

Mehr Zufriedenheit im sexuellen Erleben

Franz Karl Hausmann

More Satisfaction in Sexual Experience

Abstract

The *Deutsche Ärzteblatt* 2020, Nr. 39 reported the results of the study "Health and Sexuality in Germany" by Arne Dekker, Peer Briken et al. of the University Medical Center Hamburg-Eppendorf. One of its core statements is that physical and mental illnesses can have significant negative effects on people's sexual activity and sexual satisfaction. It also points out that the topic of sexuality receives too little attention during medical training and is often still taboo in daily practice. In addition, the study deplores the lack of appropriate materials that adequately address patients, i.e., openly, competently and carefully about their sexual experience. The concept presented below is intended to help change this.

Keywords: Sexual satisfaction, Sexual experience, Partnership

Zusammenfassung

Im *Deutschen Ärzteblatt* 2020, Nr. 39 werden Ergebnisse der Untersuchung „Gesundheit und Sexualität in Deutschland“ von Arne Dekker, Peer Briken und Mitarbeitern berichtet. Eine der Kernaussagen lautet: „Körperliche und psychische Erkrankungen können erhebliche negative Auswirkungen auf sexuelle Aktivität und sexuelle Zufriedenheit von Menschen haben.“ Desweiteren wird darauf verwiesen, dass das Thema Sexualität in der ärztlichen Ausbildung zu kurz kommt und in der Praxis oft immer noch tabuisiert wird. Gleichzeitig wird das Fehlen entsprechender Materialien beklagt, die es erlauben würden, die Patient:innen adäquat, d.h. offen, kompetent und achtsam auf ihr sexuelles Erleben anzusprechen. Das nachfolgend vorgestellte Konzept soll dabei helfen, dies zu verändern. Schlüsselwörter: sexuelle Zufriedenheit, sexuelles Erleben, Partnerschaft

Zielstellung

Mit dem Konzept für mehr Zufriedenheit im sexuellen Erleben (MZISE) sollen drei Ziele erreicht werden:

1. Zunächst soll durch ein achtsames Screening mit drei Fragen geklärt werden, ob ein Bedarf besteht, das sexuelle Erleben zu thematisieren. Gleichzeitig gelingt darüber eine Kategorisierung, die das weitere Vorgehen definiert.

2. Über die Zufriedenheitsskala nach Hoyndorf (FSZ) ist es möglich, zusammen mit den Betroffenen Themen und Bereiche zu finden, wo Veränderungen möglich erscheinen und gewollt sind.
3. Mit den fünf Schritten soll es gelingen, konkrete Veränderungen zu erreichen und die sexuelle Zufriedenheit zu verbessern.

Grundsätzlich kann das Konzept sowohl im ambulanten wie im stationären Bereich zur Anwendung kommen und es eignet sich für alle Fachrichtungen. Da gerade am Anfang immer wieder Unsicherheiten auftreten, werden sowohl Intervention als auch Supervision angeboten.

Fünf Schritte zu mehr sexueller Zufriedenheit

Screening zum Status des sexuellen Erlebens (SSE). Nur bei einem Willen zur Änderung entsprechend den Kategorien C, AA, BB (vgl. **Fragemuster 1**) sollte eine Aufnahme der Behandlung erfolgen.

1. Aktuelle sexuelle Erlebenssituation, Beziehungsstatus, sexuelle Begegnungen (vgl. **Fragemuster 2**)
2. Was sind die Hinderungsgründe?
3. Was könnte mir mehr Zufriedenheit bringen?
4. Änderung des Verhaltens bzw. der Einstellungen
5. Überprüfung in der Realität

Fragemuster 1: Statusergebnis / Kategorie

- A Diese Personen erachten ihr sexuelles Erleben als sehr wichtig. Sie sind im Großen und Ganzen damit zufrieden und sehen für sich keinen Änderungsbedarf. Eine Intervention dürfte sich bei diesen Personen erübrigen.
- B Diese Personen erachten sexuelles Erleben als unwichtig. Dabei bleibt offen und müsste im Zweifelsfall geklärt werden, ob dafür traumatische Erfahrungen eine noch nicht entwickelte Sexualität oder eine manifeste asexuelle Einstellung die Ursache ist. Dies sollte im Rahmen der Behandlung im Auge behalten werden.
- C Diese Personen erachten ihr sexuelles Erleben als wichtig. Sie sind damit unzufrieden und wollen Veränderungen.

Hier handelt es sich um die eigentliche Zielgruppe und es sollte abgeklärt werden, in welchem Umfang Hilfen möglich und notwendig sind.

- D Diese Personen erachten ihr sexuelles Erleben für wichtig. Sie sind damit unzufrieden, wollen aber keine Veränderungen. Bei diesen Personen sollte diese Diskrepanz abgeklärt werden.

AA Diese Personen erachten ihr sexuelles Erleben für wichtig. Sie sind damit zufrieden, wollen jedoch trotzdem eine Veränderung. Dieser Veränderungswunsch müsste genauer hinterfragt werden.

- BB Diese Personen erachten ihr sexuelles Erleben für unwichtig, möchten aber eine Veränderung. Auch hier müsste diese in sich widersprüchliche Diskrepanz abgeklärt werden.

Fragemuster 2: Status des sexuellen Erlebens (SSE)

Name:

Alter:

Ist sexuelles Erleben für Sie

eher wichtig

eher unwichtig

Sind Sie mit Ihrem aktuellen sexuellen Erleben

eher unzufrieden

eher zufrieden

Würden Sie an Ihrem aktuellen sexuellen Erleben

eher etwas verändern

eher nichts ändern

Geschlecht/Gender:

männlich

weiblich

divers

auf der Suche

Sexuelle Orientierung:

homosexuell

heterosexuell

bisexuell

auf der Suche

andere

Somatopsychische Ergänzung:

SSE Ergebnis/Kategorie:

Fragebogen zur sexuellen Zufriedenheit*

Dieser Fragebogen geht auf einzelne Aspekte Ihrer Sexualität und der Sexualität in Ihrer Partnerschaft ein. Bitte geben Sie durch Ankreuzen an, wie zufrieden oder unzufrieden Sie mit diesen Aspekten sind. Konzentrieren Sie sich jeweils darauf, wie Sie den beschriebenen Aspekt im letzten Monat, oder als Sie noch sexuell aktiv waren, erlebt haben.

| | Aspekte der Sexualität | Skala der Zufriedenheit | | | | |
|-----|---|-------------------------|---|---|---|-------------|
| | | zufrieden | | | | unzufrieden |
| 1. | Mein sexuelles Interesse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Mein Selbstvertrauen in sexuellen Dingen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Wie oft mein/e Partner/in und ich kleine Zärtlichkeiten im Alltag austauschen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Wie wir mit sexuellen Schwierigkeiten umgehen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Die Art, wie wir sexuell die Initiative ergreifen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Die Häufigkeit sexueller Aktivität | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Die Tageszeit sexueller Aktivität | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Der Abwechslungsreichtum sexueller Aktivität | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Das Interesse meines/meiner Partners/Partnerin an sexueller Aktivität mit mir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Wie mein/e Partner/in sexuell auf mich eingeht | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Ob und wie mein/e Partner/in sexuelle Wünsche äußert | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Die Häufigkeit, mit der mein/e Partner/in einen Orgasmus erlebt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Die Zeitdauer, bis mein/e Partner/in einen Orgasmus erlebt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Ob und wie mein Partner zeigt, dass er mich sexuell attraktiv findet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | Wie ich zum Ausdruck bringe, wenn ich keine Lust habe | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Wie mein/e Partner/in darauf reagiert, wenn ich keine Lust habe | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Wie sehr mich mein/e Partner/in sexuell befriedigt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | Der Körper meines Partners, meiner Partnerin | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | Mein Körper | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Die Äußerung meiner sexuellen Wünsche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | Meine Erregung bei sexueller Aktivität mit meinem/meiner Partner/in | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | Wie sehr ich mich sexuellen Empfindungen hingeben kann | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. | Meine gefühlsmäßige Reaktion auf die Geschlechtsteile meines Partners | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. | Wie oft ich einen Orgasmus erlebe | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. | Wie lange es dauert, bis ich einen Orgasmus erlebe | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. | Was mir durch den Kopf geht während sexueller Aktivität mit meinem Partner | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. | Meine Stimmung nach sexueller Aktivität mit meinem/meiner Partner/in | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. | Wie mein/e Partner/in meinen Körper liebkost | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. | Meine Erfahrungen mit der Selbstbefriedigung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. | Der Inhalt meiner sexuellen Phantasien | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

* Nach: Hoyndorf, S., Reinhold, M., Christmann, F., 1995. Behandlung sexueller Störungen: Ätiologie, Diagnostik, Therapie: sexuelle Dysfunktionen, Mißbrauch, Delinquenz, Materialien für die psychosoziale Praxis. Psychologie Verlags Union, Beltz, Weinheim.

Autor

Franz Karl Hausmann, Fachklinik Haus Renchtal, Renchtalstr. 14, 77871 Renchen, e-mail: fraha50@me.com