

Dossier
Sexualität

Thematisieren statt tabuisieren

Ganzheitliche Sexualtherapie bei Männern

Gemäss Giacomo Platano sind sexuelle Probleme von Männern im Schweizer Gesundheitswesen derzeit noch ein Tabuthema. Vor diesem Hintergrund ermuntert der Basler Psychotherapeut nicht zuletzt auch die eigenen Berufskolleginnen und -kollegen zu einem mutigen Umgang mit der Thematik.

Männer haben in der Regel keine Probleme. Und wenn, dann sprechen sie spät darüber. Dies gilt insbesondere dann, wenn es um ihre Sexualität geht. In der männlichen Alltagssichtweise betreffen Erektionsstörungen andere Männer und diese sind normalerweise wesentlich älter. Warum lange über das eingeschränkte Stehvermögen reden, wenn sich der Griff zu einer blauen Wunderpille anbietet? Die verfrühte Ejakulation betrifft ebenfalls andere Männer und diese sind normalerweise wesentlich jünger und unerfahrener. Sexuelle Unlust schliesslich mag vielleicht für solche zutreffen, deren Partnerschaft nicht mehr funktioniert oder die überarbeitet sind.

Wechselt man zu einer wissenschaftlichen Sichtweise, sieht die Realität anders aus: Epidemiologische Studien zu den Prävalenzraten von männlichen sexuel-

len Funktionsstörungen gehen davon aus, dass 20 bis 30 Prozent der Männer an einer solchen leiden. Die häufigsten sind dabei die verfrühte Ejakulation, Erektionsstörungen und sexuelle Unlust. Entgegen vieler Annahmen ist also die verfrühte Ejakulation ein weitverbreitetes Problem unter Männern und in vielen Fällen entpuppen sich Erektionsstörungen als eigentliche Störungen der Ejakulation.

Die Prävalenzraten der einzelnen sexuellen Funktionsstörungen liegen durchaus im Bereich der Prävalenzraten von z.B. affektiven Störungen oder einzelnen Angststörungen. Allerdings wird den sexuellen Problemen sowohl von Betroffenen wie behandelnden Fachleuten selten eine ähnliche Wichtigkeit wie bestimmten psychischen Störungen attestiert. Dies mag situativ durchaus sinnvoll sein, wenn z.B. akute oder inhaltlich schwerwiegendere Probleme zuerst gelöst werden müssen. Dennoch ist es erstaunlich, wie sehr der Zusammenhang zwischen zufriedenstellender Sexualität und psychischem Wohlbefinden gerade in der Psychotherapie nicht genügend berücksichtigt wird.

Zwischen Overkill und Tabuisierung

Die Thematisierung von sexuellen Inhalten ist vor allem in den Medien alltäglich. Dies kann sich im positiven Fall edukativ auswirken, im negativen Fall aber dazu führen, dass sexuelle Reize und Informationen gar nicht mehr als solche wirken (Abstumpfung) oder nur durch entsprechende Steigerung ihre Wirkung entfalten. Die in Pornografie und im Internet gesetzten Massstäbe sind nur bedingt förderlich, denn es werden hohe Standards z.B. in Sachen Ausdauer, Grösse des Penis etc. vermittelt. Das sexuelle Bilder-Eldorado übt gerade auf Männer eine grosse Anziehungskraft aus, sind es ja sie, die zu den Hauptkonsumenten solcher Inhalte gehören. Wie man unterdessen weiss, hat dies u.a. damit zu tun, dass Männer im sexuellen Kontext stark visuell funktionieren. Zwischen dem Stellenwert der Sexualität in den Medien und der Häufigkeit, mit der Fachleute wie Hausärzte, Urologen und Psychotherapeuten diese bei Klienten thematisieren, besteht in vielen Fällen eine grosse Diskrepanz zu Ungunsten der Fachleute. Wie

die Daten der wissenschaftlichen Studie des Autors (Platano et al., 2008) als auch die Praxis zeigen, werden sexuelle Probleme bei Männern durch diese Fachleute ungenügend oder einseitig thematisiert.

Das Gespräch über sexuelle Inhalte, speziell wenn problematisch, wird als unangenehm empfunden. Dringt man allzu früh oder detailliert in die Intimsphäre des Klienten ein? In welcher Sprache soll man über diese Inhalte sprechen? Werden einem Inhalte präsentiert, von denen man lieber nie gehört hätte? Gibt es da nicht den Spezialisten, der das alles besser kann? Dabei weiss man mittlerweile aus Studien, dass viele Klienten dankbar wären, wenn die Fachperson dieses Thema aktiv ansprechen würde.

Die Rolle der Fachdisziplinen

Obwohl also auch die verfrühte Ejakulation ein weitverbreitetes Problem ist und sich auch immer wieder Männer mit sexueller Unlust in der Praxis präsentieren, fokussieren Hausärzte und Urologen stark auf die Erektionsstörungen. Dies hat u.a. damit zu tun, dass der Arzt mit Viagra, Levitra und Cialis eine medikamentöse Therapie anbieten kann. Diese Medikamente sind bei organisch bedingten Erektionsstörungen eine grosse Hilfe. Auch bei vorwiegend psychisch bedingten Erektionsstörungen können sie als Initialtherapie, die z.B. den Selbstwert des Betroffenen stärkt, durchaus sinnvoll sein. Sind beim Betroffenen jedoch Beziehungsprobleme, (sexueller) Leistungsdruck, sexuelle Unzufriedenheit, Ängste oder Fragen der sexuellen Orientierung eine mögliche Ursache der Erektionsstörung, dann werden diese Medikamente einen geringen Effekt zeigen. Zudem wünschen sich viele dieser Klienten eigentlich eine Sexualität ohne Pillen. Andere wiederum müssen viel Fantasie und Energie aufbringen, um die Einnahme solcher Medikamente vor den PartnerInnen zu verheimlichen.

Zu der Häufigkeit, mit der Psychotherapeutinnen und -therapeuten sexuelle Probleme bei Männern ansprechen, liegen in der Schweiz keine wissenschaftlichen Daten vor. Es muss jedoch davon ausgegangen werden, dass sich die meisten von ihnen hierfür nicht zuständig fühlen. Hinzu kommt, dass der psychotherapeu-

tische Alltag mehrheitlich von weiblichen Kolleginnen geprägt ist, was die Thematisierung von sexuellen Schwierigkeiten für Männer nicht unbedingt einfacher macht.

Psychotherapie mit Fokus Sexualität

Die Sexualtherapie von Masters & Johnson war in mancher Hinsicht in den 1960er Jahren wegweisend. Auch heute noch arbeiten viele Sexualtherapeutinnen und -therapeuten mit Techniken aus deren Therapierational, wie z.B. sensate focus, squeeze method oder stop and go (vgl. dazu u.a. Fahrner, E.-M. & Kockott, G., 2003). Eine Sexualtherapie mit dem Ziel einer möglichst umfassenden sexuellen Zufriedenheit kann sich jedoch nicht auf diese Elemente beschränken – weshalb der Begriff «Psychotherapie mit Fokus Sexualität» etwas sinnvoller erscheint. Die Praxis zeigt denn auch, dass sexuelle Funktionsstörungen bei Männern immer in einem grösseren Kontext stattfinden: Beziehungsprobleme, Leistungsdruck, unterschiedliche Vorstellungen von Häufigkeit und Art des sexuellen Austauschs, ungewöhnliche Fantasien (die in vielen Fällen gar nicht so ungewöhnlich sind), Cybersex und das Aufsuchen von Prostituierten sind wichtige Aspekte einer umfassenden Exploration.

Hinzu kommt, dass die traditionelle Sexualtherapie explizit, vielmals implizit, eher vom heterosexuellen Zweiersetting ausgeht. Auch wenn dies für eine Mehrheit von Klienten immer noch die typische Ausgangslage ist, sollte eine Psychotherapie mit Fokus Sexualität die Gegebenheiten des modernen Lebens mitberücksichtigen: Viele Klienten leben als Singles, andere verlagern bestimmte Aspekte ihrer Sexualität ins Internet, um sich dort z.B. mit bi- und homosexuellen Neigungen oder nicht alltäglichen Sexualpraktiken wenigstens virtuell zu beschäftigen. Nicht unüblich sind auch Fälle von selbstunsicheren und ängstlichen Klienten, die sich sicherer fühlen, wenn sie Sexualität in Chatrooms oder durch die Webcam ausleben, und denen im Extremfall reale sexuelle Fertigkeiten abhandeln können.

Psychotherapie als Mittel der Wahl

Zu der beschriebenen Thematisierung von Sexualität bietet sich Psychotherapie somit aus folgenden unterschiedlichen Überlegungen an:

- Hausärzte und Urologen sind stark pharmakotherapeutisch orientiert. Eine Symptombehebung kann im ersten Moment sinnvoll sein, löst aber in vielen Fällen die Grundproblematik nicht. Diese kann über psychotherapeutische Interventionen besser exploriert und angegangen werden.
- Der zeitliche Rahmen für die Thematisierung sexueller Probleme ist bei Hausärzten und Urologen in

der Regel nicht gegeben (eine durchschnittliche Hausarztkonsultation dauert ca. 15 Min.). Psychotherapie kann diesen zeitlichen Rahmen bieten und dadurch auch jenes Vertrauensverhältnis schaffen, welches es Männern erlaubt, über ihre Probleme zu sprechen.

- Psychotherapie kann die Kontextbedingungen des Klienten besser und/oder umfassender erfassen.

Wer soll therapieren?

Psychotherapie mit Fokus Sexualität, kann das jede(r)? Grundsätzlich ja, denn auch in anderen Therapiekontexten müssen schwierige und heikle Fragen gestellt werden, wenn z.B. bei einem traumatisierten oder unheilbar kranken Mann persönliche Aspekte exploriert werden. Psychotherapie bedeutet immer, in das Persönliche des Klienten vorzudringen – Sexualität ist dabei nur einer von mehreren möglichen Aspekten. Wollen oder können Psychotherapeutinnen und -therapeuten das Thema Sexualität nicht ansprechen, sollten sie den Betroffenen weiterverweisen. Trauen sie sich dies jedoch zu, dann ist es ihre Aufgabe zu signalisieren: «Mit mir kannst du über deine Sexualität sprechen.» Dadurch wird dem Klienten seine Initialhemmung genommen und er sieht am Modell, dass darüber gesprochen werden kann.

Wählt ein Klient einen Mann als Therapeuten, kann sich dies positiv auswirken, wobei allerdings die Fähigkeit, das Thema offen und adäquat anzugehen, wesentlich wichtiger ist als das Geschlecht der Fachperson. Zumal es viel mehr Psychotherapeutinnen gibt, wäre es umso wünschenswerter, dass diese sexuelle Probleme ihrer Klientel generell, inklusive bei Männern, aktiv thematisieren würden.

Hauptpunkte bei der Exploration

- Eröffnen Sie immer, dass Sie Fragen zur Sexualität stellen möchten, und holen Sie sich beim Klienten die Erlaubnis hierfür.
- Es kann hilfreich sein, eine eher medizinisch-therapeutische Ausdrucksweise zu wählen. Allerdings braucht es feine Anpassungen an die Ausdrucksweise des Klienten, weil ansonsten eine gewisse Distanziertheit signalisiert wird, die sich negativ auf die Offenheit des Klienten auswirken kann.
- Fangen Sie mit einem Screening zu den einzelnen sexuellen Funktionsstörungen an und stellen Sie max. ein bis zwei Fragen pro Störung.
- Explorieren Sie das sexuelle Hauptproblem detailliert, indem Sie sich eine typische Situation schildern lassen.
- Stellen Sie weitere Fragen zur Beziehungsqualität resp. bei Singles dem Wunsch nach einer Beziehung, zur Frage, inwiefern Kinder die Sexualität

des Paares beeinträchtigen, zum offenen oder heimlichen Gebrauch von Pornografie und Internet, zu Masturbation und möglichen Besuchen bei Prostituierten.

- Stellen Sie während des Gesprächs sicher, dass sich der Klient wohl fühlt in Bezug auf die gestellten Fragen und den Gesprächsverlauf.
 - Eigene Vorstellungen und Standards in Sachen Sexualität müssen nicht auch für den Klienten gelten.
 - Bedanken Sie sich am Schluss beim Klienten für die Offenheit, mit der er Ihnen Intimitäten geschildert hat.
- Im Idealfall geben die Psychotherapeutinnen und -therapeuten durch dieses Vorgehen den Anstoss dazu, dass die Klienten lernen, über schwierige und persönliche Aspekte zu sprechen, was ja immer eine Grundvoraussetzung zur Erarbeitung von möglichen Lösungen ist und eine wichtige psychotherapeutische Intervention darstellt. Dies führt auch dazu, dass das Thema Sexualität keine Sonderstellung mehr einnimmt, sondern zu einer – potenziell weniger druck-erzeugenden – Einzelfacetten im Gesamtbild des Klienten wird. Eine ausführliche Exploration ist zusätzlich psychotherapeutisch effektiv, weil sich viele Klienten erleichtert zeigen, über ihre Sexualität sprechen zu dürfen. Nicht zu unterschätzen sind schliesslich die vielen edukativen Elemente, die immer wieder bei Männern innerhalb einer Psychotherapie mit Fokus Sexualität eingebaut werden müssen.

Selbsterfahrung und Reflexion

Fachleute im Gesundheitswesen, speziell auch Psychotherapeutinnen und -therapeuten, können vor den geschilderten Hintergründen nur ermuntert werden, bei dieser Thematik mutiger zu werden. Spezifische Fort- und Weiterbildung und das Reflektieren der eigenen Sexualität in der Selbsterfahrung stellen dazu zwei wichtige und hilfreiche Instrumente dar.

Giacomo Platano

Bibliografie

Fahrner, E.-M., Kockott, G. (2003). *Sexualtherapie. Ein Manual zur Behandlung sexueller Funktionsstörungen bei Männern*. Göttingen: Hogrefe-Verlag.

Platano, G., Margraf, J., Alder, J., Bitzer, J. (2008). Frequency and focus of sexual history taking in male patients – a pilot study conducted among Swiss general practitioners and urologists. *J Sex Med*, 5(1), 47–59.

Platano, G., Margraf, J., Alder, J., Bitzer, J. (2008). Psychosocial factors and therapeutic approaches in the context of sexual history taking in men: a study conducted among Swiss general practitioners and urologists. *J Sex Med*, 5(11), 2533–56.

Der Autor

Dr. phil. Giacomo Platano ist Fachpsychologe für Psychotherapie FSP. Er arbeitet als Psychologe und Psychotherapeut in Institutionen im Raum Basel und in eigener Praxis. Zudem ist er Lehrbeauftragter für Psychologie an der Universität St. Gallen.

Anschrift

Dr. phil. Giacomo Platano, Bruderholzrain 40,
4102 Binningen
www.praxis-bruderholz.ch

Résumé

Pour les spécialistes, aborder la sexualité masculine et ses problèmes reste, selon le psychothérapeute Giacomo Platano, un tabou en Suisse. Médecins de famille et urologues se concentrent sur les troubles de l'érection, quand bien même les troubles de l'éjaculation ou l'absence de jouissance sont très répandus. En général, les psychothérapeutes ne se sentent pas concernés par cette problématique, bien que personne n'ignore le rapport entre une sexualité accomplie et le bien-être psychique. Une psychothérapie centrée sur la sexualité fournit des conditions idéales pour traiter les problèmes sexuels chez les hommes, sans négliger les divers contextes de la sexualité masculine.

Il est d'autres domaines où les psychothérapeutes ont à aborder des contenus difficiles et personnels: ne vaudrait-il pas la peine qu'ils le fassent aussi dans celui de la sexualité masculine ?