

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

VII

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

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