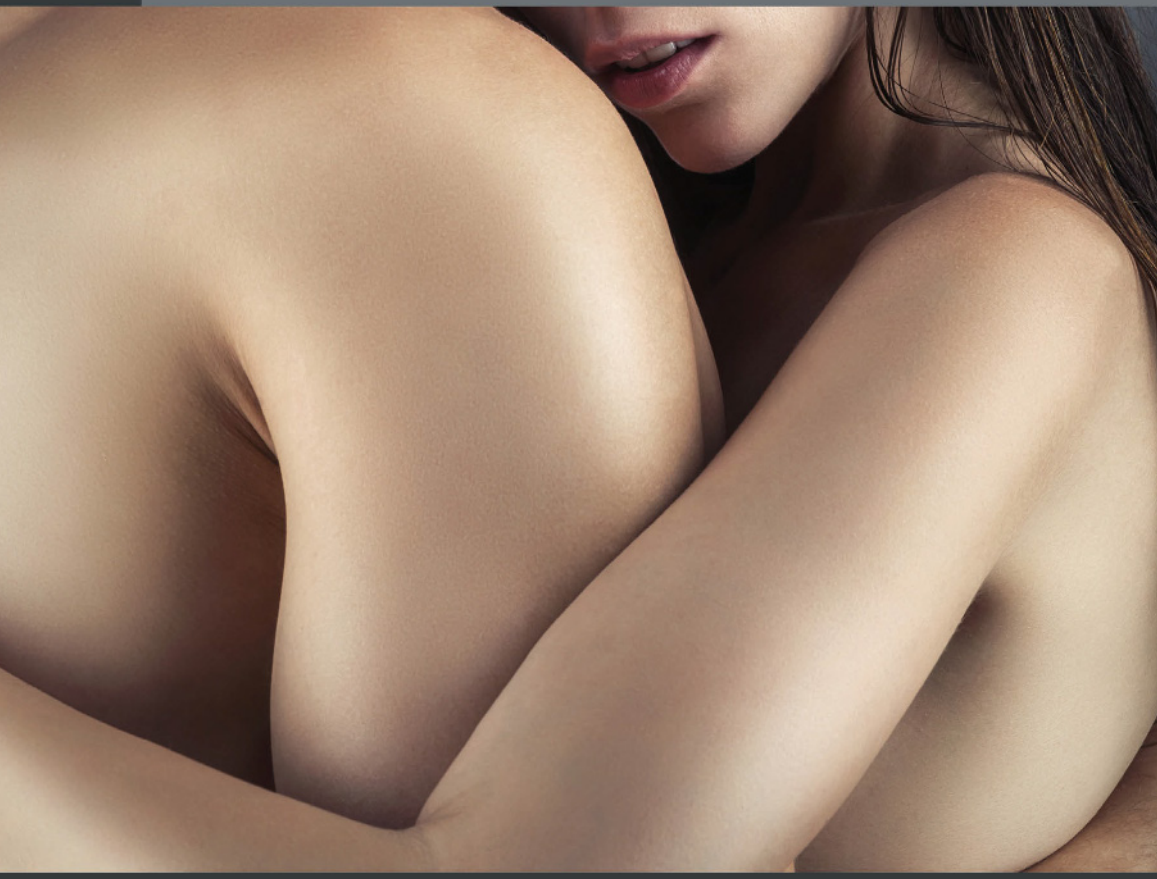
Ulrich Clement

Systemische Sexualtherapie

»Ein Meilenstein der Sexualtherapie«
Hannes Spillmann, Kontext



Fachbuch
Klett-Cotta

Fach-
buch
Klett-Cotta

Ulrich Clement

Systemische Sexualtherapie

Klett-Cotta

Der Autor:
Ulrich Clement, Prof. Dr. phil. Dipl.-Psych.; Psychotherapeut, Coach und Supervisor; er ist Lehrtherapeut für systemische Therapie (IGST, SG), apl. Professor für Medizinische Psychologie an der Universität Heidelberg. Zahlreiche Veröffentlichungen zu sexualwissenschaftlichen, medizinpsychologischen und psychotherapeutischen Themen. 2000 – 2001 war er Präsident der International Academy of Sex Research.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta
www.klett-cotta.de
© 2004 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung
Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten
Umschlag: Roland Sazinger
Unter Verwendung eines Fotos von © Artem Furman / fotolia
Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH, Leipzig
Printausgabe: ISBN 978-3-608-94951-3
E-Book: ISBN 978-3-608-10964-1
PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20331-8

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

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

Inhalt

Vorwort 7

Paarkonflikte im neuen geschlechterpolitischen Gelände 11

TEIL 1 | Paardynamik und sexuelles Begehren 17

1 »Klappt es?« 19
1.1 Die Funktions-Perspektive der »klassischen« Sexualtherapie 19
1.2 Von der Funktion zur Lust 26
1.3 Von der Dysfunktion zum Problem 30
1.4 Stellenwert der »Aufgaben« in der Sexualtherapie 33
1.5 Exkurs: Selbstverstärkungsmechanismus der Versagensangst 42

2 Sexualtherapie als Paartherapie des Begehrens 47

3 Ein Paar sind zwei Individuen 63
3.1 Zwei Personen – zwei sexuelle Profile 63
3.2. Kommunikation und Ex-Kommunikation der sexuellen Differenz: Das Paar A. 67
3.3 Paarkultur 71
3.4 Wie gehen die Partner mit der Bedrohung um? 74
3.5 Das Differenzierungs-Konzept von David Schnarch 78
3.6 Endlichkeit und Kündbarkeit 89

4 Sexuelle Biographie 95
4.1 Sexuelle Lebensgeschichten sind Geschichten 95
4.2 Kulturelle Mythen: der Rohstoff der individuellen Geschichten 102

TEIL 2 | Spiel und Ernst: Sexualität im therapeutischen Prozess 109

5 Paardynamik zwischen Balance und Entwicklung 111
5.1 Konfliktdynamik und Lösungsmuster auf der Balance-Achse 114
5.2 Konfliktdynamik und Lösungsmuster auf der Entwicklungs-Achse . . . 115
5.3 Balance-Entwicklungs-Übergänge 116

6 Wer will mit wem wohin? Therapieziele und Auftragsklärung 126
6.1 Therapieziele 126
6.2 Probleme bei der Auftragsklärung 135

7 Parameter der therapeutischen Prozess-Steuerung 147
7.1 Vom Problem zur Lösung 147
7.2 Übergänge als Balance von Mehrdeutigkeit 149
7.3 Können/Nicht-Können oder Wollen/Nicht-Wollen 153
7.4 Hoffnung und Resignation als Momente der Zeitsteuerung 155
7.5 Lösbare und ewige Probleme 162
7.6 Vom Ernst zum Spiel und zurück 167

8 Spiel-Interventionen und Ernst-Interventionen 179
8.1 Spiel-Interventionen 180
8.2 Systemische Fragetechniken 185
8.3 Das ideale sexuelle Szenario (ISS) 188
8.4 Sexuelle Biographieanalyse als Zwischenbilanz 201
8.5 Folgen des Status Quo 208

TEIL 3 | Offene Ergebnisse 213

9 Ergebnisse und offene Fragen 215
9.1 Guter, mittelmäßiger und schlechter Sex – lässt sich erotische Qualität definieren? 215
9.2 Idealtypischer Ablauf und Ergebnisse 216

Literatur 225
Register 237

Vorwort

Als ich vor genau 28 Jahren meine erste Sexualtherapie begann, war ich jung, ahnungslos, optimistisch und von der Idee begeistert, gehemmten Paaren zu einer besseren Sexualität zu verhelfen. Und damit nicht genug: Ich war davon überzeugt, dass die therapeutische Befreiung von sexuellen Störungen und partnerschaftlichem Elend ein wichtiger Beitrag für ein besseres bewussteres Leben der Klienten sein würde. Zugleich kam ich mir unglaublich kritisch vor, wenn ich die manipulative Kraft von Psychotherapie im Allgemeinen und von Sexualtherapie im Besonderen kommentierte. Dass ich in meinem Jungtherapeuten-Eifer gleich einem doppelten Größenwahn aufsaß, der sich zudem noch widersprach, habe ich erst später verstanden. Die besten Lehrmeister waren die Klienten, die sich weder befreien noch manipulieren ließen. Ob ich mit meinem Eifer für sie immer nützlich war, bezweifle ich heute.

Aber ich hatte das Glück, bei meinem langen Weg von der Verhaltenstherapie über die Tiefenpsychologie zur systemischen Therapie auf exzellente Lehrer/innen und Supervisor/innen zu treffen, die sogar aus mir einen passablen Therapeuten gemacht haben.

Manche frühen Themen wird man nicht los. Als ich nach 10 Jahren die Hamburger Abteilung für Sexualforschung verließ und an die Heidelberger Psychosomatische Klinik ging, wollte ich mir neue Themen erschließen und stellte die Sexualtherapie für einige Jahre beiseite. Dann kam sie wieder: On revient toujours à ses premières amours. Aber sie blieb nicht dieselbe Sexualtherapie. Und ich sehe mich heute am Ende eines paradoxen Prozesses: Je weniger ich therapeutisch verändern möchte, desto spannender werden die Therapien. Und besser werden sie auch. Wie das geht – davon handelt dieses Buch.

Es beschreibt, wie Paare in Störungen ihrer sexuellen Kommunikation hineingeraten, und es zeigt, wie sie wieder herauskommen können. Sexuelles Begehren entwickelt sich aus der Differenz. Weil die Differenz schwer zu ertragen ist, beschränken sich Paare oft auf eine Sexualität des kleinsten gemeinsamen Nenners. Oder die Partner streiten sich mit quälendem emotionalen Aufwand darum, den jeweils andern in die gewünschte Gemeinsamkeit zu drängen, zu locken,

zu nötigen. Mein Konzept einer systemischen Sexualtherapie setzt nicht bei der Gemeinsamkeit, sondern beim Unterschied des Begehrens der beiden Partner an. Ihr Dreh- und Angelpunkt ist die Entwicklung der unterschiedlichen sexuellen Profile der beiden Partner und der sich daraus ergebenden Paardynamik.

Ich bin mehr Personen zu Dank verpflichtet, als ich hier aufzählen kann und will. Und auch aus mehr Gründen, als ich hier aufzählen kann und will. Einige wissen es ohnehin, manche haben mich inspiriert, ohne es zu wissen, andere muss ich diskret verschweigen, und irgendwen würde ich bestimmt vergessen, wenn ich die lange Liste anfinge. Aber einen muss ich nennen, weil ohne ihn die Frühphase meines beruflichen Lebens ganz anders verlaufen wäre, meinen Freund und Mentor Gunter Schmidt. Da er Würdigungen hasst, danke ich ihm ganz sachlich.

Männliche Autoren pflegen in Vorworten ihren Familien dafür zu danken, dass sie sie immer noch kennen und als Angehörige betrachten, obwohl sie unentwegt zum Schreiben abgetaucht waren. Meiner aus großen und kleinen Frauen bestehenden Familie verdanke ich die Einsicht, dass der Drang zum Schreiben nichts Geschlechtsneutrales ist.

Und diese Einsicht führt mich zu einer Begründung, die ich bei diesem Thema wohl schuldig bin. Sie betrifft die Diktion des verallgemeinernden Geschlechts. Die deutsche Sprache hat noch keine gute Lösung dafür gefunden, wenn ein Autor oder eine Autorin über Therapeuten/innen oder KlientInnen schreibt und damit einen Unterschied markiert, der gleichwohl nicht in jeder Aussage eine Rolle spielt. Es gibt korrekte Möglichkeiten, damit umzugehen, indem man/frau sich bei jeder Gelegenheit vor dem Unterschied verneigt. Oder spielerische, indem das Geschlecht zufallsverteilt mal weiblich, mal männlich gewählt wird. Freilich kann das sowohl die Leserin als auch den Leser irritieren, weil jetzt plötzlich eine Markierung gemacht wird, die lediglich besagt, dass der/die Autor/in den Geschlechtsunterschied verstanden und gewürdigt hat. Und so wird der markierte Geschlechtsunterschied im Text mehr zu einer Aussage über den Autor oder die Autorin als über die Aussage, die er/sie machen möchte. Viele schreibende Kolleginnen und auch viele schreibende Kollegen tun der Erledigung ihrer Pflicht dadurch Genüge, dass sie in einer Fußnote auf der ersten Seite den Hinweis unterbringen, dass mit der männlichen Form beide Geschlechter gemeint seien. Das liest sich oft so, als würde jemand bestätigen, auf dem Boden des Grundgesetzes zu stehen, also ein einigermaßen moderner und zivilisierter Mensch zu sein.

Da es keine gute Lösung gibt, habe ich mich für eine konventionelle Variante entschieden, die ich aber anders begründen möchte. Ich verwende durchweg die männliche Form und konzediere die Möglichkeit, dass das Buch und auch die Erfahrungen und Überlegungen, die ihm zugrunde liegen, meinem männlichen Blick folgen. Das sollte freilich die Leser nicht zu gewiss und die Leserinnen nicht zu skeptisch stimmen. Man kann sich nie sicher sein, welche Aussagen vom Gender-Blick gefärbt sind und welche nicht. Beim Schreiben sowenig wie beim Lesen.

Heidelberg, im Sommer 2004
Ulrich Clement

Paarkonflikte im neuen geschlechterpolitischen Gelände

Sexuelles Begehren organisiert sich in einem bestimmten gesellschaftlich-kulturellen Kontext. In den letzten Jahrzehnten haben wir zwei große Übergänge erlebt. Der erste war der Übergang von der Dominanz einer patriarchalen Kultur in die egalitäre Neuorientierung, in die Betonung der politischen, kulturellen und damit auch partnerschaftlichen Gleichwertigkeit der Geschlechter. Für diese erste Übergangsphase war der Feminismus ein entscheidender Prozesstreiber, der aber kein Referenzsystem für die gegenwärtige Orientierung mehr ist – auch nicht mehr für die der Frauen.

Heute sind wir dabei, die zweite große Geschlechterorientierung – nach dem Patriarchat alten Typs den Feminismus – zu verlassen und in die Ungewissheit einer neuen Phase einzutreten. Nachdem die patriarchale und die feministische Geschlechterordnung übersichtliche, wenn auch widersprüchliche Strukturen und Bewertungen geliefert haben, mit eigenen politisch-kulturellen Hierarchien, Subkulturen, Geschlechtermodellen und Feindbildern, sieht es so aus, als sei es heute mit der Übersichtlichkeit vorbei. Die gegenwärtige *Übergangszeit,* die ich demnach als *postpatriarchal* und *postfeministisch* charakterisieren möchte, ist in Bezug auf das Geschlechterverhältnis uneindeutig. Die sexuelle Selbstbestimmung hat uns von vielen Einengungen befreit, sie hat aber zugleich eine Menge neuer Fragen aufgeworfen.

Wie können wir uns den Bezug zwischen den gesellschaftlich-kulturellen Veränderungen und den individuellen Paarbeziehungen vorstellen? Welche Beziehungsmuster entwickeln sich in diesem neuen Raum? Die postfeministische Struktur hat zwei große Werte übernommen, die *Gleichwertigkeit* (aber Andersartigkeit) der beiden Geschlechter und die *Selbstbestimmung* der sexuellen Lebensform, d.h. die Überzeugung, dass jede/r tun kann und lassen darf, was er/sie will. Selbst wenn diese Werte noch nicht ausgewachsen sind und selbst wenn es noch genug Ausnahmen vom großen Trend gibt: Zu keinem historischen Zeitpunkt waren Gleichwertigkeit und Selbstbestimmung so entfaltet wie heute. Zu keiner Zeit waren für Frauen wie Männer die Möglichkeiten, ihr

Sexualleben sanktionsfrei zu verwirklichen, so umfassend wie heute. Zwei große und starke Tabus sind geblieben, werden sogar aufmerksamer beachtet und stärker geahndet als zuvor: das Gewalttabu und das pädosexuelle Tabu, das auch das Inzesttabu einschließt. Aber abgesehen von ihnen ist ein Raum geöffnet, in dem sich die zentrale Frage stellt: Was fangen wir mit der ganzen Freiheit eigentlich an?

Die Nutzung und Gestaltung der Selbstbestimmung lässt sich schon anhand von beziehungsdemographischen Daten nachweisen (Peuckert 1999):

- Die Heiratsneigung nimmt ab.
- Das Heiratsalter hat sich in den letzten 25 Jahren um durchschnittlich 5 Jahre erhöht.
- Die Wahrscheinlichkeit, mehr als einmal zu heiraten, nimmt dagegen zu.
- Paare haben weniger Kinder (1960 durchschnittlich 2,4; heute 1,4).
- Ehen sind instabiler geworden. Die Scheidungswahrscheinlichkeit hat sich in den letzten vierzig Jahren verdreifacht, auf heute etwa 40 %.

Ehen werden also weniger und später geschlossen werden, und sie sind kürzer und leichter wiederholbar geworden. Und noch einmal anders ausgedrückt: Die Eingangsschwelle ist für die Ehe gestiegen, die Ausgangsschwelle gesunken.

Diese weniger, später geschlossenen, kürzeren und wiederholbaren Ehen schaffen eine biographisch neue zeitliche Struktur, in der Platz ist für Beziehungen vor der Ehe, nach der Ehe, zwischen den Ehen und statt der Ehe. So addieren sich in der Lebensgeschichte heute mehr aufeinander folgende feste Partnerbeziehungen. Die in Hamburg und Leipzig durchgeführte Studie »Beziehungsbiographien«, die die Sexualität und Beziehungen von 30-, 45- und 60-jährigen Erwachsenen vergleicht, kommt zu dem Ergebnis, dass die heute 30-Jährigen durchschnittlich 3,6 feste Beziehungen hatten. Das sind mehr als die 60-Jährigen insgesamt hatten, die auf durchschnittlich 2,8 Beziehungen zurückblicken (Schmidt 2003).

Fazit: Beziehungen sind disponibel, kündbar, flexibel. Das meine ich nicht im Sinne einer jammernden Kulturkritik, sondern als Aussage über die Adaptivität von Beziehungen: Sie scheinen bedürfnisgerechter und individuell gestaltbarer geworden zu sein.

Entsprechendes gilt für die Sexualität. Sex in der Postmoderne ist Sex ohne verbindliches Referenzsystem. Ob Sex als Ausdruck von Liebe, ob als emanzipatorisches Feld der persönlichen Befreiung oder als Spaß oder als persönliche Lebensform oder was immer angesehen wird, all das ist vom gesellschaftlichen

Plan auf die persönliche Entscheidung zurückverwiesen. Die Pluralisierung von sexuellen Lebensformen und Paarmodellen und die gewonnene Flexibilität der Kopplung von Liebe und Sex hat nicht nur alte Koordinaten außer Kraft gesetzt, sie hat auch keine neuen installiert. Daher sehen wir uns heute nicht nur einer Vielfalt sexueller Erscheinungsformen, sondern auch einer gewissen Beliebigkeit der Bedeutungen gegenüber. Diese Bedeutungen sind nicht mehr, wie noch in der sexuellen Moderne, in einem Spannungsfeld von Unterdrückung und Befreiung organisiert und dynamisiert, sie sind spannungsarm plural. Sex bedeutet nichts Bestimmtes mehr. Es gibt ihn einfach.

Die Kopplung von öffentlicher und privater Geschlechterinszenierung, von öffentlichem und privatem Sex ist eine rein optionalistische: Das Verhältnis ist eines von Möglichkeit und Auswahl. Man darf alles und muss nichts. Was sich sexuell zeigt, ist in der Postmoderne weder das Geforderte noch das Gewünschte noch das Verbotene noch das Gebotene – es ist ausschließlich das Mögliche. Daraus resultiert, dass die zentrale Kompetenz der sexual citizens von heute ihre *Auswahlkompetenz* ist, die Fähigkeit und Bereitschaft also, aus dem vielen Möglichen das individuell stimmige, authentische auszuwählen und zu verhandeln, ohne sich auf gültige Koordinaten beziehen zu müssen oder zu können.

Wahlmöglichkeiten steigen also. Man könnte sich freuen. Aber die Klagen über sexuelle Unzufriedenheit und Lustlosigkeit nehmen eher zu als ab. Freiheit ist schwer. Sie erlöst einen nicht von Ambivalenzen. Und diese sind in den Partnerschaften quicklebendig, entsprechend steigt der Bedarf, Regeln und Einigung zwischen den Partnern zu erzeugen.

Um so mehr ist die *Verhandlungsmoral* die zentrale interaktionelle Orientierung geworden. Mit Verhandlungsmoral ist die Haltung gemeint, die zwischen den Partnern all das als akzeptabel gelten lässt, worauf sich die beiden einigen. Was ausgehandelt ist gilt. Sie ist also keine inhaltliche, sondern eine Verfahrensmoral. Was einer der Partner ablehnt, ist nicht akzeptiert. Die Verhandlungsmoral hat das alte Bezugssystem inhaltlich definierter Werte abgelöst und damit eine triadische moralische Konstellation durch eine dyadische ersetzt: Normative Referenzen (das Normale, das Natürliche, das geschlechterpolitisch Korrekte) waren etwas gemeinsames Drittes außerhalb der Beziehung, auf das sich beide Partner beziehen konnten, und das in einem eher traditionellen Geschlechterkontext auch berechenbar und zuverlässig gültig war. Dieses gemeinsame Dritte gibt es in dieser Form nicht mehr.

Die Verhandlungsmoral hat zwei Seiten, die beide berücksichtigt werden müssen: Sie ist potentiell kontrollierend und einengend, und sie ist potentiell

kreativ. Sie kann auf spontaneitätstötende Weise immer zugunsten des Partners ausgelegt werden, der in der sexuellen Interaktion die langsame, defensive, neinsagende Position einnimmt nach dem Motto: jeder Schritt, jede Handlung ist zustimmungspflichtig. Deshalb geht die Verhandlungsmoral nur gut, wenn auch ihre andere Seite ins Spiel kommen kann. Und dann gehört die Verhandlungsmoral zum Kreativsten, was die Sexualgeschichte der Menschheit hervorgebracht hat: Sie stellt implizit konventionelle Skripte und Selbstverständlichkeiten in Frage, nimmt den Akteuren die Zuverlässigkeit und Berechenbarkeit konventioneller sexueller oder geschlechtsbezogener Regelabläufe und verlangt damit Neugier, Interesse und ergebnisoffene Kommunikationsbereitschaft. Damit stellt sie auch eine neue Form der Herausforderung an die sexuellen Akteure: was normal, was natürlich, was männlich, was weiblich, was angemessen ist – all das entscheiden nur und nur die Handelnden selbst. Dabei stolpern sie oft und schaffen Probleme, die nicht aus dem Zwang und nicht aus dem Mangel, sondern aus der *Freiheit und der Fülle* der Möglichkeiten resultieren.

Ein Beispiel ist die relative Abwertung der männlichen Erwerbstätigkeit in solchen Familien, die faktisch (noch) im alten Rollen-Modell organisiert sind (Mann sorgt für Familieneinkommen, Frau für die Kindererziehung). Die faktische Organisation wird aber ideologisch nicht mehr getragen. Die Diskrepanz zwischen ideellem Egalitäts-Anspruch und realer Ungleichheit der Einkommen und zwischen den familiären Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten erzeugt Erklärungs- und Begründungsbedarf. Dieser wird oft mit einem deutlichen Rechtfertigungsgefälle zwischen den Partnern ausgetragen: Der Mann begibt sich aufgrund des Privilegs, berufstätig sein zu dürfen (sich beruflich »verwirklichen« zu können) in der partnerschaftsinternen Kontenführung in die Bringschuld, die er durch verstärkte Kinder- und Haushaltsaktivität abzutragen hat. Weil aus der Funktion des Familienernährers kein Statusanspruch mehr abzuleiten ist, hat der Mann nicht mehr wie im alten Rollenmodell das zugestandene Recht auf Erholung am Feierabend, vielmehr gerät er in den Frustrationssog, der bei der Frau durch ihre berufliche Unterforderung entstanden ist und den er – im Bewusstsein beider Partner – mitverantwortet. Obwohl wir es bei der relativen Abwertung und Aufweichung der männlichen Ernährerrolle einerseits und der weiblichen Mutterrolle andererseits mit aufeinander bezogenen Prozessen zu tun haben, die zwei Akteure gleichermaßen gestalten, wird in den meisten Paarbeziehungen die Opferposition und das Klagerecht dessen, dem es damit schlechter geht, von den Frauen reklamiert. Das Paar müsste sich nicht so entscheiden (es gibt andere Möglichkeiten), tut es aber – und streitet

sich dann über die Folgen der eigenen Entscheidung, als sei sie fremdbestimmt. Diese Streitkonstellation ist ein regressiver Mechanismus: Das Paar rettet sich aus der beängstigenden (Wahl-)Freiheit in den übersichtlichen vertrauten Konflikt.

In den »guten alten Zeiten« waren die Fronten klar: Hier das unterdrückte Individuum, insbesondere die unterdrückte Frau, dort die repressive Gesellschaft; hier das drängende Es, dort das strenge Über-Ich. Anders ausgedrückt: Lautete die Leitfrage der sexuellen Moderne (also der durch Liberalisierung, Politisierung und Feminismus befeuerten antirepressiven Bewegungen), wie Formen der Unterdrückung überwunden werden können (Freiheit war also auf einen erkennbaren Gegenspieler bezogen), ist sie in der Postmoderne richtungslos. (Fast) alle Optionen stehen offen. Freiheit von Unterdrückung also, aber Freiheit wozu eigentlich?

Die Widerspruchslinie, die in der sexuellen Moderne zwischen Gesellschaft und Individuum verlief und die eine offensiv eindeutige Parteilichkeit zugunsten der individuellen Bedürfnisse und ihrer Selbstverwirklichung ermöglichte, ist heute aufgelöst und bildet sich in den Individuen und in den einzelnen Partnerschaften neu. Mehr als je in der Geschichte erfordert diese Situation ein Denken in Widersprüchen, ein Fühlen in Ambivalenzen und eine radikale Selbstverantwortung. Ambivalenzmanagement, Spielbereitschaft und Selbstbestimmung sind die Herausforderungen der sexuellen Postmoderne. Auf diesem Gelände bewegen wir uns, wenn wir Sexualtherapie durchführen.

Teil 1

Paardynamik und sexuelles Begehren

1 »Klappt es?«

1.1 Die Funktions-Perspektive der »klassischen« Sexualtherapie

Theoretische und praktische Konzepte entstehen nicht einfach so. Sie haben Vorfahren. Ähnlich wie bei echten Familien gehen auch hier die Nachkommen ihre eigenen Wege, selbst wenn oder gerade wenn es den Alten nicht gefällt. Anders ist Entwicklung kaum möglich. Das gilt auch für die systemische Sexualtherapie, wie ich sie in diesem Buch ausführe und die es ohne ihre »klassischen« Vorläufer so nicht gäbe. Das Attribut »klassisch« verwende ich in doppelter Absicht: Ich möchte sie würdigen und zugleich zur Vergangenheit erklären. Das geht natürlich nicht einfach per Deklaration. Ich will es in diesem ersten Kapitel genauer begründen.

Als 1970 der Mediziner William H. Masters und die Psychologin Virginia E. Johnson ihr sexualtherapeutisches Konzept vorstellten, eröffneten sie den Boom einer Therapie, der ohne Vorgänger war: Ein klares, transparentes Konzept auf der Basis solider empirischer Forschung und Erfolgsquoten von über 90 % – das hatte es zuvor noch nie gegeben. Und das auf einem Gebiet, in dem bis dahin kaum mehr als improvisiert und dilettiert wurde. Ein sensationeller Fortschritt also. Das Jahrzehnt danach wurde, aus dem Stand heraus, zur Hochkonjunktur der Sexualtherapie dieses Typs, der Masters-Johnson-Therapie. Relativ schnell wurden an vielen Orten Sexualambulanzen und -sprechstunden eingerichtet, einzelne Forschergruppen untersuchten Varianten und Modifikationen des ursprünglichen therapeutischen Konzepts (Annon 1974, Kaplan 1974, 1979, LoPiccolo und LoPiccolo 1978, Rosen und Leiblum 1995). Die Patientennachfrage war immens und verstärkte den Schwung, den die Forscher und Therapeuten fortsetzten. A star was born.

Masters und Johnson hatten, ehe sie ihr therapeutisches Konzept vorstellten, in den fünfziger und sechziger Jahren Grundlagenstudien zur Physiologie der menschlichen Sexualität durchgeführt, die das bis dahin fragmentarische Wissen über die sexuellen Funktionsabläufe erheblich erweiterten und aus dem Halbdunkel sexueller Mythen in das Licht empirischer Daten brachten (Mas-

ters und Johnson 1966). In Hunderten von Laboruntersuchungen wurden Blutdruck, Herzfrequenz, Hautwiderstand, Pupillendurchmesser, Atmungsfrequenz, genitale Durchblutung, anatomische Veränderungen der Genitalien, Hautverfärbungen bei sexuellen Aktivitäten, also bei Masturbation und Geschlechtsverkehr im Labor, protokolliert und systematisiert. Ihre Ergebnisse führten zu zwei Konzepten, die beide als historische Meilensteine der Sexualwissenschaft gelten: der »Human Sexual Response Cycle« (HSRC) und der klitorale Orgasmus.

Der sexuelle Reaktionszyklus bündelt die Vielfalt der zentralen und peripheren sexuellen Reaktionen zu einem in sich schlüssigen Reaktionsmuster. Demzufolge lassen sich vier Phasen der sexuellen Reaktion unterscheiden: Erregung, Plateauphase, Orgasmusphase und Refraktärphase. Mit dem HRSC war die Sexualität lehrbuchfähig. Der HSRC galt von da an als die universelle Grammatik des normalen, ungestörten, »gesunden« sexuellen Ablaufs, der biologische Kern dessen, was zur Sexualität gehört.

Dieser normative Aspekt wurde in der Folge von feministischer und sozialwissenschaftlicher Seite kritisiert und relativiert (Gagnon 1990, Tiefer 1991). Die Kritik betraf die Verdinglichung eines häufig vorkommenden Verhaltensmusters zu »Natur«. Warum, so wurde etwa eingewandt, muss eine sexuelle Erregung zu einer Plateauphase führen? Die Erregung könnte ja auch flüchtig oder kurzfristig sein. Warum soll der Orgasmus notwendiger Teil eines sexuellen Geschehens sein? Muss man von Störung sprechen, wenn der Orgasmus ausbleibt oder gar nicht erst intendiert ist? Warum der hohe Stellenwert der Refraktärphase, die sich zudem bei Männern und Frauen erheblich unterscheidet? Die Kritik kreist um zwei Kernpunkte: (1) der HSRC nehme ein soziales Geschehen (Geschlechtsverkehr) aus dem interaktiven Kontext heraus, in dem es entsteht, und mache damit unzulässigerweise kulturelle zu natürlichen Abläufen. (2) der HSRC bagatellisiere den Unterschied zwischen männlicher und weiblicher Sexualität und stelle ein scheinbar geschlechtsneutrales Muster dar, das faktisch aber von einer männlichen Sicht dominiert sei. Diese Kritik hat in den letzten Jahren durch die Auseinandersetzungen um die Diagnose weiblicher Sexualstörungen noch einmal starken Auftrieb bekommen (Bancroft 2000, 2002, Matthiessen und Hauch 2004, Tiefer 2004).

Die zweite große Begriffsschöpfung war die Unterscheidung zwischen vaginalem und klitoralem Orgasmus. Masters und Johnson entlarvten den Mythos, »gesunde« Frauen müssten beim vaginalen Verkehr orgasmusfähig sein, indem sie zeigten, dass die Orgasmusreaktion der Frau von der direkten oder indirekten Stimulation der Klitoris abhängt (Sherfey 1974). Ungewollt trugen sie damit

aber zu einer neuen normativen Ausrichtung bei, die zielorientierte und erfolgreiche Klitorisstimulation sozusagen sexualobligatorisch zu machen.

Die Auseinandersetzung zwischen Entspannung und Angst

Auf der Basis dieser beiden Schlüsselentdeckungen entwickelten Masters und Johnson ihr Therapiekonzept, das lerntheoretische wie humanistische Elemente enthält, obgleich es sich nicht explizit auf eine therapeutische Schule bezieht. Dem leitenden lerntheoretischen Axiom zufolge schließen sich sexuelle Erregung und Angst physiologisch aus. Die Autoren haben zum einen Ängste im Auge, die sich aus sexualfeindlichen Tabus und Verboten herleiten, welche in der Entwicklungszeit der Therapie, den sechziger Jahren des prüden und konservativ-religiös dominierten nordamerikanischen Mittelwestens, die mächtigen und ubiquitären Determinanten der herrschenden Sexualkultur waren.

Zum andern – und für ihr therapeutisches Vorgehen noch zentraler – fokussierten sie die Versagensangst, also die Angst, sexuell nicht zu funktionieren, keine Erektion, eine zu frühe Ejakulation, keine Erregung, Lubrikation und Orgasmus zu haben. Aus heutiger Sicht könnte man die Versagensangst – im Gegensatz zu den »klassischen« sexualfeindlichen Ängsten, die Masters und Johnson ja nicht neu entdeckt, sondern übernommen hatten – bereits als »moderne« Angst bezeichnen, in der sich die neue Norm, sexuell erfolgreich und funktional zu sein, zu erkennen gab. Masters und Johnson hatten mit der »Performance anxiety« den Antipoden des HSRC kreiert und damit das dynamische Spannungsfeld aufgemacht, innerhalb dessen sich ihr therapeutisches Vorgehen plausibilisieren ließ und seine Dramaturgie entfaltete: die Auseinandersetzung zwischen Entspannung und Angst.

Das Setting, das beim Standardvorgehen von einem Therapeutenpaar durchgeführt wird, sieht eine abgestufte Reihe halbstandardisierter Verhaltensvorgaben vor, sogenannte »Übungen«, mit denen das Paar Erfahrungen machen kann. Sie sind eingerahmt von einem Koitusverbot, das die Versagensangst dadurch außer Kraft setzen soll, dass die Gelegenheit zum Scheitern genommen wird. Die Verhaltensvorgaben beginnen mit der Aufgabe, dass die nackten Partner sich streicheln sollen, wobei der rezeptive Partner sich entspannen soll. Das findet in einem streng limitierten zeitlichen Rahmen statt[1], um die Angst

[1] Die Standardinstruktion für die erste Phase lautet etwa so: »Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit, in der Sie ungestört sind. Suchen Sie sich einen ruhigen, angenehmen Ort, gestalten Sie eine für Sie angenehme Atmosphäre und ziehen Sie sich aus. Dann streicheln

vor Erregung, Nähe, Überwältigtwerden zu kontrollieren. Die jeweilige Phase ist erfolgreich abgeschlossen, wenn beide Partner sich angstfrei entspannen können. Bei jeder Phase kommt ein Element dazu, das einen Schritt in Richtung sexuelle Erregung bedeutet (Tab. 1; Details bei Arentewicz und Schmidt 1993, Fahrner und Kockott 2002, Gromus 2002).

Tabelle 1: Sensate-Focus-(»Streichel-«)Übungen

- Sensate Focus 1: Genitalien werden ausgespart;
- Sensate Focus 2: Genitalien werden oberflächlich mit einbezogen;
- Sensate Focus 3: Genitalien werden »erkundet«, aber nicht stimuliert;
- »Spiel mit der Erregung«: durch begrenzte genitale Stimulation wird ein spielerischer Umgang mit Erregung im Sinn von kommen und gehen lassen erprobt;
- Einführen des Penis ohne Bewegungen;
- Einführen mit vorsichtigen Bewegungen;
- Koitus ohne Einschränkung.

Dieses phasenweise Vorgehen, das – lerntheoretisch gesehen – einer Desensibilisierungslinie folgt, wird ergänzt durch spezielle Techniken beim Vaginismus und bei der frühzeitigen Ejakulation und durch gelegentliche gleichgeschlechtliche Einzelgespräche, also der Therapeutin mit der Klientin, des Therapeuten mit dem Klienten und – je nach Ausrichtung der Therapeuten – allgemein paartherapeutische Interventionen jenseits der sexuellen Thematik. Ein solches schrittweises Vorgehen ist eine geduldige territoriale Arbeit, bei der die Entspannung langsam Land gewinnt und der Angst zunehmend Land abnimmt. Das aus der humanistischen Psychotherapie kommende Bild, wonach Thera-

---

Sie sich nach folgenden Regeln: Zunächst legt sich ein Partner (z. B. die Frau) auf den Bauch, der Mann streichelt sie, wobei er unterschiedliche Varianten des Streichelns ausprobiert. Die Frau versucht, sich dabei zu entspannen. Nach fünf Minuten wechseln beide: Jetzt streichelt die Frau den Mann. Nach weiteren fünf Minuten wird wieder gewechselt, diesmal legt sich die Frau auf den Rücken. In dieser Position soll der Mann die Brüste und den Genitalbereich beim Streicheln auslassen, also nicht berühren. Nach weiteren fünf Minuten legt sich der Mann auf den Rücken, auch hier lässt die Frau beim Streicheln den Genitalbereich aus. Beim letzten Durchgang streicheln sich die Partner wieder wie beim ersten Durchgang auf der Rückseite. Auf diese Weise ist jeder Partner dreimal in der aktiven, dreimal in der »passiven« Position. Sollte ein Partner unangenehme Empfindungen haben, wird das Streicheln unterbrochen, bis die unangenehmen Empfindungen zurückgegangen sind. Sollte ein Partner sexuelle Erregung empfinden, soll diese zwar registriert werden, die Vorgaben sollen aber nicht spontan übertreten werden.«

pie im Wesentlichen dem persönlichen Wachstum gewidmet sein solle, ist eine weitere zentrale Metapher: Die »verschütteten Triebe« (Pfäfflin und Clement 1980), die lediglich am Wachstum gehindert sind, kommen von selbst zu sich, wenn erst ihre Behinderung durch repressive äußere oder verinnerlichte Normen abgetragen ist. Entspannung ist das individuelle und paarpsychologische Ökotop, in dem das Wachstum von Wohlbefinden, Selbstverwirklichung und Lust möglich ist.

Der Abschied

In einer Literaturanalyse kamen 1994 die beiden Sexualwissenschaftlerinnen Leslie Schover und Sandra Leiblum zu einem ernüchternden Ergebnis: Sie konstatierten eine Stagnation der sexualtherapeutischen Entwicklung seit Mitte der achziger Jahre. Seit dieser Zeit wurde keine einzige Outcome-Studie mehr publiziert, und es wurden auch auf der Ebene der therapeutischen Techniken keine nennenswerten Neuigkeiten mehr gemeldet. Damit einher ging eine Remedikalisierung der Behandlung von sexuellen Störungen, insbesondere der Erektionsstörungen[2].

Ihre Arbeit markierte einen Tiefpunkt der Sexualtherapie, die nach einer Hochkonjunktur in den siebziger und frühen achtziger Jahren relativ schnell in eine lange Phase der Ereignislosigkeit geraten war. Das hatte verschiedene Gründe. Der wissenschaftliche Grund lag sicher darin, dass die beeindruckenden Therapieerfolge, die Masters und Johnson bereits 1970 berichteten, die Messlatte für andere Forschergruppen so hochlegten, dass – abgesehen von kritischen Analysen (Zilbergeld und Evans 1980, Clement 1981) und Untersuchungen über Setting-Varianten (Clement und Schmidt 1983) – für die Outcome-Forschung wenig interessante Fragen übrigblieben. Ein anderer, wahrscheinlich erheblich relevanterer Grund dürfte darin liegen, dass das therapeutische Paradigma verbraucht war, das Masters und Johnson ihrer Therapie zugrundelegten. Das hatte weniger binnentherapeutische Gründe – andere, weitaus langweiligere Therapiekonzepte leben erheblich länger. Die Erklärung dürfte in der einzigartigen zeitgeschichtlichen Passung von gesellschaftlicher Entwicklung und therapeutischem Konzept liegen, für die es bei anderen klinisch-therapeutischen Themen

[2] In der Tat räumten in dieser Zeit die Urologen das Feld auf: Nach Penisprothesen, Vakuumpumpen und Schwellkörperautoinjektionstherapie (SKAT) wurde mit Viagra der Medikalisierung der männlichen Sexualität die Krone aufgesetzt. Heute begibt sich kaum noch ein Patient in Psychotherapie, der nicht urologisch vorbehandelt ist.