

Angelika Eck (Hrsg.)

# **Der erotische Raum**

Fragen der weiblichen Sexualität  
in der Therapie

Zweite, überarbeitete Auflage, 2018

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)  
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)  
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)  
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)  
Dr. Barbara Heitger (Wien)  
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)  
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)  
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)  
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)  
Dr. Roswita Königswieser (Wien)  
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)  
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)  
Tom Levold (Köln)  
Dr. Kurt Ludewig (Münster)  
Dr. Burkhard Peter (München)  
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)  
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)  
Dr. Wilhelm Rothaus (Bergheim bei Köln)  
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)  
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)  
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)  
Jakob R. Schneider (München)  
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)  
Dr. Therese Steiner (Embrach)  
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)  
Karsten Trebesch (Berlin)  
Bernhard Trenkle (Rottweil)  
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)  
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)  
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)  
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)  
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlagbild: Antonio Canova »Sleeping Nymph«

Umschlagfoto: © Victoria and Albert Museum

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Zweite, überarbeitete Auflage, 2018

ISBN 978-3-8497-0234-2

© 2016, 2018 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,  
abonnieren Sie den Newsletter unter <http://www.carl-auer.de/newsletter>.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0  
Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9	
<b>Einleitung</b> .....	11	
<i>Angelika Eck</i>		
<b>I. Vom Nein zum Ja – selbstbestimmte Auswege aus der Paradoxie des Wollenwollens und anderen erotischen Lebenslagen</b> .....	33	
<b>1 Lustlosigkeit als Kompetenz – Zur Dialektik von Nein und Ja</b> .....	34	
<i>Ulrich Clement</i>		
1.1 Autorin der eigenen Lust/Unlust .....	35	
1.2 Erotische Barrieren als Übergangskompetenz .....	36	
1.3 Sexuelle Hemmung als Ressource .....	43	
1.4 Therapie .....	46	
<b>2 Die »innere lustvolle Frau« – eine sexualtherapeutische Intervention</b> .....	52	
<i>Diana Ecker</i>		
2.1 Zur Entwicklung eines vorläufigen Verständnisses sexueller Unlust .....	53	
2.2 Wie und warum reagieren sexuell lustlose Frauen »anders« auf sexuelle Reize? .....	55	
2.3 Lustvolles sexuelles Erleben als »Ausnahme« .....	56	
2.4 Die »innere lustvolle Frau« .....	58	
2.5 Weitere Interventionen .....	70	
Fazit .....		71
<b>3 Raum für die eigene Lust – Was Frauen brauchen, damit sie wollen können</b> .....	72	
<i>Elsbeth Freudensfeld</i>		
3.1 Das selbstbestimmte Verfügen über den eigenen Raum .....	74	
3.2 Das Wiedererlangen der Subjekthaftigkeit .....	80	
3.3 Eine gute Beziehung zu sich selbst .....	85	
Fazit .....		87

<b>4</b>	<b>Sexualtherapie bei Vaginismus – Übersicht, Kritik und eine humanistische Alternative</b> .....	<b>88</b>
	<i>Peggy Kleinplatz</i>	
4.1	Problembeschreibung .....	88
4.2	Kritik an konventioneller Sexualtherapie bei Vaginismus .....	91
4.3	Das Modell der existenziell-erlebnisorientierten Psychotherapie: eine Alternative zur konventionellen Sexualtherapie .....	93
	Fazit .....	102
<b>5</b>	<b>Fantasien in der Therapie – Minus- und Plussymptome als Zugang zur erotischen Entwicklung.</b> .....	<b>104</b>
	<i>Angelika Eck</i>	
5.1	Fantasien als Landkarte der Erotik .....	105
5.2	Therapie bei Minussymptomen: Fantasien erschließen .....	108
5.3	Therapie bei Plussymptomen: Fantasien als Anzeichen anstehender Entwicklungen .....	118
	Fazit .....	126
<b>II.</b>	<b>Der Körper im Fokus: Die Beziehung zum eigenen Geschlecht, den sexuellen und den reproduktiven Funktionen</b> .....	<b>129</b>
<b>6</b>	<b>Zwischen den Ohren und zwischen den Beinen – Bilder vom eigenen Geschlecht</b> .....	<b>130</b>
	<i>Angelika Beck</i>	
6.1	Mon sexe, my sex und mein Geschlecht .....	130
6.2	Unangemessene Sexualerziehung .....	132
6.3	Weißes Rauschen zwischen den Ohren .....	133
6.4	Bilder der Anatomie »zwischen den Beinen« – und die Folgen .....	134
6.5	Zwischen den Ohren blüht ein aufregender wilder Garten – und zwischen den Beinen pulsiert das Leben .....	145
	Fazit: Schöne Aussichten .....	151
<b>7</b>	<b>»Nur die schönen Vögel sperrt man in Käfige«? Das Streben nach dem perfekten Körper und seine Folgen</b> .....	<b>152</b>
	<i>Aglaja Stirn und Carina Pika</i>	
7.1	Was ist Schönheit? .....	152

7.2	Unzufriedenheit mit dem Körper und ihre Folgen .....	154
7.3	Sexualität mit dem ungeliebten Körper? .....	156
7.4	Der weibliche Körper in der Sexualtherapie .....	158
7.5	Den Körper den eigenen Vorstellungen anpassen? – therapeutische Haltung gegenüber körpermodifizierendem Verhalten .....	163
	Fazit .....	165
<b>8</b>	<b>Ausweitung der Lustzone – Wie Frauen ihren Weg zum Orgasmus finden .....</b>	<b>166</b>
	<i>Dania Schifftan</i>	
8.1	Wie wir Lust lernen – der frühkindliche Sexualisierungsprozess .....	167
8.2	Die Vagina, das unbekannte Land .....	169
8.3	Erregung .....	170
8.4	Lernschritte in der Therapie .....	178
<b>9</b>	<b>Lust auf Sex durch Lust am Sex – Das Begehren und die Neurophysiologie der Erotik .....</b>	<b>183</b>
	<i>Karoline Bischof</i>	
9.1	Hintergrund .....	187
9.2	Physiologie des sexuellen Lusterlebens .....	188
9.3	Emotionen und sexuelles Lusterleben .....	195
9.4	Kognitionen und sexuelles Lusterleben .....	196
	Fazit .....	198
<b>10</b>	<b>Sexualität und Verhütung – zwischen Befreiung und Entfremdung .....</b>	<b>199</b>
	<i>Johannes Bitzer</i>	
10.1	Mögliche Wirkungen von Verhütungsmethoden auf die Sexualität der Frau .....	200
10.2	Was tun, wenn eine Frau über sexuelle Schwierigkeiten bei Anwendung einer Verhütungsmethode klagt? .....	205
<b>11</b>	<b>Babypause auch beim Sex? – Sexualität in der Schwangerschaft und nach der Geburt .....</b>	<b>208</b>
	<i>Sibil Tschudin</i>	
11.1	Sexualität und Veränderungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt .....	209

II.2 Untersuchungen zu den Auswirkungen von Schwangerschaft und Postpartum auf die Sexualität. ....	212
II.3 Erkennen und Abklären von sexuellen Schwierigkeiten .....	216
II.4 Therapiebedarf und Therapie bei sexuellen Schwierigkeiten .....	219
Fazit .....	224
<b>Literatur .....</b>	<b>225</b>
<b>Über die Autorinnen und Autoren .....</b>	<b>237</b>
<b>Über die Herausgeberin .....</b>	<b>240</b>

# Einleitung

Angelika Eck

Anliegen dieses Buches ist es, Sexualtherapeuten, Psychotherapeuten und systemische Berater anzuregen, sexuelle Fragen und Probleme von Frauen als interessante Phänomene zu begrüßen und lebendige, sinnvolle Therapieprozesse entstehen zu lassen. Versteht sich das nicht von selbst? Nein, denn v. a. die Therapie bei Symptomen der sogenannten sexuellen Lustlosigkeit (ebenso andere sexuelle Funktionsstörungen oder Paarkonflikte, die mit Lustlosigkeit einhergehen) gilt als eher schwierig und wenig erfolversprechend. Isomorph zur Lustlosigkeit im Klientensystem gestaltet sich der Prozess im Beratungssystem oft ebenfalls zäh. Die Ursachen hierfür sind vielfältig – wie werden Problem und Lösung, Ist- und Sollwert konstruiert? Welche Prämissen und Hypothesen liegen der Arbeit zugrunde? Welche sind sinnvoll? Hierfür bietet dieser Band zahlreiche Anregungen. Zunächst gilt es, das Phänomen der weiblichen Lust etwas näher in Augenschein zu nehmen.

## **Weibliche Lust als schillerndes Phänomen zwischen Faszination und Unterdrückung**

Die Herkunft des Wortes Lust wird dem germanischen Verb *lutan* = »sich beugen, neigen« zugeschrieben (Duden Herkunftswörterbuch 2001). Im Sprachgebrauch lassen sich die Lust *auf etwas im Sinn eines Begehrens* und die Lust *bei oder an etwas im Sinn von Vergnügen und Freude* unterscheiden (ebd.). Toates (2014) definiert sexuelles Begehren als

»bewusste, emotional bedeutsame mentale Repräsentation eines Ziels, das sexuelles Lustempfinden beinhaltet. Es beinhaltet die Komponenten aufsuchen und genießen«.

Worauf sich dieses Begehren bezieht, ist extrem divers. Im Prinzip ist alles erotisierbar. So löst dasselbe Knie, das zu berühren einmal mit großer Spannung verbunden war, heute vielleicht überhaupt nichts mehr in uns aus. Begehren scheint also nomadisch und flüchtig. Zugleich ist die libidinöse Bedeutungsaufladung etwas Starkes, dem sich die Menschen, ähnlich wie der Verliebtheit, schwerlich entziehen können.

Die sexuelle Lust der *Frau* war immer ein im wahrsten Sinn des Wortes heißes Thema und ist es bis heute geblieben. Sie blickt in unserer Kultur auf eine Geschichte der patriarchalischen Unterdrückung und der Pathologisierung zurück. Beispiele finden sich in der mittelalterlichen Hexenverfolgung (Jerouschek u. Behringer 2000), im Umgang mit Hysterikerinnen (Schmersahl 1998), der Pathologisierung der Masturbation und der sexuellen Erregung oder in der bis weit ins 19. Jahrhundert praktizierten weiblichen Genitalverstümmelung in Europa (Hulverscheidt 2011). In der jüdisch-christlichen Tradition entwickelte sich eine Spaltung des Weiblichen in die Heilige (Maria) und die Hure oder Verführerin (z. B. Eva) und damit eine Abwertung der lustvollen Weiblichkeit. Die unmittelbaren Folgen der Lust von Frauen wie auch des männlichen Übergriffs auf die sexuelle Frau finden sich in der Geschichte der Schwangerschaftsabbrüche und der gesellschaftlichen Hinderung oder Ächtung von Frauen, die ihrer Lust jenseits der gesellschaftlichen Konventionen folgten oder dazu gezwungen wurden. Flauberts *Madame Bovary*, Fontanes *Effi Briest* und Atwoods *Report der Magd* sind nur drei von unzähligen Romanen, die diese Themen literarisch aufgreifen.

Die Kehrseite der Unterdrückung ist die Faszination und gleichzeitig die Angst vor dem unterdrückten Phänomen: So wurde die Lust der Frau – vornehmlich aus männlicher Perspektive – immer wieder als Enigma, als etwas Faszinierendes, Unergründliches, potenziell Bedrohliches angesehen. Selbst Sigmund Freud, ein Pionier der Erforschung der weiblichen sexuellen Innenwelt, bekennt:

»Die große Frage, die ich trotz meines dreißigjährigen Studiums der weiblichen Seele nicht zu beantworten vermag, lautet: ›Was will eine Frau?« (zitiert nach Bergner 2013).

Und heute, in Zeiten, die postpatriarchalisch, postemanzipatorisch und postmodern genannt werden? Heute scheinen dem sexuellen Begehren von Frauen – zumindest im kulturellen Mainstream der westlichen Welt – prinzipiell kaum mehr Grenzen gesetzt zu sein. Frauen dürfen ihre Sexualität leben und über sie bestimmen, wie es ihnen beliebt. Dies stimmt theoretisch und auch oft praktisch, einhergehend mit den Errungenschaften der Frauenbewegung und größerer wirtschaftlicher Unabhängigkeit (Baumeister 2000). In vielen anderen Fällen scheint es nicht zu stimmen, was vor allem von feministischer



Seite zu Recht hervorgehoben wird (vgl. Tiefer 2012). Heute scheinen verschiedene Bedingungen, Residuen der alten Unterdrückung oder davon abgeleitete neue, massenmedial gestützte Formen zu koexistieren. Daneben steht die lustlose Qual der Wahl der postmodernen Freiheit, die keinerlei Auflehnung mehr erfordert (Schmidt et al. 2003). In ihr scheint alles gleichermaßen erlaubt zu sein, und sie verrät die Frage nach dem eigenen Begehren vielleicht stärker als je zuvor. Die Emanzipation der Frau konnte zu deren positiven Selbstbestimmung und Selbstbehauptung im sexuellen Bereich beitragen. Ebenso kann sie jedoch neue enterotisierende Tabus schaffen, z. B. jenes, sich als Frau nicht sexuell passiv verhalten zu dürfen und männlicher Dominanz hinzugeben.

Was Befreiung, was Entwicklung ist, bestimmt sich vom jeweiligen Ausgangspunkt her. Und die Ausgangspunkte sind heute unterschiedlicher denn je. Die Geschichte und die Gegenwart erzeugen zusammen alles andere als Eindeutigkeit, sondern eher eine Fülle von Spannungsfeldern. Dies spiegelt sich auch in den zarten Erkenntnissen der empirischen Forschung.

### **Einem Enigma auf der Spur? Dialektisch anregende Forschungsergebnisse zum weiblichen Begehren**

Die empirische Forschung der weiblichen Sexualität erlebt in den letzten Jahren Hochkonjunktur und erweckt dennoch den Eindruck, als habe sie erst einzelne Schritte auf einen unbekanntem Kontinent gewagt. Sexuelles Begehren von Frauen zeigt sich auch aus Sicht der Sexualforschung als ambivalentes Geschehen, in welchem unterschiedliche und teils widersprüchliche Bedürfnisse in Zusammenhang mit der Sexualität gebracht werden. Sie sollen hier entlang der fünf Leitunterscheidungen Trieb – Kontext, Passivität – Aktivität, Subjekt – Objekt, Lust – Werte und Bindung – Autonomie vorgestellt werden (vgl. ausführlicher Clement u. Eck 2013).

#### **Trieb – Kontext**

Frauen berichten durchschnittlich weniger Lust auf Sex als Männer. Auf sexuelle Stimuli reagieren sie körperlich weniger stark (Toates 2014). Zugleich wird betont, dass weibliches Begehren in hohem Maß kontextsensibel sei, also weniger fokussiert auf spezifische Reize, sondern auf soziale, körperliche, psychische Hinweisreize reagierend. Das eröffnet reiche erotische Möglichkeiten, macht die Lust u. U. aber auch

fragiler: Das Begehren der Frau ist potenziell nicht nur offen für den Kontext, sondern auch abhängiger davon, d. h. von der Situation, dem emotionalen Befinden, der Partnerschaft etc., und damit ablenkbarer.

Passend zu diesen Ideen entwickelte Rosemary Basson (2001) ein alternatives zirkuläres Modell des sexuellen Reaktionsverlaufs der Frau, das sich wesentlich vom etablierten linearen Modell von Masters und Johnson (1966) (in Kurzform: Begehren führt zu Sex, Sex führt zu Erregungssteigerung und zielt auf Orgasmus) unterscheidet. Bassons Modell konzipiert sexuelles Begehren von Frauen als triebarm, langsam und reaktiv aus einer Serie von zirkulär rückkoppelnden Entscheidungen resultierend. Als Hauptmotive bzw. Belohnungsfaktoren für Sex nennt sie emotionale und beziehungsorientierte, z. B. die Intimität mit dem Partner. Lust und Erregung setzen eher spät ein, ein Finale mit sexueller und v. a. emotionaler Befriedigung kommt zum Intimitätsprofit hinzu.

Bassons Modell passt empirischen Studien zufolge zu Frauen in Langzeitbeziehungen und Frauen mit der Diagnose Hyposexual Desire Disorder (HSDD; hypoaktives sexuelles Verlangen) (Basson 2003). Seine Errungenschaft liegt in der Betonung des Kontextbezugs und in der Beachtung nicht linearer Erregungsverläufe. Damit entpathologisiert es Frauen, die nicht dem linear-männlichen Funktionsmodell folgen.

Auf der anderen Seite ignoriert dieser Ansatz die triebhaften Elemente des Begehrens von Frauen, die durchaus vorkommen können, und transportiert eher eine Erwartungsbegrenzung in Richtung »freundlicher Sex«. Damit begegnet er nicht unbedingt sexueller Langeweile.

Meana (zitiert nach Bergner 2013) hingegen betont in Sachen Kontext, dass Frauen in Langzeitbeziehungen, in denen die erregende Wirkung der bekannten Reize per se abnimmt, aufgrund ihrer geringeren biologischen Triebhaftigkeit evtl. stärker in Gefahr seien, das sexuelle Interesse zu verlieren. Daher bräuchten ggf. nicht alle Frauen einfach sanftere Einstiege in den Sex, sondern stärkere sexuelle Reize, um in Zustände großer Erregung zu gelangen und ihr Begehren zu entfachen.

Diese Zwitterigkeit der Deutung (entspricht Frauen der sanft-langsame Duktus oder brauchen sie gerade besonders intensive Reize?) muss therapeutisch individuell eruiert werden. Meist geht es nicht nur darum, lusthemmende Faktoren zu vermindern (z. B. Stress reduzie-

ren, ungestörte Situation ermöglichen, Angst mindern, Paarkonflikte auflösen), sondern auch darum, auf kreative Weise stärker stimulierende Kontexte zu schaffen.

### **Passivität – Aktivität**

Ein ähnliches Spannungsfeld ergibt sich hinsichtlich der Frage: Sind Frauen gerne passiv bei der Eroberung und beim Sex, oder handelt es sich dabei lediglich um die Residuen eines postemanzipatorisch überkommenen Stereotyps? Ein prägender Einfluss der Gesellschaft und Kultur auf die Passivität der Frau ist wahrscheinlich und wirkt bis heute potenziell begrenzend auf die weibliche Lust. Mädchen erhalten z. B. viele Informationen über ihr Geschlecht indirekt (vgl. Kap. 6, Angelika Beck), und die Tugendhaftigkeit von Mädchen (brav sein) spielt immer noch eine Rolle in der Erziehung. Leitenberg und Henning (1995) fanden in ihrer Metaanalyse über sexuelle Fantasien, dass Frauen es offenbar erregender finden, wenn ihnen Lust bereitet wird, als wenn sie selbst aktiv sind.

Die Leitunterscheidung passiv – aktiv ist für das erotische Selbstkonzept von Frauen nicht trivial. Therapeutisch geht es oft primär darum, Frauen darin zu unterstützen, aus einem passiven sexuellen Selbstkonzept herauszutreten und aktivere Rollen einzunehmen. Sich auch im Bett zur Gleichberechtigung aufzuschwingen. Das kann sehr wichtig sein. Es könnte aber ebenso gut sein, dass es für eine andere Frau hilfreich wäre, die eigene Passivität als erotische Kompetenz zu bejahen, z. B. als erregende Möglichkeit, ganz loslassen zu können, die Verantwortung für die eigene Lust abgeben zu können. Beide Positionen müssen sich nicht widersprechen, doch das passive erotische Potenzial der Frau kann im Konflikt mit emanzipatorischen Werten und Rollenbildern stehen. Die Frage nach Aktivität und Passivität führt direkt weiter zur Frage nach der Subjekt- vs. Objekthaftigkeit der Frau in der Sexualität.

### **Subjekt – Objekt**

Die Aktivität der rezeptiven Position, Objekt des Begehrens zu sein, ist geschlechterpolitisch interessant und ergibt ein weiteres Spannungsfeld: Zwischen konformistischem Objekt-Sein für den Mann und der rein subjekthaften, d. h. präsenten, auf die Begegnung auf Augenhöhe gerichteten sexuellen Begegnung gibt es evtl. ein erotisches Potenzial, das darin liegt, dass die Frau sich selbstbewusst als Objekt hingibt

und damit eine »Unterwerfungs-Position« für sich nicht nur erotisch nutzt, sondern dadurch auch Macht erlebt. Häufige Unterwerfungs-, Vergewaltigungs- bzw. Überwältigungsfantasien bei Frauen sprechen empirisch dafür (Critelli a. Bivona 2008; Joyal, Cosette a. Lapierre 2015). Vergewaltigungsfantasien werden natürlich nicht als Ausdruck realer Wünsche interpretiert, sondern als »Unwiderstehlichkeitsfantasie«: Der Mann oder die Männer können sich einfach nicht halten vor Verlangen. So können Frauen auch klassische »passive« Rollenzuschreibungen erotisieren und Tabus oder Schuldgefühle lustvoll umgehen. Die Frau ist ausgeliefertes Objekt und damit der Verantwortung enthoben, nein zum Sex zu sagen, keusch zu sein etc. Marta Meana (2010) betont in diesem Zusammenhang das narzisstische Moment im weiblichen Begehren. Sie hält das Begehrtwerden für zentral für die Lust der Frauen und begründet dies u. a. mit Augenfolgeexperimenten bei heterosexuellen Pornofilmen: Während Männer v. a. auf die Gesichter und Körper der Frauen schauen, sehen Frauen abwechselnd in die Gesichter der Pornodarsteller und auf die Körper der Frauen, d. h., sie beachten stärker den verführerischen Effekt der Weiblichkeit.

Hinzu kommt, dass Frauen, die sich sexy kleiden und sich selbst als Lustobjekt erotisieren können (man könnte auch sagen: den erotischen Blick auf sich selbst internalisieren), komfortabler und selbstbewusster mit ihrer eigenen Sexualität umzugehen scheinen (Moser 2009). Auch hier ergibt sich wieder ein Spannungsfeld: Sich selbst begehrenswert finden zu können ist das eine. Es ist für erotische Flexibilität, d. h. die Fähigkeit, sich in unterschiedlichen Situationen zu erregen und erotisch einzulassen, vermutlich eine ganz grundlegende Fähigkeit. Im ungünstigen Extremfall orientiert sich die Frau nur noch an ihren Objektqualitäten, d. h. an ihrer Außenwirkung, oder unterwirft sich blind männlichen Anforderungen, sexy zu sein, bzw. dem, was sie sich als männliche Anforderungen vorstellt. Dann »kippt« dieser Wert ebenso (vgl. Abschnitt 8) in seine entwertende Übertreibung, wie andererseits auch die Subjekthaftigkeit im Sinn der Fähigkeit, sexuell für sich zu sorgen und präsent zu sein, in eine mangelnde Fähigkeit zur Hingabe, die übermäßige Kontrolle der »Ich-Grenzen« und mangelnde Spielbereitschaft beim Sex kippen kann. Tiefer (2012) und Angelika Beck (Kap. 6) haben recht, wenn sie dafür eintreten, dass Körperbilder geschaffen werden, die mit der Frau als Objekt Schluss machen. Nur dann kann das Subjekt Frau sich selbstbewusst objektifizieren (lassen) und damit erotisch spielen.

## Lust – Werte

Dialektisch geht es weiter. Forschungserkenntnisse, die den direkten Zusammenhang von Wollen und Mögen, Verlangen und Vollzug infrage stellen bzw. teilweise entkoppeln, werfen ein interessantes Licht auf die Motive im Zusammenhang mit der Sexualität von Frauen. Was Lust entfacht, muss nicht sein, was den eigenen Werten entspricht, und umgekehrt. Sexualität hat aber mit beidem zu tun.

*Wollen und Mögen:* Was ich gerne habe, muss nicht das sein, wonach ich brennend verlange. Das kennt jeder beim Essen: Wenn es einmal grüne Bohnen gibt, esse ich sie eigentlich gern. Aber wenn ich mir überlege, was ich jetzt wahnsinnig gerne essen würde, kämen sie mir niemals in den Sinn. So geht es auch manchen Frauen mit dem Sex. In der Praxis sagen sie: »Wenn ich Sex habe, denk ich immer, warum eigentlich nicht öfter, ist doch schön. Aber dann dauert es wieder ewig, und ich habe überhaupt kein Verlangen danach.«

Toates (2014) bringt es auf die Unterscheidung wollen – mögen. Man könnte auch sagen: sexuelles Verlangen vs. sexuelle Bereitschaft. Beides kann sich unterschiedlich zueinander verhalten und von Frauen unterschiedlich genutzt werden, insbesondere, wenn man die Studie von Meston und Buss (2007) hinzuzieht, die 237 Motive, Sex zu haben, ermittelte, von denen nur ein Teil mit sexueller Lust im engeren Sinn zu tun hatte (z. B. um den Partner zufriedenzustellen, Bestätigung zu sichern etc.). Frauen (und Männer) können Sex haben, ohne dass sie Verlangen danach haben. Sie können umgekehrt auch das Begehren als erotische Qualität an sich schätzen, ohne dass der Vollzug folgen muss (ausführlicher vgl. Clement u. Eck 2013).

Stärker kontrastiert liegt der Fall, wenn es einen Widerspruch zwischen Wollen und Mögen gibt, wenn also erregt, was »eigentlich« nicht gemocht wird, d. h. nicht kongruent ist mit dem Selbstbild oder den eigenen Werten. Von solchen, die Spannung erhöhenden Widersprüchen lebt die Erotik, aber auch der enterotisierende Konflikt. Einige inzwischen viel zitierte Laborstudien, die physiologische Erregung über vaginalen Blutfluss und subjektive Erregung über Ratings unterschieden, rollten diesen Zusammenhang neu auf (Chivers a. Bailey 2005; Chivers et al. 2010). Sie entdeckten bei heterosexuellen Frauen eine physiologische Erregung auf alle Arten von erotischen Stimuli inklusive Sex zwischen Affen, Sex mit Fremden und gleichgeschlechtlichen Sex. Subjektiv bewerteten diese Frauen ihre Erregung allerdings höher, je stärker Stimuli den gängigen kulturellen Skripten

entsprachen, d. h. v. a. heterosexuellen Sex und Sex mit bekannten Partnern. Diese Diskrepanz zwischen »objektiven« körperlichen Erregungsanzeichen und subjektiver Bewertung fand sich bei Männern nicht. Die Befunde sind nicht eindeutig interpretierbar. Möglich wäre:

1. dass weibliches Begehren nach dem Prinzip funktioniert: Nur was ich mag, darf mich auch erregen (Primat Kontext und Psyche s. o.).
2. dass körperliche Anzeichen von Erregung nicht hinreichend wahrgenommen werden. Der erigierte Penis des Mannes weist diesen überdeutlich darauf hin, dass er offenbar erregt ist.
3. dass Frauen lustvolle Reize und Reaktionen negieren, wenn sie nicht mit kulturell erwünschten sexuellen Skripten einhergehen (Über-Ich-Es-Konflikt).

*Verlangen und Vollzug*: Eine Studie von Goldstein et al. (2009) berichtet von Frauen, die »wollen wollen«, d. h. ihr Begehren verbessern möchten, ohne deshalb häufiger Sex zu haben. Begehren erscheint hier als Qualität an sich, die nicht zwingend an sexuellen Vollzug gebunden ist. Dasselbe Schema findet sich in der Sehnsuchtsdramaturgie der Liebesromane und ihrer Verwicklungen, die Frauen traditionell als Aphrodisiaka konsumier(t)en, in denen der Vollzug durch Irrungen und Wirrungen verzögert wird und eine vergleichsweise geringe Bedeutung einnimmt (Toates 2014).

Die Einführung der Leitunterscheidung wollen – mögen oder Lust – Werte in das Gespräch mit Frauen kann z. B. aufwerten, was für sie zutrifft, sie aber entwertet hatten: dass Begehren oder Begehrtwerden an sich auch bereits gut sein kann und es nicht frigide ist, dann nicht vollziehen zu wollen. Oder dass offenbar viele Frauen (und Männer) bereit sind zum Sex, auch wenn sie kein Begehren im Vorfeld spüren. Werte und Lust müssen nicht kongruent sein, was Wahlmöglichkeiten und Spielräume eröffnet.

Therapeutische Konsequenz hieraus ist:

1. die Frau darin zu unterstützen, ihre Körpersignale bewusster wahrzunehmen (s. Kapitel 8, 9 u. 10), um das eigene Begehren in Besitz zu nehmen und die lustvollen Qualitäten des sexuellen Erlebens in Begehren rückzuführen.
2. anzuregen, die ambivalente Beziehung zur eigenen Erotik unter die Lupe zu nehmen mit der Frage: Welche Bilder, Reize oder

Situationen gestatte ich mir nicht, auch wenn ich sie vielleicht erregend finde? Warum nicht? Und anders herum: Aus welchen Motiven heraus habe ich Sex?

3. sie darin zu unterstützen, Kontexte so zu gestalten, dass sexuelle Erregung entstehen kann.

### **Bindung – Autonomie**

Ein altes Thema, *das* Thema der sexualtherapeutischen Praxis: Wie geht das mit dem Begehren über die Zeit, mit der Verbindlichkeit, den Bürden der Liebe und Verantwortung und mit der Gewöhnung? Das sexuelle Begehren nimmt bei Paaren mit zunehmender Beziehungsdauer ab (Schmidt et al. 2003) und bei Frauen häufiger (Klusmann 2002). Mc Call und Meston (2006) zeigten passend dazu, dass verheiratete Frauen weniger auf sexuelle Hinweisreize ansprechen, und zwar am wenigsten auf »Nähesignale«.

Die Frage nach der Langzeit-Lust rührt an die grundlegenden Bedürfnisse in Beziehungen nach Autonomie und Bindung/Hingabe. Das eine bedingt das andere. Erotisch gesehen ist das Schwesterngespann dazu Bindung und Abenteuer, Sicherheit und Risiko. Der Psychoanalytiker Stephen Mitchell (2004) bringt das ganze Dilemma auf einen noch tiefgründigeren Punkt: Das Begehren von jemand Wichtigem für jemand Wichtiges aufrechtzuerhalten stellt nach seiner Auffassung die zentrale Gefahr des emotionalen Lebens dar. Was so gefährlich daran sei, jemanden zu begehren, den man bereits habe, sei, dass man dem Risiko ins Auge sehen müsse, dass man ihn oder sie verlieren könne.

Die Ansätze von Clement (2004), Schnarch (1997) und Perel (2006) nehmen sich dieser Situation an, indem sie Fremdheit, Zustimmung von Unterschieden und die zugehörigen Fähigkeiten zur Selbstregulation von Ängsten in den Blick nehmen.

Was macht Frauen in Langzeitbeziehungen evtl. besonders vulnerabel dafür, ihre Lust zu verlieren?

Sims und Meana (2009) befragten sexuell lustlose Frauen nach den subjektiven Ursachen ihrer Lustlosigkeit. Die Antworten gruppieren sich um die folgenden drei Faktoren:

1. Institutionalisierung der Beziehung durch Heirat/Zusammenleben (Die unsicheren, Abstand gewährleistenden Elemente der Beziehung sind eliminiert.)
2. Übervertrautheit (Der Sex läuft immer gleich, der Partner wird nicht als achtsam erlebt.)
3. multiple entsexualisierte Rollen (Wie soll ich nach einem Tag als berufstätige Frau und Mutter dann noch sexy Ehefrau spielen? Mein Mann wirkt wie mein drittes Kind – ich will nicht Sex mit einem Kind haben.)

Mädchen und Frauen werden stärker auf Intimität und Bezogenheit hin sozialisiert, weniger auf Autonomie hin. Sie gehen meist intimitätsbasierte sexuelle Beziehungen ein und erleben sich möglicherweise in etablierten Beziehungen zu wenig autonom (physisch, räumlich, emotional), um begehren zu können, das Begehren des Partners als attraktiv wahrzunehmen oder auf die rein lustbetonten Aspekte ihres sexuellen Lebens zu fokussieren. Das trifft nicht für alle Frauen zu, daher lohnt sich die genaue Nachfrage. Und es trifft – mit anderen unterliegenden emotionalen Dynamiken – auch auf etliche Männer zu. Für viele Frauen in der Praxis stellt dies jedoch eine anschlussfähige Beschreibung dar und hält für die Therapie eine zentrale Denkfigur bereit. Die geradezu existenzielle Frage nach der Realisierung von Autonomie und Verbundenheit, Nähe und dem für Begehren unabdingbaren Abstand in ein und derselben Beziehung, die auch noch die wichtigste ist, stellt sich für Frauen also womöglich öfter mit dem Schwerpunkt, den Pol der Autonomie und der Grenzen zu stärken (s. Abschnitt 7).

### **Ableitung von Hypothesen aus der Forschung für die Therapie**

Die skizzierten Forschungsbefunde lassen die folgende Hypothesenbildung für die Praxis zu (vgl. Clement u. Eck 2013):

- Das Begehren von Frauen bewegt sich in verschiedenen Spannungsfeldern. Es ist eine ambivalente Angelegenheit und sollte als solche begrüßt werden.
- Mangelndes sexuelles Interesse/mangelnde sexuelle Lust ist kein Defizit, sondern ein Hinweis auf einen konflikthaften Zugang zum eigenen Begehren. Dieser hängt von den Bewertungen und der Bedeutungsgebung der Frau ab.
- Das Begehren der Frau folgt evtl. anderen Regeln als gängigen sexuellen Skripten (z. B. romantischen).



- Als Subjekt geachtet und als Objekt begehrt zu werden, kann als unvereinbar empfunden werden.
- Begehren, begehrt werden und für den Partner sorgen passen nicht immer zusammen.
- Das Bekannte, Sicherheitsrelevante erregt weniger als das Fremde.

Das individuelle Spannungsfeld der Frau an der Schnittstelle gesellschaftlicher, kultureller, paardynamischer und individueller Bedeutungen auszuloten bildet einen bedeutsamen Ausgangspunkt, um die Klientin dabei zu unterstützen, sich aktiver zu positionieren und sich beherzt zu fragen: Wie passt meine Sexualität zu mir?

Aber wieso sollten dann Therapieprozesse mit Frauen zäh sein? Oder radikaler gefragt: Wieso sollte es denn ein Problem sein, als Frau keine oder wenig Lust auf Sex zu haben? Nicht zum Orgasmus zu kommen? Keine vaginale Penetration vollziehen zu können? Wie werden Problem und Lösung konstruiert im Zusammenhang mit der Sexualität von Frauen?

### **Klinische Störungskonzepte und symptomorientierte Behandlungskonzepte**

Klinische Störungskonzepte und diagnostische Kriterien unterliegen einem Wandel, der die Auffassungen von Sexualität der jeweiligen Zeit widerspiegelt. Dies betrifft auch die Diagnostik der sexuellen Funktionsstörungen der Frau. Nach dem internationalen diagnostischen Klassifikationssystem ICD-10 (Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information 2015) im Kapitel »Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen und Faktoren« (F50–59) zählen dazu: *Mangel oder Verlust von sexuellem Verlangen (sexuelle Lustlosigkeit), sexuelle Aversion und mangelnde sexuelle Befriedigung, Versagen genitaler Reaktionen (Lubrikation, Erregung), Orgasmusstörung, nichtorganischer Vaginismus und Dyspareunie sowie gesteigertes sexuelles Verlangen*. Insbesondere die Konzeption der sexuellen Lustlosigkeit hat sich über die Zeit sehr verändert und wird fortlaufend diskutiert. Sie wandelte sich von einer biologisch starren Auffassung von »Frigidität« in den 50er-Jahren über die Konzeption als »sexuelle Hemmung« hin zur Mangelstörung (Hyposexual Desire Disorder, HSDD) (Clement 2013). Bis heute wird sie im Grunde als Mangelstörung ausgewiesen, auch

wenn die Kategorie des Lustmangels im diagnostischen Manual DSM-5 aufgeht in einer breiteren Kategorie *sexual interest and desire disorder* (Ishak a. Tobia 2013). Allein das notwendige Kriterium des subjektiven Leidensdrucks trägt der Möglichkeit Rechnung, dass eine Frau auch ohne Sex und ohne Lust auf Sex sich als gesund und glücklich begreifen kann. Reges Interesse an einem Krankheitskonzept der Lustlosigkeit hat in den letzten Jahren die Pharmaindustrie gezeigt. Nachdem etliche Medikalisierungsversuche in der Test- oder Zulassungsphase gescheitert waren, wurde inzwischen das Medikament Flibanserin (Markenname Addyi) trotz wenig überzeugender Effekte und beachtlicher Nebenwirkungen in den USA zugelassen.

Praktisch taucht die Lustlosigkeit als Gegenstand eines Paarkonflikts auf, d. h. in einem sozialen System, das Realitäten kommunikativ aushandeln muss. Auf den Paarkonflikt bezieht sich auch am häufigsten der Leidensdruck (vgl. Eck 2014).

### **Kritik an symptomorientierten Behandlungskonzepten**

Die kanadische Sexualwissenschaftlerin und Psychotherapeutin Peggy Kleinplatz (s. auch Kap. 4) sieht das sexualtherapeutische Feld en gros noch immer geprägt von klassischen Ansätzen in der Tradition von Masters und Johnson (1966) sowie von einer sexualmedizinisch spezialisierten und mehr und mehr symptomspezifisch segmentierten Behandlungslandschaft. Ihre aktuelle, von vielen geteilte Kritik an diesem Mainstream (Kleinplatz 2012) lässt sich zusammenfassen als einseitige Fokussierung bzw. Überbewertung

- sexueller Performanz und Funktion gegenüber individueller Bedeutung und subjektivem Erleben von Sexualität
- standardisierter Ziele gegenüber der individuellen Einzigartigkeit der Person
- vorgegebener, fragwürdig normierter Lösungen gegenüber selbst generierten Lösungen der Klientinnen

Mit dieser symptomorientierten Trennung des Problems von seinen Kontexten höre Sexualtherapie zu früh auf und setze sich zu geringe Ziele. Die Linderung oder Beseitigung von sexuellen Symptomen helfe nicht dabei, eine fundamentale Veränderung und Entwicklung des Begehrens zu befördern und Menschen auf stimmige Weise in Kontakt mit ihrer Lust zu bringen. Sie ver helfe nicht zu einer Qualität von Sexualität, die es überhaupt wert ist, gewollt zu werden.

Im kollegialen Austausch wird immer wieder deutlich, dass die sexualtherapeutische Praxis klüger, reichhaltiger und vielfältiger vorstattgeht, als diese Kritik nahelegt. Konzeptionell begegneten ihr in hinreichend radikaler Form bislang vermutlich wenige, darunter allerdings die systemische Sexualtherapie (Clement 2004) und der Crucible-Ansatz (Schnarch 1991).

### **Systemische Sexualtherapie als Antwort auf die Kritik: Selbstbestätigte Intimität als Motor des Begehrens**

Systemische Sexualtherapie begreift sexuelle Probleme als soziale Konstruktion, sieht Symptome im Beziehungszusammenhang und macht das Begehren, das sexuelle Wollen (nicht das sexuelle Funktionieren!) zum zentralen Moment der Therapie. Zentraler Zugang und Katalysator für Entwicklung ist der Paarkonflikt. Erotische Entwicklung der Partner wird in engem Zusammenhang mit einer Zunahme selbstbestätigter Intimität gesehen, d. h., das eigene Begehren (sich selbst und) dem Partner zuzumuten, auch wenn befürchtet wird, dass dieses nicht bestätigt wird. Schnarch (1991) umfasst diese Dynamik mit dem Begriff der Differenzierung und meint die Fähigkeit, ein stabiles Selbst in nahen Beziehungen aufrechtzuerhalten und so hohe Eigenständigkeit bei hoher Verbundenheit realisieren zu können. Für die sexuelle Intimität bedeutet das, sich sexuell so zeigen zu können, wie es einem entspricht, auch wenn der Partner darauf befremdet reagieren könnte. Entwicklung meint in diesem Ansatz immer umfassende Entwicklung der Person und des Paares, die ihren Ausgangspunkt auf der sexuellen Bühne nimmt und das dortige Geschehen beeinflusst, aber letztlich eine andere, intimere Weise des Paares bildet, sich aufeinander zu beziehen und Autonomie und Verbundenheit zu balancieren. Die in diesem Buch dargestellte praktische Arbeit mit den Frauen ist essenziell mit dieser Auffassung von erotischer Entwicklung verbunden. Es versteht sich diesbezüglich vertiefend und ausdifferenzierend im Hinblick auf die Themen und besonderen Konflikte von Frauen. Dies schließt einen stärkeren einzeltherapeutischen Fokus mit ein<sup>1</sup>.

### **Die Paradoxie des Wollenwollens**

Für die Frau in der Rolle der Symptomträgerin ergibt sich im Fall der Lustlosigkeit als Eingangssymptom häufig eine widersprüchliche

---

<sup>1</sup> Zur Diskussion der Kombination von Paar- und Einzelsitzungen in der systemischen Sexualtherapie s. Eck (2014).

Ausgangssituation der Paar- oder Einzeltherapie. Nimmt man Lustlosigkeit als Ist- und sexuelles Begehren als Sollwert, so stellt sich die Frage, wo die Lust denn herkommen soll, denn mit Schopenhauer kann gesagt werden: »Der Mensch kann tun, was er will, aber er kann nicht wollen, was er will.«<sup>2</sup> Der Imperativ »Sei lustvoll!« schafft eine paradoxe Grundsituation der Therapie mit großem Potenzial, den Therapieprozess für alle Beteiligten zäh und zum Verzweifeln zu gestalten. Die Symptomträgerin sagt entweder: »Ich will ja, aber ich kann nicht« oder »Ich will nicht, aber ich will wollen« oder »Ich will wollen, aber ich weiß nicht, was ich will«.

Für sie verstärken alle Interventionen, die auf ein rasches Bekenntnis ihres Wollens zielen, das Unzulänglichkeits-, Inkompetenz- und Druckerleben. Sie sitzt dann in einer pathologisierten Position fest – unauflöslich und erst recht stabil, solange die differenzielle Bedeutung der Symptomatik nicht plausibel ist bzw. eine mehr oder weniger radikale Dekonstruktion von Problem und Lösungsversuch erfolgt. Nur wenn die Frau oszillieren darf zwischen Nein und Ja, beginnt eine Bewegung. Dafür kann die Idee des erotischen Raums nützlich sein.

### **Der erotische Raum**

Die Beiträge dieses Buches beschreiben größtenteils therapeutische Ideen, der Paradoxie des Wollenwollens zu begegnen. Mit der Metapher des erotischen Raumes können sie gut gefasst werden. Die Frau in der lustlosen Position hat keinen Spiel-Raum (mehr) für Begehren. Um herauszufinden, ob sie überhaupt in Kontakt mit ihrer sexuellen Lust kommen möchte, und wenn ja, dies auch zu tun, braucht sie:

1. Raum, um den eigenen Körper, die eigenen Bedürfnisse, den konkreten Lebensraum, das eigene Territorium samt seiner Grenzen als verfügbar, sicher und in eigener Kontrolle zu wissen. Dazu gehören Selbstfürsorge, die Selbstregulation von Ängsten und vor allem: die Freiheit zum Nein zum Sex als Grundbedingung für eine Entscheidung zum Ja. Von diesem selbstbestimmten Ort aus kann sie ihr eigenes Begehren fassen, in Besitz nehmen und ausgestalten.

---

2 Das überlieferte Zitat geht auf Arthur Schopenhauers Originalsatz zurück: »Du kannst thun was du willst: aber du kannst, in jedem gegebenen Augenblick deines Lebens, nur ein Bestimmtes wollen und schlechterdings nicht Anderes, als dieses Eine.« (Schopenhauer 1978).

2. eine Beziehung zum körperlichen Innenraum als dem Ort, an dem sich die genitale Sexualität der Frau wesentlich abspielt.
3. Raum als Mindestabstand zum Partner, damit dieser ebenfalls als autonomes Wesen und damit begehrenswert wahrgenommen werden kann.
4. Spiel-Raum: genug Sicherheit und nicht zu viel gefühlte Verantwortung, um das Risiko einer erotischen (d. h. risikoreichen) Interaktion eingehen zu können.
5. Erkundungen des eigenen Innenraums: Damit wird ein weiterer Erotikbegriff zugrunde gelegt. Der Raum wird ausgedehnt, um das konkrete sexuelle Lustgebot als Hindernis außer Kraft zu setzen und symbolische Repräsentationen des erotischen Konflikts, der Lebendigkeit und Sinnlichkeit entstehen zu lassen.

### **Der Körper in der Therapie**

Die Paradoxie des Wollenwollens berührt auch eine alte Vorstellung der Trennung von Geist und Körper, die beim Sex von zentraler Bedeutung ist: »Ich will schon, aber mein Körper nicht.« Oder umgekehrt: »Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach.« Oder: »Ich komme problemlos zum Orgasmus, ja und? So toll ist das auch nicht.« Die berichteten Laborstudien zur Diskrepanz zwischen physiologischer und subjektiver Erregung haben diese Dualität auf spannende Weise aktualisiert. Wie beobachtet das Bewusstsein (im psychischen System) die körperlichen Vorgänge? Nimmt es physiologische Erregungssignale (z. B. Durchblutung der Genitalien, Lubrikation, Schwellung, Kitzeln etc.) als Ansporn, Verheißung oder als unerwünschte Signale? Oder gibt es ihnen gar eine Nicht-Bedeutung?

Der Körper ist darauf angewiesen, dass sein »Wollen« als solches beobachtet und goutiert wird. Umgekehrt ist das psychische sexuelle Wollen auf einen Körper angewiesen, der »mitspielt«, und das sozial kommunizierte Wollen auf einen anderen Körper (samt seiner Umwelten), der auch mitspielt.

Wie die auf Sexualität bezogene strukturelle Kopplung von Psyche und Physis erfolgt und wie soziale Systeme sich wiederum kommunikativ darauf beziehen, ist Gegenstand der Sexualtherapie.

Therapeutisch stellt sich die Frage, was Priorität hat: Geht es primär darum, die Kooperation mit dem eigenen Körper zu verbessern oder die mit dem Partner. Das Spiel mit Aufmerksamkeitsfokussierung beim Sex kann dies beispielhaft verdeutlichen: Geht es mehr