



Leseprobe aus Velten und Zarski, Therapie-Tools: Sexuelle Funktionsstörungen,
ISBN 978-3-621-28726-5 © 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28726-5](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28726-5)

Inhalt

| | |
|---|------------|
| Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter | 6 |
| Vorwort | 9 |
| Hinweise zur Arbeit mit diesem Buch | 10 |
| 1 Diagnostik sexueller Funktionsstörungen | 11 |
| 2 Zielklärung und Veränderungsmotivation | 33 |
| 3 Informationen und Selbstbeobachtung | 41 |
| 3.1 Informationen und Störungsmodelle | 41 |
| 3.2 Arbeit mit dem Kreislaufmodell der sexuellen Reaktion | 69 |
| 4 Selbstexploration | 85 |
| 5 Behandlung spezifischer Störungsbilder | 108 |
| 5.1 Vorzeitiger Samenerguss | 108 |
| 5.2 Einführung in das Beckenbodentraining für Frauen | 116 |
| 5.3 Vaginaltraining | 126 |
| 5.4 Sexuelles Schmerzmanagement | 145 |
| 5.5 Erektionsstörungen, Erregungs- und Orgasmusstörungen | 159 |
| 6 Paarinterventionen | 168 |
| 7 Kognitive Interventionen | 180 |
| 8 Aufrechterhaltung | 193 |
| Literatur | 199 |
| Bildnachweis | 200 |

2 Zielklärung und Veränderungsmotivation

Sexuelle Funktionsstörungen können das persönliche Wohlbefinden und die partnerschaftlichen Beziehungen von Betroffenen stark belasten. Anders als bei anderen psychischen Störungen liegen die Gründe oder der Anlass dafür, sich Hilfe zu suchen und eine psychotherapeutische Behandlung aufzunehmen, nicht auf der Hand. Nur in seltenen Fällen ist die Arbeitsfähigkeit oder das Funktionieren im Alltag beeinträchtigt. Häufiger sind partnerschaftliche Gründe entscheidend: Dauernde Konflikte rund um das Thema Sexualität, Druck oder Unzufriedenheit eines/einer Partner:in oder Schwierigkeiten dabei, eine neue Partnerschaft einzugehen sind häufige Anlässe für eine Sexualtherapie.

An einem sexuellen Problem zu arbeiten, erfordert ein großes Maß an Motivation, da wichtige Behandlungselemente von den Betroffenen und ggf. ihren Partner:innen in häuslicher Umgebung zwischen den Sitzungen durchgeführt werden müssen. Zudem kursieren im Bereich der Sexualität vielfach unrealistische Vorstellungen von »normaler« oder gesunder Sexualität.

■ Wichtig

Die Erarbeitung realistischer und wünschenswerter Behandlungsziele sowie eine Feststellung und ggf. Förderung der persönlichen Behandlungs- und Veränderungsmotivation stehen am Anfang einer Psychotherapie sexueller Funktionsstörungen.

Arbeitsmaterial

AB 6 Meine guten Gründe für Veränderung

Dieses Arbeitsblatt hilft Patient:innen, sich mit ihren persönlichen Gründen für eine Veränderung bzw. Verbesserung der sexuellen Funktionsfähigkeit auseinanderzusetzen. Gerade bei Betroffenen, die in erster Linie aus partnerschaftlichen Gründen vorstellig werden, kann die Erarbeitung von Veränderungsgründen die Behandlungsmotivation steigern. Zeigt sich bei der Bearbeitung, dass intrinsische Motivation bzw. eigene Gründe für eine Veränderung völlig fehlen, kann dies *gegen* eine sexualtherapeutische Behandlung zum derzeitigen Zeitpunkt sprechen.

AB 7 Zielklärung und Zieldefinition

Eine sorgfältige Zielklärung hilft bei der Erarbeitung realistischer und wünschenswerter Behandlungsziele. Die Patient:innen werden durch dieses Arbeitsblatt angeregt, den aktuellen Zustand zu reflektieren und positiv besetzte Ziele im Bereich der Sexualität zu formulieren. Die Festlegung eigener Schritte in Richtung Verbesserung stärkt die Eigenverantwortung.

AB 8 Sexuelle Lebenslinie

Die Arbeit mit der sexuellen Lebenslinie ermöglicht die Gewinnung diagnostischer Informationen sowie die Exploration der sexuellen Biografie. Auf der Lebenslinie können positive und negative Aspekte des sexuellen Erlebens und Funktionierens gemeinsam mit anderen Lebensereignissen eingeordnet werden. Dadurch erlangen Therapeut:innen und Patient:innen einen tieferen Einblick in Entstehungs- und aufrechterhaltende Bedingungen der sexuellen Störung. Die sexuelle Lebenslinie kann mit therapeutischer Unterstützung in der Sitzung oder auch als Hausaufgabe von Patient:innen allein ausgefüllt werden.

AB 9 Meine sexuellen Ressourcen

Personen, die Hilfe für eine sexuelle Funktionsstörung suchen, neigen gelegentlich dazu, ihre Sexualität in Gänze in einem negativen Licht zu betrachten. Dieses Arbeitsblatt nach Clement (2004) regt


Patient:innen dazu an, positive bzw. schöne Aspekte ihrer Sexualität in den Blick zu nehmen. Dabei werden eigene Stärken sowie angenehme Erlebnisse getrennt exploriert. Fragen aus Perspektive eines/einer Partner:in können es den betroffenen Personen erleichtern, Positives zu identifizieren.


AB 10 Sexuelle Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

Dieses Arbeitsblatt nach Clement (2006) lenkt den Fokus auf eine Wachstumsperspektive. Die Patient:innen reflektieren, welche Aspekte ihrer Sexualität sie gerne hinter sich lassen und welche sie neu entwickeln wollen. Diese Übung unterstützt die Entwicklung positiver Zielvorstellungen. Dadurch, dass die betroffene Person sich ausmalt, wie ihre Sexualität nach (erfolgreicher) Behandlung der sexuellen Funktionsstörung aussehen soll, wird die Eigenverantwortung gestärkt und sexuelle Vorlieben und Wünsche werden identifiziert.

AB 6 • P

Meine guten Gründe für Veränderung

 Es gibt viele gute Gründe, warum sich die Anstrengung für eine Veränderung im Bereich der Sexualität lohnt. Was ist Ihr wichtigster Grund? Warum lohnt sich eine Veränderung für Sie persönlich? Überlegen Sie sich Ihren guten Grund, warum zum jetzigen Zeitpunkt eine Veränderung in Ihrem Sexualleben wichtig für Sie ist.

 Mein guter Grund:

.....
.....
.....

Diese Gründe habe ich noch:

.....
.....
.....

Was ich gerne verändern möchte:

.....
.....
.....

Daran würde ich merken, dass es mir in Bezug auf meine Sexualität besser geht:


.....
.....
.....

Zielklärung und Zieldefinition

 Bitte überlegen Sie sich, welches Ziel Sie im Bereich der Sexualität erreichen wollen. Wenn Sie mehrere Ziele haben, dann füllen Sie dieses Arbeitsblatt bitte für jedes Ziel getrennt aus.

Hinweis

Versuchen Sie, das Ziel möglichst konkret und positiv zu formulieren.

 Mein persönliches Ziel im Bereich der Sexualität:

.....
.....

Schätzen Sie nun ein, wo Sie jetzt bezüglich des Ziels stehen. (0 = gar nicht erreicht, 10 = völlig erreicht)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie wird Ihr Leben aussehen, wenn Sie dieses Ziel erreicht haben?

.....
.....

Was wird in Ihrem Alltag und Ihrer Sexualität anders bzw. besser, wenn Sie das Ziel erreicht haben?

.....
.....

Wie *wichtig* ist es Ihnen, dieses Ziel zu erreichen? (0 = überhaupt nicht wichtig, 10 = sehr wichtig)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie *dringlich* ist es Ihnen, dieses Ziel jetzt zu erreichen? (0 = überhaupt nicht dringlich, 10 = sehr dringlich)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie *zuversichtlich* sind Sie, dieses Ziel zu erreichen? (0 = überhaupt nicht zuversichtlich, 10 = sehr zuversichtlich)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zielklärung und Zieldefinition

Was werden Sie tun, um dieses Ziel zu erreichen?

.....

.....

.....

Welche Unterstützung oder Hilfe wünschen Sie sich, um dieses Ziel zu erreichen?

.....

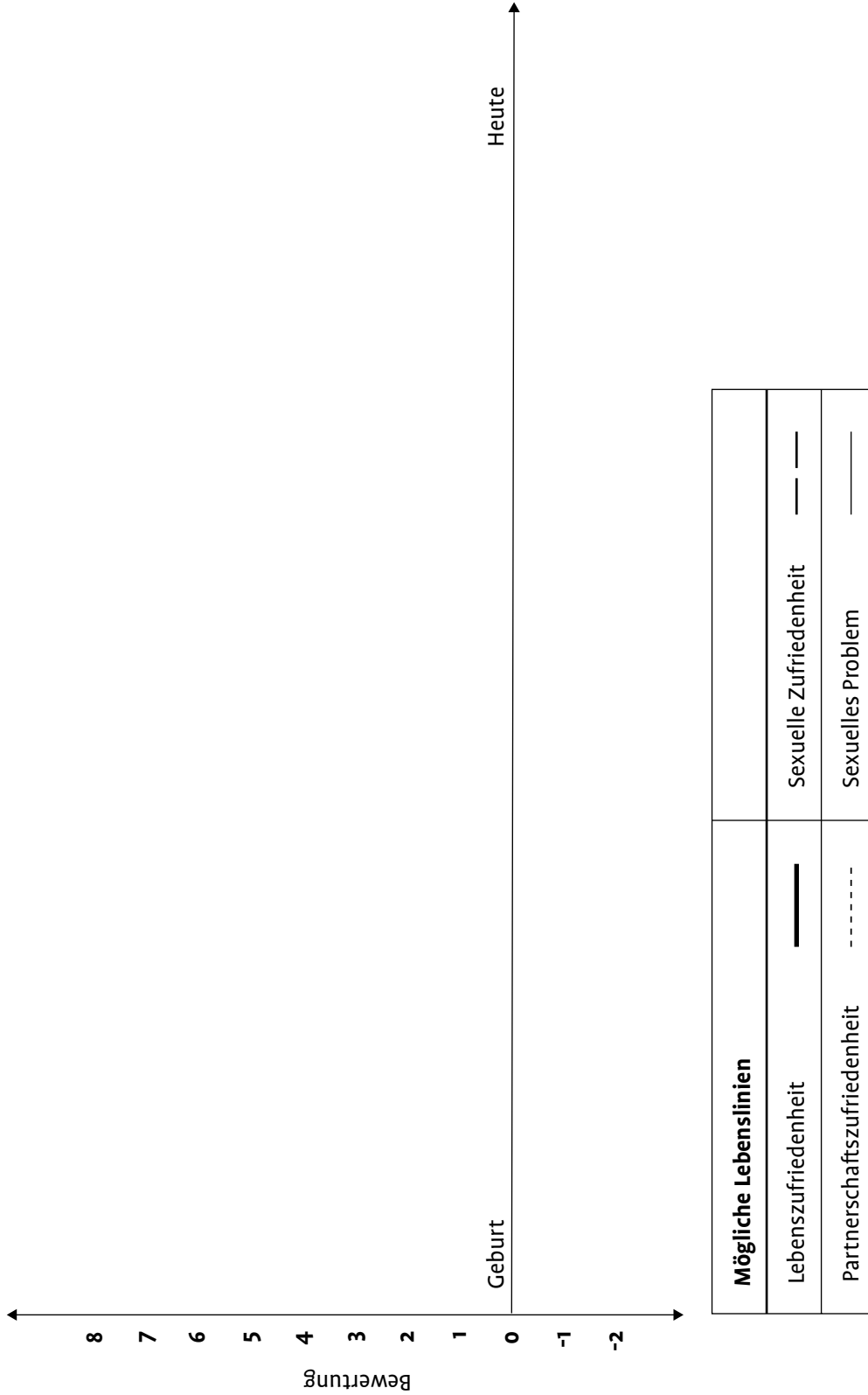
.....

.....

AB 8 • P

Sexuelle Lebenslinie

Tragen Sie zunächst wichtige Lebensereignisse ein und ergänzen Sie dann verschiedene Typen von Linien.



AB 9 • P

Meine sexuellen Ressourcen



Die menschliche Sexualität ist vielschichtig und besteht niemals nur aus vermeintlichen Schwierigkeiten oder Problemen. Die folgenden Fragen helfen Ihnen, die Bereiche Ihrer persönlichen Sexualität zu entdecken, mit denen Sie zufrieden sind oder die Sie gerne in Zukunft weiterentwickeln wollen.



Was mögen Sie an Ihrer persönlichen Sexualität besonders?

.....

.....

.....

.....

Was für ein schönes oder erfüllendes sexuelles Erlebnis erinnern Sie?

.....

.....

.....

.....

Was sind Ihre persönlichen Stärken als Liebhaber:in? Was an Ihnen hat ein:e Sexualpartner:in schon mal als positiv, angenehm oder begehrenswert beschrieben?

.....

.....

.....

.....

Was finden Sie an sich besonders attraktiv?

.....


.....

.....

.....

AB 10 • **P**

Sexuelle Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

 Die Art, wie Sie Ihre Sexualität erleben und gestalten, kann sich über die Zeit hinweg verändern. Sie können sich in jedem Alter sexuell weiterentwickeln und bewusst entscheiden, bestimmte Aspekte Ihrer Sexualität hinter sich zu lassen oder aktiv neu zu entdecken.

 Dies möchte ich aus meiner sexuellen Vergangenheit für die Zukunft bewahren:

.....

.....

.....

.....

.....

Dies möchte ich aus meiner jetzigen sexuellen Situation für die Zukunft bewahren:

.....

.....

.....

.....

.....

Dies möchte ich in meiner sexuellen Zukunft neu entwickeln oder entdecken:

.....

.....

.....

.....

.....