

Kirsten von Sydow · Andrea Seiferth



PRAXIS DER
PAAR- UND
FAMILIENTHERAPIE

Sexualität in Paarbeziehungen

HOGREFE



Sexualität in Paarbeziehungen

Praxis der Paar- und Familientherapie

Band 8

Sexualität in Paarbeziehungen

von Prof. Dr. Kirsten von Sydow und Dipl.-Psych. Andrea Seiferth

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Manfred Cierpka, Prof. Dr. Astrid Riehl-Emde,
Dr. Martin Schmidt, Prof. Dr. Sabine Walper

Begründer der Reihe:

Manfred Cierpka, Astrid Riehl-Emde, Martin Schmidt,
Klaus Schneewind

Sexualität in Paarbeziehungen

von

Kirsten von Sydow und Andrea Seiferth

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG
TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM · KOPENHAGEN
STOCKHOLM · FLORENZ · HELSINKI

Prof. Dr. phil. Kirsten von Sydow, geb. 1960. Studium der Psychologie in Bonn. 1991 Promotion. 2002 Habilitation. Seit 2010 Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Psychologischen Hochschule Berlin. Zudem tätig als Psychotherapeutin in eigener Praxis in Hamburg. Forschungsschwerpunkte: Psychotherapieforschung (Systemische Therapie/ Paar-/ Familientherapie), Bindungsforschung, Sexualität, Elternschaft, Altern/ Gerontologie.

Dipl.-Psych. Andrea Seifert, geb. 1959. Studium der Psychologie in Hamburg. Seit 1983 psychotherapeutisch tätig, seit 1999 als niedergelassene Psychologische Psychotherapeutin für tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie in Hamburg. Arbeits- und Interessenschwerpunkte: Traumatherapie und Achtsamkeit, Systemische- und Bindungsbezogene Paartherapie, Arbeit mit unkonventionellen Familien, Seminarleiterin für Paartrainings.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

© 2015 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto • Boston
Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm • Florenz • Helsinki
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Umschlagabbildung: © epic-Fotolia.com
Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format:PDF

ISBN 978-3-8409-1644-1

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

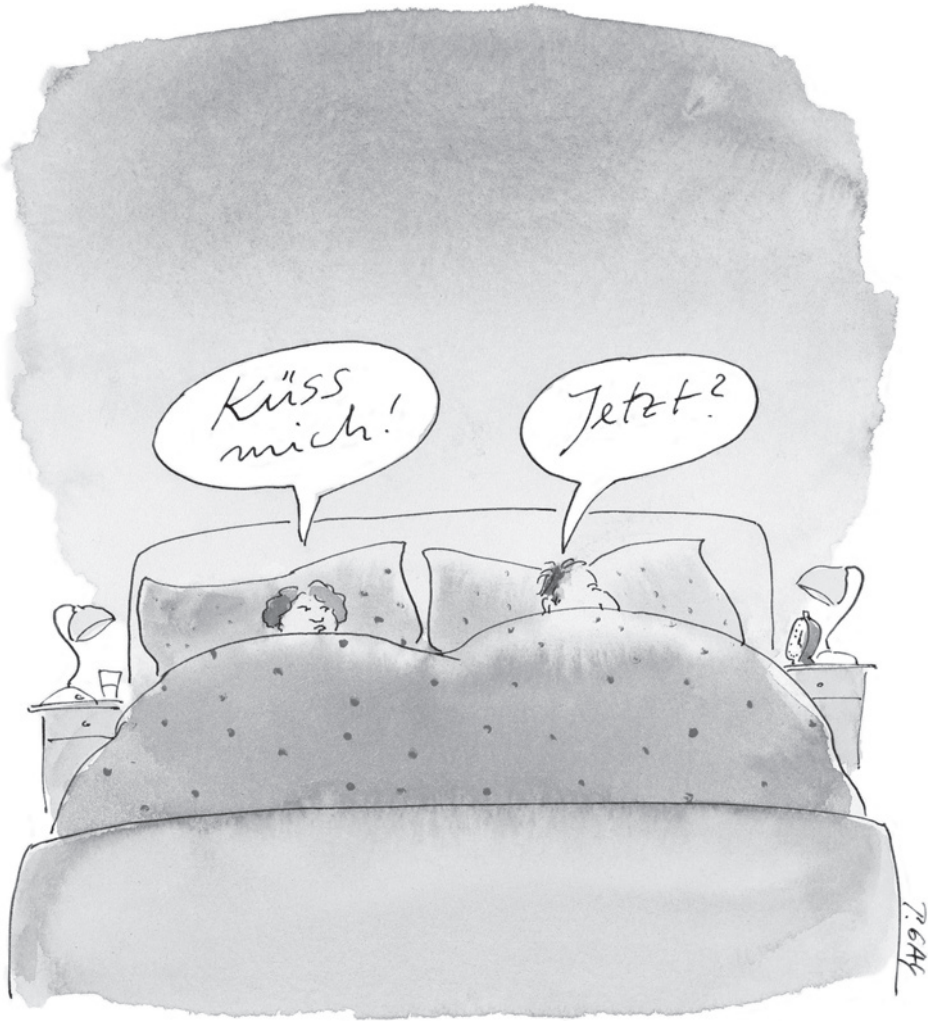
Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.



© Peter Gaymann

Langeweile ist in einer normalen sexuellen Beziehung unvermeidbar; sie tritt also nicht auf, weil Sie etwas falsch gemacht haben. ... Um sich zu einem sexuell reifen Menschen zu entwickeln, muss man hin und wieder Angst ertragen und bereit sein, sich ins Unbekannte vorzuwagen.

(David Schnarch, 2009/2011, S. 199 f.)

*„Wir denken selten an das, was wir haben,
aber immer an das, was uns fehlt.“*
(Arthur Schopenhauer)

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Sexuelle Entwicklungen in heterosexuellen Beziehungen	5
2.1	Der Entwicklungsverlauf über die gesamte Beziehungsdauer ..	5
2.1.1	Die Bedeutung von Zärtlichkeit und Sexualität	5
2.1.2	Erotische Fantasien, erotisches (Des-)Interesse und Motive für sexuelle Aktivität	6
2.1.3	Zärtliche und sexuelle Aktivität	8
2.1.4	Sexueller Genuss und Orgasmus	10
2.1.5	Sexuelle Selbstbestimmung und Dominanz	11
2.1.6	Sexuelle Selbst- und Fremdkennntnis und Kommunikation über Sex	12
2.2	Kritische Lebensereignisse und ihre Auswirkungen auf die Sexualität	13
2.2.1	Zusammenziehen und Heirat	14
2.2.2	Kinderwunsch, Verhütung und Schwangerschaftsabbruch	14
2.2.3	Schwangerschaften, Geburten und Kinder	16
2.2.4	Wechseljahre	19
2.2.5	Pensionierung	20
2.2.6	Chronische Erkrankungen	21
2.3	Differenzielle Effekte	23
2.3.1	Geschlecht	23
2.3.2	Alter und Beziehungsdauer	25
2.3.3	Körperliche Gesundheit und Körperbild	26
2.3.4	Psychische Gesundheit	27
2.3.5	Sozialer Kontext: Beziehungstyp, Schicht, Bildung und Beruf	27
2.3.6	Kultureller und historischer Kontext	29
2.3.7	Weitere differenzielle Effekte	31
2.4	Prädiktoren und Korrelate von sexueller Aktivität und Zufriedenheit	31
2.5	Die längsschnittliche Entwicklung über Jahrzehnte hinweg ...	33
2.6	Exkurs: Sexualität in gleichgeschlechtlichen Beziehungen ...	33
3	Sexuelle Probleme und Ressourcen	37
3.1	Klassifikation und Diagnostik von sexuellem Verhalten, Erleben und Problemen	37
3.1.1	Unterschiedliche Auffassungen von Sexualität, sexuellen Problemen und Sexualstörungen	37

3.1.2	Sex, Lügen und Geheimnisse	39
3.1.3	Klassifikation sexueller Funktionsstörungen	41
3.1.4	Diagnostik von sexuellem Verhalten, Problemen und Funktionsstörungen	43
3.2	Die Epidemiologie sexueller Probleme und Funktions- störungen	46
3.3	Sexuelle Funktionsstörungen	48
3.3.1	Sexuelles Desinteresse und Lustlosigkeit (Appetenz- störungen)	49
3.3.2	Erektionsstörungen	50
3.3.3	Weibliche Erregungs- und Lubrikationsstörungen	53
3.3.4	Vorzeitige (schnelle) Ejakulation	54
3.3.5	Gehemmter Orgasmus/Anorgasmie	55
3.3.6	Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (Dyspareunie)	58
3.3.7	Vaginismus	58
3.4	Nichtfunktionelle psychosexuelle Probleme	59
3.4.1	Konflikte über die Häufigkeit sexueller Aktivität	59
3.4.2	Krisen in Zusammenhang mit Außenbeziehungen	61
3.4.3	Sexsucht/Hypersexualität	65
3.4.4	Sexuelle Gewalt und Misshandlung	65
3.4.5	Sexualbezogene Ängste	67
3.5	Sexuelle Ressourcen	68
4	Theoretische Konzepte zur Sexualität und sexuellen Problemen in Dauerbeziehungen	73
4.1	Biologische Aspekte	74
4.1.1	Genetische Faktoren	74
4.1.2	Soziobiologie und evolutionäre Psychologie	75
4.1.3	Neuropsychologische und hormonelle Aspekte	78
4.1.4	Sättigungseffekte	80
4.2	Gesellschaftliche Faktoren	82
4.2.1	Soziale Austauschtheorien	84
4.2.2	Schönheitsnormen und Selbstwertprobleme	85
4.2.3	Informations- und (bewusste) Lerndefizite	87
4.3	Verinnerlichte Bindungs- und Beziehungserfahrungen	88
4.3.1	Sigmund Freuds Sexualtheorien	88
4.3.2	Bindungstheorie und Partnerschaft/Sexualität	89
4.3.3	Zusammenhänge zwischen frühen Bindungs-/Beziehungs- erfahrungen und späterer Sexualität	91
4.3.4	Zusammenhänge zwischen erwachsenen Bindungsmustern und sexuellen Variablen	97
4.3.5	Selbstwertgefühl, emotionale Selbstregulation und Differenzierung	100

VIII

4.4	Es liegt an der Partnerschaft?! – Sexuelle Störungen als Ausdruck allgemeiner Partnerschaftsprobleme	105
4.4.1	Partnerschaftszufriedenheit	105
4.4.2	Partnerschaftskonflikte	106
4.4.3	Kommunikation	107
4.5	„Es ist wie es ist“ – Unvermeidliche intrapsychische und interpersonelle Konflikte	108
4.5.1	Konflikte zwischen emotionaler Sicherheit und Erotik	108
4.5.2	Konflikte zwischen politisch korrekten Idealen und derben sexuellen Fantasien und Wünschen	115
5	Ansätze für Therapie und Beratung	120
5.1	Prävention	120
5.2	Veränderungsbedarf und Grenzen des Machbaren	120
5.3	Spontanremission und Selbsthilfe	122
5.4	Pharmakologische und organmedizinische Hilfen	124
5.4.1	Medikamente für Frauen	124
5.4.2	Medikamente für Männer	126
5.5	Paar- und Sexualberatung	127
5.6	Behavioral-integrative Sexualtherapie	130
5.7	Systemisch-integrative Paar- und Sexualtherapie	132
5.7.1	Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT)	137
5.7.2	David Schnarchs „Feuerproben“-Ansatz	139
5.8	Paartherapie bei speziellen Problemlagen	143
5.8.1	Gewalt zwischen Partnern	144
5.8.2	Probleme mit einer Außenbeziehung eines Partners	146
5.9	Forschungsstand	150
6	Implikationen für Therapie und Beratung	155
6.1	Indikationen und Kontraindikationen	155
6.2	Grundsätzliche Aspekte	158
6.3	Theoretische Kontroversen um Sexualität, Bindung, Differenzierung und Traumatisierung	166
6.4	Weitere wichtige Aspekte für die Psychotherapie und den Alltag	172
7	Fallbeispiele	174
7.1	Herr A. (Einzeltherapie mit Einbezug der Partnerin)	174
7.2	Frau B. (Einzeltherapie mit Einbezug des Partners)	179
7.3	Frau L. und Herr D. (Paartherapie)	187
	Literatur	193

Anhang	218
Informationsangebote im Internet	218
Universitäre Sexualberatungsstellen	220
Stichwortverzeichnis	221

1 Einleitung

*The defining feature of marriage and adult partnerships is sex,
even when there is no sex.*

(Clulow, 2009, S. xxvi)

Trotz sinkender Heiratsneigungen und steigendem Scheidungsrisiko leben etwa zwei Drittel der erwachsenen Frauen und Männer in Dauerbeziehungen. Tatsächlich halten *Ehen* aufgrund der steigenden Lebenserwartung von Jahr zu Jahr länger: 1970 blieben Mann und Frau durchschnittlich 9,2 Jahre zusammen, 2011 waren es 14,5 Jahre (Spiewak, 2013). Von den 25- bis 54-jährigen Männern in Deutschland leben sogar 85 % *in einer Partnerschaft*: 62 % sind verheiratet, 14 % in einer *nichtehelichen Lebensgemeinschaft* und 9 % in einer *Beziehung ohne gemeinsamen Haushalt* (Helfferich et al., 2004). Und die, die gerade nicht in einer Beziehung leben, wünschen sich meist, (wieder) einen passenden Partner oder eine Partnerin zu finden. 72 % der Deutschen glauben an die große Liebe (Kluge & Sonnenmoser, 2002).

Für Erwachsene sind Dauerbeziehungen auch die primären Orte für sexuellen Kontakt. Unabhängig von Alter und Geschlecht finden etwa 95 % aller sexuellen Kontakte (Geschlechtsverkehr) in festen Beziehungen statt, 1 bis 2 % in sexuellen Außenbeziehungen und nur etwa 5 % unter Singles (Schmidt, Matthiesen & Meyerhof, 2004).

Sexuelle Kontakte finden meist in Partnerschaften statt

Doch Sex findet längst nicht immer und in allen Partnerschaften statt. Sexuelle Probleme und Unlust hat es in Dauerbeziehungen schon immer gegeben. Während das früher eher akzeptierend-resignativ oder durch Affären „gelöst“ wurde, da der Erhalt der Beziehung dadurch in der Regel nicht in Frage gestellt war, gilt die sexuelle Entwicklung von Partnerschaften heute als viel wichtiger. Doch die hohen sexuellen Erwartungen erfüllen sich längst nicht immer – insbesondere in schon länger währenden Beziehungen herrscht manchmal sexuelle Lustlosigkeit – zumindest wenn man Witzen, literarischen Texten und Filmen Glauben schenkt, z. B.: „Die Ehe ist eine Institution zur Lähmung des Geschlechtstriebes“ (Gottfried Benn, zitiert nach Siebenshön, 1990, S. 96); „... and every bed has been condemned / not by morality or law, / but by time“ (Anne Sexton, zitiert nach Middlebrook, 1991/1993, S. 422).

Nicht alle Partner sind miteinander sexuell aktiv

Bemerkenswerterweise wurde dieses Thema – die z. T. lahme und langweilige Sexualität in Ehen und anderen heterosexuellen Partnerschaften – erst spät von der Psychologie aufgegriffen, dann wurde es aber plötzlich eines der zentralen publizistischen Themen des beginnenden 21. Jahrhun-

derts (z. B. Barash & Lipton, 2002; Bergner, 2013; Clement, 2004, 2006; McCarthy & McCarthy, 2013; Mintz, 2009; Perel, 2006; Retzer, 2009; Schmidbauer, 2010; Schnarch, 1997/2006, 2009/2011; Sydow, 1998, 2012a). Diese Publikationen zur Sexualität in Beziehungen zeichnen sich durch folgende Eigenheiten aus (s. auch Leiblum, 2003):

- Es werden diametral entgegengesetzte Positionen vertreten, wie z. B. „Die Sexualität entwickelt sich in dem Maße, wie die Beziehung wächst“ (Shem & Surrey, 1998/1999, S. 313; McCarthy & McCarthy, 2013), „Guter Sex und gute Beziehung haben zunächst nichts miteinander zu tun“ (Clement, 1998, S. 367) oder aber: eine gute Dauerbeziehung ist sogar unter Umständen ein Hemmnis für guten Sex (Bergner, 2013).
- In fast allen Fällen wird explizit oder implizit eine „Pro-Sex“-Position vertreten (viel sexuelle Aktivität ist besser als wenig oder kein Sex). Neue US-amerikanische Belletristik berichtet auch vom angestregten Bemühen langjähriger Partner, sich zu täglichem Sex durchzuringen (Brown & Brown, 2008; Muller & Thorpe, 2008).
- Oft werden hohe normativ-sexuelle (und emotionale) Standards gesetzt (Illouz, 2011), wie z. B. „Wenn es überhaupt irgendeinen Bereich gibt, in dem sich Männer und Frauen gut verstehen müssen, dann ist das beim Sex“ (Shem & Surrey, 1998/1999) oder mit Titeln wie „The sex-starved marriage“ (Weiner-Davis, 2003), die alle Dauerpaare, die seltener als 10-mal pro Jahr Sex haben als „sexuell verhungerte“ Fällen etikettieren.
- Die Publikationen sind oft auch durchdrungen von einem hohen Machbarkeits-Anspruch (Illouz, 2011) – nicht nur leidenschaftliche Sexualität in Dauerbeziehungen sei machbar, sondern auch noch der „richtige Umgang mit Affären“ (Clement, 2009).

**Was sagt die
Forschung
dazu?**

Was aber sagt die empirische Forschung dazu?! Was weiß man aus der Partnerschafts-, Familien-, Entwicklungs- und Klinischen Psychologie über die Entwicklung partnerschaftlicher Sexualität in der Allgemeinbevölkerung? Welcher Grad von sexuellem Interesse oder Desinteresse in Dauerbeziehungen ist normal, was ist pathologisch? Welche Risiko- und Schutzfaktoren beeinflussen die Sexualität in Partnerschaften? Was für sexuelle Probleme sind verbreitet und inwiefern sind sie überhaupt veränderbar, durch die Betroffenen oder durch professionelle Interventionen? Ist wenig oder keine partnerschaftliche sexuelle Aktivität gleichbedeutend mit einer schlechten Partnerschaft? Welche Therapie- und Beratungsansätze sind bei welchem Problem hilfreich? Kann man sich als Betroffene bzw. Betroffener auch selbst helfen? – Auf alle diese Fragen versucht das Buch eine Antwort zu geben. Allerdings können die Antworten nur so viel taugen, wie der derzeitige Forschungsstand, der leider begrenzt ist.

**Datenbasis:
Empirische
Studien und
Fachliteratur**

In der Folge werden wissenschaftliche Befunde zum Thema dargestellt. Dabei stützen wir uns im wesentlichen auf folgende Quellen: Recherchen in psychologischen und medizinischen Datenbanken zu empirischen Stu-

dien über die Sexualität in Partnerschaften (s. auch Sydow, 1998), große repräsentative „Sex-Surveys“ mit Daten zur Sexualität Verheirateter (z. B. Call et al., 1995; Johnson et al., 1994; Laumann et al., 1994, 2005, 2006), eigene empirische Studien zum Thema (Sydow, 1996, 2002a; Sydow, Ullmeyer & Happ, 2001), systematische Literatur-Überblicksarbeiten (Sydow, 1993, 1994, 1999, 2004, 2006, 2007a, in Druck), Lehrbücher über Paartherapie (z. B. Hudson & O’Hanlon, 1991/1997; Lutz, 2006; Riehl-Emde, 2003; Willi, 1991; Hess, 2003) und Sexualtherapie (z. B. Fiedler, 2004; Kockott & Fahrner, 2004; Morin, 1996; Sigusch, 2001; Strauß, 2004; Hyde & DeLamater, 2000; Zilbergeld, 1997/2000), Bücher/Studien über Partnerschaften/Ehen (Dym & Glenn, 1993/1997; Illouz, 2011; Jaeggi & Hollstein, 1986; Mary, 2001; Retzer, 2009; Shem & Surrey, 1998/1999; Wallerstein & Blakeslee, 1995/1996; Welter-Enderlin, 1992) und Außenbeziehungen (z. B. Clement, 2009; Jellouschek, 1997) sowie relevante Lehrbuchbeiträge (Überblick bei Ahlers, Schaefer & Beier, 2006) und Publikationen über sexuelle Probleme in Dauerbeziehungen (z. B. Barash & Lipton, 2002; Buddeberg & Bass, 1994; Schnabl, 1994; Welter-Enderlin, 1994). Die Resultate dieser und weiterer Publikationen, die durch Querverweise gefunden wurden, werden in der Folge zusammengefaßt und anhand von Aussagen von „normalen“ Probanden¹, psychotherapeutischen Fallgeschichten sowie literarischen Textpassagen erläutert.

Angesichts des schwachen Forschungsstands und unserer geringeren klinischen Erfahrungen mit gleichgeschlechtlichen Paaren werden wir nur kurz auf homosexuelle Liebesbeziehungen eingehen können (vgl. Kapitel 2.6).

Therapeuten, Berater und Ärzte werden oft mit partnerschaftlich-sexuellen Problemen ihrer Klienten konfrontiert, die Betroffene sehr belasten können. Doch vor einer Beschreibung der Therapie sexueller Störungen in Beziehungen muss eine Bestandsaufnahme stattfinden, wie Sexualität in Beziehungen gelebt oder auch nicht gelebt wird und welche Probleme „normal“ und vielleicht unabänderlich und welche veränderbar sind. Besonderheit dieses Buches ist, dass die vorgeschlagenen psychotherapeutischen Lösungsansätze anknüpfen an die empirisch-wissenschaftliche Grundlagenforschung: Es wird zunächst ein Überblick über den aktuellen Forschungsstand zur Sexualität in Dauerbeziehungen in der Allgemeinbevölkerung bzw. in nichtklinischen Stichproben gegeben. Die Grundlagenforschung kann dabei helfen, zu ermessen, wie sehr die Abnahme von sexueller Leidenschaft in Dauerbeziehungen und andere sexuelle Probleme universelle und z. T. wohl auch unvermeidbare Phänomene sind, wie breit der Variationsspielraum ist

**Verknüpfung
von empirischer
Grundlagen-
forschung und
psychothera-
peutischen
Lösungsan-
sätzen**

1 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Text für Berufs- oder Personenbezeichnungen häufig nur die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind hier immer beide Geschlechter gemeint.