

Psychotherapie bei sexuellen Problemen und Störungen

Sexualität ist zentral im menschlichen Dasein. Sie entwickelt sich im Umfeld der jeweiligen kulturellen und gesellschaftlichen Gegebenheiten im wechselseitigen Einfluss biologischer Anlagen und menschlicher Psyche - speziell in entwicklungsintensiven Phasen – und manifestiert sich dementsprechend in unterschiedlichsten Ausformungen. Und sie verändert sich lebenslang.

Unter einem **sexuellen Problem** verstehe ich einen Leidensdruck, der im Zusammenhang mit allem auftritt, was ein Mensch für sich als „sexuell“ erlebt und so benennt - und der diesen Menschen dazu bewegt, psychotherapeutische Behandlung aufzusuchen. Oft erweist es sich, dass das eigentliche Problem nicht ein primär Sexuelles sondern ein grundlegenderes ist, das die Sexualität in störender Weise beeinflusst und prägt.

Unabhängig von der Art der sexuellen Begegnung kann es zu Problemen kommen, die zwischenmenschlich und/oder organisch bedingt sind. Psychisch motivierte sexuelle Probleme können im Rahmen einer bedarfsangepassten **Einzel- und/oder Paartherapie** bearbeitet werden. Sexuelle Probleme mit organischer Ursache bedürfen einer medizinischen Behandlung oder Betreuung – in diesem Fall kann Psychotherapie z.B. dazu beitragen, mit den jeweiligen Umständen besser zurecht zu kommen.

Es müssen nicht immer tiefgreifende Störungen sein, die in auftauchenden sexuellen Problemen ihren Ausdruck finden – wir leben in einer Gesellschaft, die von Kindheit an vielfältige Ansprüche im Rahmen einer komplexen Sozialisierung an uns stellt und uns lebenslang oftmals Entscheidungen abverlangt, die nicht einfach zu treffen sind, auch in den Bereichen von Liebe, Partnerschaft und Sexualität. Und gar nicht so selten geht es gerade bei der Sexualität um mangelnde oder falsche Vorstellungen oder Informationen über die eigene Körperlichkeit oder die der Partnerin/des Partners. Eigene Befindlichkeiten, Phantasien und/oder Wünsche, oder solche der Partnerin/des Partners können irritierend und beziehungsbelastend sein. Therapie kann unterstützend wirken und ein erstes Ansprechen oder Artikulieren von sensiblen Themen ermöglichen, erleichtern und moderieren.

Psychotherapie kann helfen,

- ☞ mehr Verständnis für sich selbst und die Partnerin/den Partner zu entwickeln,
- ♂ Lösungen oder Erleichterungen bei sexuellen Problemen zu finden,
- ♂ die eventuell hinter einer sexuellen Symptomatik verborgenen persönlichen und/oder partnerschaftlichen Konflikte zu erkennen und Lösungen zu finden.

Sollten Sie Fragen zur Psychotherapie sexueller Probleme und Störungen, wie auch allgemein zu Psychoanalyse und Psychotherapie haben, können Sie mich unter der oben angegebenen Nummer oder E-Mail-Adresse kontaktieren.