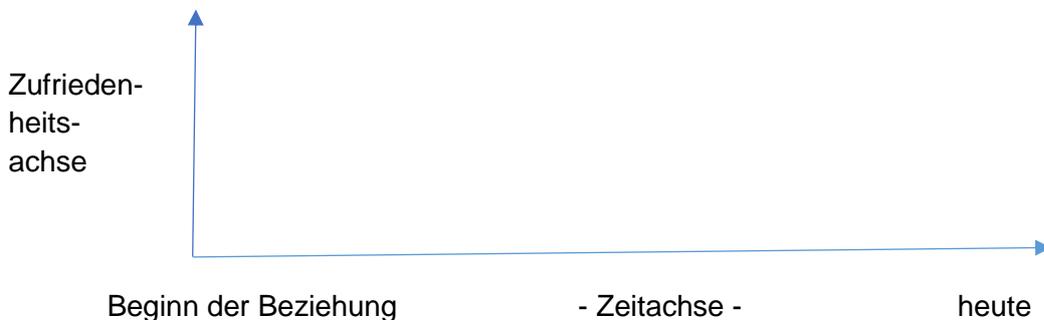
Um einen ersten Einstieg mit Paaren zu ihrer Sexualität zu gewinnen, bietet sich die Übung „Beziehungs- und Sexualitätskurve an“:

Beziehungs- und Sexualitätskurve einer Partnerschaft

Jede Person bekommt ein Blatt (DIN A 3) und zeichnet auf das Blatt zwei Achsen im rechten Winkel zueinander. Auf der waagerechten Achse wird die Zeit eingetragen, vom Kennen lernen bis zur Gegenwart. Auf der senkrechten Achse wird die Zufriedenheit von 0 bis 100 markiert.

Nun zeichnet jede Person zunächst die eigene Zufriedenheit in der Partnerschaft im Verlauf der Zeit mit einer Farbe auf. Danach wird die sexuelle Zufriedenheit im Verlauf der Partnerschaft in einer anderen Farbe eingetragen.

Nun wird die wahrgenommene Zufriedenheit der anderen Person insgesamt mit der Partnerschaft und die sexuelle Zufriedenheit mit jeweils einer eigenen Farbe gezeichnet.



Auswertung:

Die einzelnen Blätter werden nacheinander besprochen. Danach erfolgt eine Gesamtauswertung.

Auswertungsfragen für die einzelnen Blätter:

Sind die beiden eigenen Beziehungs- und Sexualitätskurven abhängig voneinander? Folgt eine Entwicklung einer Kurve der anderen (Wird die Beziehung besser/schlechter, wird der Sex besser/schlechter? Wird der Sex schlechter/besser wird die Beziehung schlechter/besser?)

Wie verhalten sich die eigenen Kurven zu den vermuteten Kurven der anderen Person?

Gesamtauswertungsfragen nach der Vorstellung der einzelnen Blätter:

Wer ist zufriedener/unzufriedener mit der Beziehung und der Sexualität? Was ergibt sich aus diesen Unterschieden?

Stimmen die vermuteten Kurven mit der Selbstwahrnehmung der anderen Person überein? Wenn es Unterschiede gibt, wie lassen sich die Unterschiede verstehen? Woran könnte jede Person erkennen, wie es der anderen Person in der Beziehung und in der Sexualität ergeht?

Ein weiterer vertiefter Zugang für Paare zu ihrer Sexualität bilden Methoden, bei denen die Paare ihre bisherige Sexualität bilanzieren und ihre Stärken und Entwicklungspotenziale herausfinden.

Zur Bilanzierung der sexuellen Erfahrungen dient folgende Übung:

Phantasie- und Kommunikationsübung zur Bilanzierung der sexuellen Erfahrungen

Die Paare werden zu einer kurzen Phantasiereise durch ihre bisherigen sexuellen Erfahrungen eingeladen, bei der sie sich ihre bisherigen Erfahrungen, Wünsche und Phantasien im Zeitverlauf ihrer Partnerschaft vorstellen sollen. Nach der kurzen Phantasiereise soll jede Partner*in auf einem Bogen folgende Fragen zunächst für sich beantworten und notieren:

1. Nachspüren, was ich nicht mehr will.
Nachspüren, was ich ablegen will, weil ich mich nicht gut damit fühle.
2. Nachspüren, was ist gut? Was fühlt sich gut für mich an?
Was will ich weiterleben?
3. Nachspüren, in welche Richtung könnte etwas Neues entstehen?
Was würde ich gerne mit meiner Partner*in neues ausprobieren?
4. Nachspüren, welche guten Erfahrungen wiederkommen können, was wir als Paar schon positiv erlebt haben?

Danach setzen sich beide Personen gegenüber und berichten zu jeder einzelnen Frage, was sie notiert haben. Der Dialog wird durch die Berater*in dadurch unterstützt, dass sichergestellt ist, dass alles klar ausgedrückt wurde und jede Person sich gut verstanden gefühlt hat.

Bei einer Übungsauswertung berichten die Paare, wie es ihnen mit der Übung ergangen ist und welche Verabredungen sich daraus ergeben können.

Bei einer weiteren Übung werden die Partner*innen darin unterstützt, ihre eigenen Potenziale herauszufinden, in dem das eigene erotische Profil erstellt wird. Die Übung kann eingeleitet werden, in dem jede Person einen Fragebogen ausfüllt, in dem das eigene erotische Potenzial abgefragt wird (Clement, 2007). Bei dem erotischen Profil geht es einerseits um Fragen, wie gut sich eine Person mit dem eigenen sexuellen Erleben auskennt und wie offen auf eine andere Person in der Sexualität eingegangen werden kann, bzw. wie offen über Sexualität gesprochen werden kann.

Die jeweiligen sexuellen Profile stärken das Selbstbewusstsein der jeweiligen Partner*innen. Die Übung kann zirkulär ausgewertet werden, in dem erst einmal jede Partner*in gefragt wird, was vermutet wird, was die andere Person aufgeschrieben hat. Danach berichtet jede Person über die eigenen Einschätzungen. Dabei entsteht oftmals ein intensiver Austausch über die eigene Selbst- und die Fremdwahrnehmung.

Um Paare in ihrem selbstverantwortlichen und selbstgesteuerten Umgang mit ihrer Sexualität zu unterstützen, empfiehlt Clement (2021) das „Nein in der Sexualität“ als Ressource zu nutzen und nicht als eine sexualitätsvermeidende Strategie zu bewerten. Auf der Grundlage des neurophysiologischen DUAL-Controll-Modells nach Bancroft und Janssen werden mit den Paaren hemmende und erregende Stimuli entwickelt. Die Paare werden ermutigt, sich jeweils darüber auszutauschen, was sie erregt und was ihre Erregung hemmt, um dann mit dem Wechsel von Erregung und Hemmung zu experimentieren. Die Wirkung dieser sexualtherapeutischen Intervention besteht darin, dass die Paare eine Selbstwirksamkeit bezüglich ihrer sexuellen Erregbarkeit entwickeln können und sich nicht ihrer Erregung ausgesetzt fühlen („Vom (Nicht)-Können zum (Nicht)-Wollen“).

Körperübungen für Paare

In vielen Sexualtherapien für Paare bieten sich Körperübungen für Paare an, die die partnerschaftliche Sexualität anregen und inspirieren können. Dabei ist es wichtig, für jedes Paar Körperübungen anzubieten, die zu den jeweiligen Themen des Paares passen.

Angelika Eck (2016) hat einige Übungen beschrieben, die sich gut für Paare eignen, die sehr wenig Körperkontakt und Sex miteinander hatten. Diese Übungen zielen darauf ab, dass die Paare sich wieder annähern und neu behutsam miteinander umgehen lernen. Sie schlägt z.B. vor, dass die Paare sich 30 Minuten gegenüber auf der Seite liegend ohne zu sprechen in die Augen schauen. Eine weitere Übung besteht darin, dass die Paare sich umarmen, bis sie eine Entspannung bei sich oder der anderen Person erleben.

Nachfolgende Übung kann Paaren helfen, sich gegenseitig in ihren Bedürfnissen und Wünschen kennen zu lernen:

Körperliche Berührungen wiederentdecken – am Unterarm

Eine Person empfangend passiv, eine Person aktiv – ohne Worte

- Variante A sanft berühren wie ein Schmetterling
- Variante B kraftvolleres Berühren/ Streicheln/ Streichen
- Variante C kraftvolles Kneten des Armes

Fragen

Was glauben Sie, hat dem Anderen am besten gefallen? Wie haben Sie gemerkt, dass dies dem Anderen gefallen hat?

Rückmeldung des Empfangenen: Was war am schönsten für Sie?

- Variante D Den Arm so berühren, wie Sie glauben, dass der Andere es gerne hätte.
- Variante E Den Anderen so berühren, wie Sie gerne berührt werden möchten.

Fragen

Wie leicht ist Ihnen das eine oder andere gefallen?

Was hat dem Anderen besser gefallen – die Dienstleistung oder das Zeigen der eigenen Bedürfnisse?

Rückmeldung des Empfangenen und Austausch

- Variante F Die empfangende Person versucht nonverbal mitzuteilen, was angenehm ist und bewegt sich mit

Diese bindungsfokussierten Übungen können die Bindungssicherheit zwischen den Paaren steigern.

Weitere Übungen können Paare eher anregen, die erotische Spannung miteinander zu steigern.

Paare können sich z.B. gemeinsam erotische Geschichten erzählen, in dem sie sich Rücken an Rücken setzen und abwechselnd eine Sequenz einer erotischen Geschichte erzählen, die die andere Person jeweils dann fortsetzt.

Clement (2004) hat eine sehr differenzierte Übung entwickelt, bei der Paare herausgefordert werden, ihr eigenes sexuelles Profil zu schärfen und sich wechselseitig mitzuteilen. Das ISS (Ideales sexuelles Szenario) wird so durchgeführt, dass Paare zunächst unabhängig voneinander für sich ein ideales sexuelles Szenario aufschreiben. Danach verhandeln die Paare miteinander, ob sie sich dieses Szenario offenlegen wollen. Wenn sie diese Vorstellungen voneinander öffnen, werden die Paare darin unterstützt, sich gut kennen zu lernen und bei eventuellen unterschiedlichen Bedürfnissen nach Lösungen zu suchen, wie sie diese Bedürfnisse jeweils realisieren können.

Literatur:

Clement, Ulrich (2004): Systemische Sexualtherapie, Fachbuch Klett – Cotta, Stuttgart.

Clement, Ulrich (2007): Guter Sex trotz Liebe, Ullstein, Berlin.

Clement, Ulrich (2021): Dynamik des Begehrens: Systemische Sexualtherapie in der Praxis, Carl Auer Verlag, Heidelberg.

Eck, Angelika (Hrsg.) (2016): Der erotische Raum, Carl-Auer, Heidelberg

Schnarch, David (2013): Intimität und Verlangen, Klett-Cotta, Stuttgart

Schnarch, David (2016): Die Psychologie sexueller Leidenschaft, Klett-Cotta, Stuttgart

Willi, Jürg (1993): Therapie der Zweierbeziehung, Rowohlt, Reinbeck