

Das Facettenmodell der Sexualität

Katharina Hinsch

Zusammenfassung

Ich möchte im vorliegenden Artikel das Facettenmodell der Sexualität als ein sexualtherapeutisches Instrument vorstellen, das sich für meine Praxis als äußerst brauchbar erwiesen hat. Im Wesentlichen geht es dabei um das Erzählen verschiedener Motive, Sexualität zu wollen, also von Zugängen zum sexuellen Begehren, und verschiedener Aspekte von Sexualität. Diese Motive und Aspekte werden in sechs Facetten zusammengefasst: Beziehung, Emotion, Bestätigung, Vitalität, Abenteuer, Spiritualität. Das Wort „Facette“ habe ich gewählt, weil ich die Facettenaugen der Schmetterlinge und die Facetten von geschliffenen Diamanten mag – die Facetten sind auf ganz unterschiedlichen Seiten des Sehens anzutreffen. Einige Fallbeispiele verdeutlichen die Anwendung in der Praxis.

Schlüsselwörter: Sexualtherapie, Formen sexuellen Begehrens, sexualtherapeutische Intervention, sexuelle Lustlosigkeit

Abstract

The Facet-model Approach to Human Sexuality

The present paper introduces the facet-model approach to human sexuality as a sexual therapeutic instrument that has proved to be very useful in my practice. Essentially this approach facilitates the telling of different motives of desiring sexual experience, that is, gaining access to sexual desire, and different aspects of sexuality. These motives and aspects are summarized to six facets: relationship, emotion, confirmation, vitality, adventure, and spirituality. The word "facet" was chosen because I like the facet eyes of butterflies, and the facets of diamonds dressed to size. The facets mark very different sides of seeing. Some case examples illustrate aspects of practice application.

Keywords: sex therapy, sexual desire, sexual therapeutic intervention, hypoactive sexual desire disorder

Das Facettenmodell

Fragen nach den sexuellen Bedürfnissen und Wünschen, nach den Beweggründen ihres sexuellen Begehrens sind für viele Menschen schwer zu beantworten. Und zwar weniger aus Scheu und Scham, sondern weil ihnen manchmal nicht sehr viel einfällt. Und wenn sie ein bestimmtes Gefühl für eine innere Antwort haben, fehlen ihnen vielleicht die Worte. Sie kommen unter Druck, fühlen sich überfordert. Sie haben ja in dieser Weise vielleicht noch nie über sich gesprochen. Wenn Menschen Probleme mit ihrer Sexualität erleben, ist klar, dass sie nicht stolz von einem inneren sexuellen Reichtum erzählen, sondern sich eher als verkehrt, gestört, verkümmert, zurückgewiesen und gekränkt, unzumutbar usw. erleben. Oft hängt das Verständnis für die eigene Sexualität an einem seidenen Faden des Funktionierens einer Erektion oder eines Orgasmus. Nach meiner Erfahrung sind sie erleichtert und dankbar, wenn ihnen ein Modell in Form eines groben Rasters mit vielen Beispielen angeboten wird. Sie finden sich in einigen Bereichen wieder, erzählen dazu mehr, freuen sich, dass auch bei ihnen eine ganze Menge, eine Vielfalt in der Sexualität zu finden ist. Es wirkt entlastend.

Durch das Erzählen der Facetten werden Worte für Verknüpfungen mit sexuellen Fähigkeiten und Ressourcen geschenkt. Worte werden so zu wichtigen Mittlern zur körperlichen Wahrnehmung. Unlängst konnte Schwiglhofer (2014) zeigen, dass im Rahmen eines Rhythmikstudiums kein Erfahrungstransfer zwischen dem Erlernen von sehr körperbezogenen Wahrnehmungsübungen, die den Prozessen der Sexualität ähnlich sind, zur Sexualität erfolgte – *außer es wurde explizit auf diese Verbindung hingewiesen*. In meiner Praxis erlebe ich häufig, dass Menschen mit einem guten Körpergefühl, die etwa genau beschreiben können, wie Musik Spannung in ihrem Körper aufbauen und entladen kann, oder die Erfahrungen in Yoga und Tanz haben und auch sonst achtsam wahrnehmen können, dieses gute Körpergefühl in ihre Sexualität nicht übertragen. Sie fahren beispielsweise sexuell auf einer „Umleitung“, die über den „Schaltkreis“ Augen – Bildschirm – Hand – Penis – andere Hand auf Tastatur – Augen – Bildschirm usw. den Rest des Körpers in der Wahrnehmung regelrecht ausspart. Da man in der Sexualtherapie vieles, aber – gerade wenn es ins Detail geht – nicht alles zeigen kann, sind (oft gemeinsam gefundene)

Ein Modell, in dem Worte zu wichtigen Mittlern körperlicher Wahrnehmungen werden

Sexuelles Begehren hat Vorrang vor dem sexuellen Funktionieren

Worte eine sehr wichtige Brücke zum körperlichen Erfindungsreichtum.

In dieser Hinsicht ist das Facettenmodell ein Instrument, das eine rasche Neu- und Umorientierung im therapeutischen Prozess ermöglicht, ausreichend irritierend, um aufzuhorchen, und anschlussfähig genug, um dabeizubleiben und Lebendigkeit und frische Leichtigkeit in eine Sexualtherapie zu bringen. Beim Erzählen über sexuelle Facetten wird implizit dem sexuellen Begehren Vorrang vor dem sexuellen Funktionieren gegeben, da die sexuelle Funktion weder thematisiert wird noch eine Voraussetzung bildet, um sich von einer oder mehreren Facetten angesprochen oder inspiriert zu fühlen. Es ist kein konfrontatives oder aufdeckendes Vorgehen, es trägt kein Sendungsbewusstsein, noch hat es den Anspruch, große neue Aufklärung, Informationen oder Veränderungen zu bringen; es ist eher ein freundliches, einladendes Modell, das auf unspektakuläre Weise, ohne jemanden zu er- oder abzuschrecken oder zu beschämen, Worte und Möglichkeiten zur Verfügung stellt, derer sich jemand, wenn er möchte, bedienen kann, um seiner Sexualität (zunächst erzählend) mehr Raum zu geben.

Entstehung

Ich habe das Facettenmodell der Sexualität im Kontext meiner Vorbereitung für den Unterricht von Sexualtherapie entwickelt. Es sollte auch für StudentInnen mit nur wenig oder sogar gar keiner praktischen Erfahrung einen schnellen Überblick bieten, ansprechend, kompakt und neugierig machend sein und als eine Art grobe sprachliche Schablone oder begriffliches Raster für sexuelle Motive dienen und so Interesse für die praktische Arbeit in einer ressourcenorientierten Sexualtherapie wecken.

Es hat mich gewundert, dass die StudentInnen sich gerade in diesem Teil des Seminars besonders engagierten, Fragen stellten rund um die eigene Sexualität, die des Partners oder von Freunden. Manche erzählten am zweiten Tag des Seminars von neuen Überlegungen oder Gesprächen mit ihren PartnerInnen, die neue Sichtweisen gebracht oder neue Fragen aufgeworfen hatten.

Daraufhin erzählte ich eher nebenbei einem Paar, mit dem ich arbeitete, von den Facetten, und die beiden Männer nutzten sie

sofort, um sich spielerisch zu vergleichen. Sie waren plötzlich in einer ganz anderen Stimmung und versuchten, sich in die verschiedenen Facetten einzufühlen; außerdem waren sie sehr aufmerksam und neugierig, als der andere Partner über sich sprach. Die vorwurfsvolle und gekränkte Atmosphäre war aufgelöst. Wir konnten uns den sexuellen Problemen nun anders, irgendwie frischer, widmen.

Obwohl sie in ihrer Beziehung viel und offen über ihre Sexualität sprachen, stellte sich anhand der Facetten heraus, dass sie sich in den Diskussionen immer mehr auf die Beziehungsfacette (wie viel Sex wer möchte und wann) und noch ein wenig auf die Abenteuerfacette (beide wollen sexuell viel erleben) konzentriert hatten, obwohl ein Partner sich genauso in der Bestätigungsfacette wiederfand (im Internetportal GayRomeo suchte er vor allem Bestätigung in seiner Attraktivität als potenzieller Sexualpartner) und der andere in der emotionalen Facette (in der devoten Position in sexuellen Spielen fand er feierliche Ruhe) und beide erinnerten sich an frühere Wünsche nach Nähe oder sogar Verschmelzung als Auslöser für sexuelle Begegnungen. Es tauchten also unterschiedliche Aspekte ihrer Sexualitäten auf, die in den Gesprächen zwischen ihnen immer kleiner geworden waren und deren Verschiedenheit, wie sich zeigte, in ihrer potenziellen Bedrohung für die Beziehung weit überschätzt worden war.

Für die homosexuellen Paare, mit denen ich arbeite, scheint es selbstverständlicher zu sein, hier Respekt für Unterschiedlichkeit aufzubringen und in der Folge zu überlegen, wie man damit umgeht, als für die heterosexuellen Paare, die an sexuelle Unterschiede eher Themen der Beziehung „daranhängen“ (siehe auch Sigusch (2005) dazu, dass Homosexuelle als Speerspitzen von gesellschaftlichen Entwicklungen gelten).

Ich beschloss daraufhin, das Facettenmodell öfter vorzustellen, tat das auch (mit guter Resonanz) und verwende es seither auch in meiner therapeutischen Arbeit. In welcher Weise es sich in meiner Praxis besonders bewährt hat, wann und wie es sinnvoll angewendet werden kann, werde ich im Folgenden darstellen.

Die Facetten laden dazu ein, sich spielerisch einzufühlen, und schaffen Atmosphäre

Macht schnellen Aus- oder Umstieg aus gewohnten sexuellen Mustern, Kämpfen und Theorien möglich

Wozu eignet sich das Facettenmodell?

Das Facettenmodell dient dem schnellen Aus- oder Umsteigen bezüglich Mustern, Kämpfen und Theorien rund um Sexualität. Zudem stellt sich mithilfe des Instruments schnell heraus, wie interessiert jemand daran ist, sexuell etwas verändern zu wollen. Die größte Bereicherung stellte die Einführung des Facettenmodells für mich bei Paaren dar, bei denen das sexuelle Aufeinander-Bezogenheit kämpferisch-frustriert und die Konflikte hart und starr geworden sind; hier ist ein rasches Verlassen der (sexuellen) Gegnerschaft durch Neuorientierung möglich. Das folgende Beispiel mag dies verdeutlichen:

Ein heterosexuelles Paar mit zwei jugendlichen Kindern war zermüht vom Streiten rund um die Häufigkeit von Sex. Für sie war Sex ein einziger Krampf und ohne Variationen, sie fühlte sich an die Wand gedrückt von seinen Erwartungen, bekam keine Luft mehr, dafür ständig Vorwürfe. Er war aggressiv und verzweifelt, weil er sich durch sie gebremst in seiner Lebenslust und ständig zurückgewiesen fühlte. Sie waren schon in Paartherapie und er viele Stunden in Einzeltherapie. Folgendes ergaben die Reaktionen auf die Erzählung der Facetten:

Für sie war Sex früher die schöne Schlussfolgerung eines nahen, netten Abends (Emotionale Facette)¹, es gab ein Plakat mit sexuellen Stellungen, das sie spielerisch „abarbeiteten“ (Abenteuerfacette), vor der Regel bräuchte sie zarteren, hautbetonten Sex (Vitalitätsfacette), Selbstbefriedigung machte sie aus einem körperlichen Wohlbefinden heraus (Vitalitätsfacette), sie schlief oft mit ihrem Mann, als er depressiv war, um ihn zu stützen (Beziehungsfacette).

Für ihn hatte Sex früher viel Raum und war spielerisch (Abenteuerfacette), war triebhaft und drängend, die Spannung wurde mit jedem Tag ohne Sex größer (Vitalitätsfacette), ihre Lust bestätigte seine Männlichkeit (Bestätigungsfacette), bei einem Gefühl von Nähe mochte er noch mehr Nähe (Emotionale Facette), seit seinen depressiven Episoden wurde Sex ein Synonym für Lebenslust und ließ ihn sich spüren (Vitalitätsfacette).

Er wunderte sich über ihre Sexualität und erschloss, dass er sie nicht durch immer intensivere Bemühungen, ihr einen Orgasmus zu machen, zu Sex einladen konnte, sondern indem er ihr mehr Raum gab. Dies gelang immer wieder (er hatte seinen sonstigen Druck reduziert), als Nebeneffekt hatte er stärkere Erektionen. Sie entschuldigte sich nicht mehr, sondern gab klarere Rückmeldungen zu ihren Empfindungen. Beide hatten sich neuerdings mehr auf das Spüren als auf den Kopf konzentriert. Die Facetten hatten geholfen, sich sexuell wieder füreinander zu interessieren, statt um Rechte zu kämpfen.

Das Facettenmodell bringt etwas Fließendes, Lebendiges bei Themen ein, die mit zu wenig Lust zu tun haben. Darüber hinaus gibt es mir einen ersten schnellen Überblick über die sexuellen Fähigkeiten und Schwerpunkte eines Menschen. So hilft mir das Facettenmodell, im Thema Sexualität bzw. Lust zu bleiben, auch wenn meine GesprächspartnerInnen sich unter Druck oder gestresst fühlen oder wenn ihnen gerade die Worte ausgehen. Man kann mit den Facetten viele verschiedene Begriffe anbieten, die die KlientInnen aufgreifen können. Das fällt vielen KlientInnen zunächst leichter, als frei zu erzählen. Die Abbruchrate bei Sexualtherapien ist sehr hoch. Daher ist es wichtig, etwas anzubieten, mit dem sich die KlientInnen zunächst einmal leicht identifizieren können, das leicht verständlich und griffig ist und das gleich einen ersten Unterschied spüren lässt. Aufgrund der Reaktionen darauf ergeben sich neue Fragemöglichkeiten und neue Möglichkeiten zuzuhören.

Viele haben infolge ihrer sexuellen Probleme entweder selbst den Eindruck gewonnen oder nachdrücklich in vielen Diskussionen mit ihren PartnerInnen versichert bekommen, dass ihre Sexualität irgendwie nicht richtig oder unzureichend sei, zum Schämen, zum Sich-Schuldig-Fühlen oder zum Weinen. Hier kann das Modell rasch entlasten. Nach meiner Erfahrung erhöhen die Facetten (wieder) das Interesse für den Reichtum der eigenen Sexualität (und weniger für das sexuelle Funktionieren) und steigern die Motivation dabeizubleiben, Übungen zu machen (die ohne interessante Ideen langweilig und sinnentleert wirken können), Neues auszuprobieren. Durch die andere Positionierung (auch wenn sie vorläufig ist) ist ein positiver Zugang, eine Orientierung an Ressourcen und das schnelle Verlassen einer Sackgasse möglich und in der Folge mehr Offenheit für Veränderung.

Durch angebotene Begriffe, fällt es leichter ins Fließende, Lebendige zu kommen

1) Die einzelnen Facetten werden an späterer Stelle genauer erläutert.

Therapiemotivation

Auch in dem Balanceakt zwischen Anschlussfähigkeit und Einführung genügend großer Unterschiede in das Gespräch ist mir das Facettenmodell eine Hilfe. Fritz Simon schrieb 1995, dass man zunächst einmal immer bei „falschen“ TherapeutInnen landet. Besser kann man den Wunsch unserer KlientInnen nach Verstanden- und Angenommenwerden einerseits und den Wunsch nach Veränderung andererseits vielleicht nicht ausdrücken.

KlientInnen bleiben auch in einer Therapie, wenn sich am ursprünglichen sexuellen Problem nichts verändert hat, solange sie sich verstanden fühlen und den TherapeutInnen hinsichtlich der Sinnhaftigkeit des Bearbeitens (auch nicht-sexueller) Themen vertrauen. Im psychoanalytischen Behandlungsansatz etwa wurden grundlegende Konflikte erfolgreich bearbeitet oft ohne Veränderung der sexuellen Symptomatik (Hauch et al. 2007).

In der Systemischen Therapie gibt es die Idee, ein Symptom erfülle eine Funktion für das System. Hier kann man thematisch lange verweilen, weil man bei sorgfältiger Suche sicher unendlich viele Möglichkeiten finden wird, dem sexuellen Geschehen eine (nicht-sexuelle) Bedeutung zu verleihen. Im Bereich der Macht wird man ebenso schnell fündig werden wie in den verschiedensten erlebten Verletzungen, weil dies unvermeidliche Beziehungsereignisse sind, die sich auf die (Beziehungs-) Sexualität auswirken, so wie sich Sexualität auch auf die Beziehung auswirkt. Spricht man über Macht, erhält man neue Informationen über Machtspiele, aber nicht unbedingt über das sexuelle Geschehen selbst. Meiner Erfahrung nach ist es nicht auszuschließen, dass die Sexualität sich bei Bearbeitung verschiedenster Themen verändert. Eine gut gelungene Paartherapie führt aber nicht zwangsläufig zu befriedigenderer Paarsexualität, besonders dann nicht, wenn es schon von Anfang an oder nach der ersten Verliebtheitsphase sexuell schwierig war.

Für Sexualtherapien ist es also typisch, dass man schnell vom Anlassthema wegwkommt und über das „eigentliche“ oder das „dahinterliegende“ Problem redet, weil das entweder dem Verständnis sexueller Symptome (bei KlientInnen oder TherapeutInnen oder beiden) entspricht oder weil man über anderes als

Gelungene Paartherapie führt nicht gleich zu gelungener Paarsexualität, das Anlassthema wird oft vom „eigentlichen“ oder „dahinterliegenden“ Problem über-redet

Sexualität unbeschwerter reden kann und sich beide wieder wohler fühlen. Aufgrund der „sexuellen Dispersion“ (Sigusch 2005) ist Sexualität diversifiziert, zerstreut und nicht zuletzt durch ihre Kommerzialisierung allgegenwärtig, trotzdem wird im Vergleich zu den 1970er-Jahren über die eigene Sexualität (z. B. unter Freundinnen, siehe Hauch et al. 2007) wieder weniger gesprochen, dies gilt sogar für psychoanalytische Sitzungen (Quindeau 2014).

Auf der anderen Seite gibt es gerade in Therapien rund um sexuelle Probleme viele vorzeitige Abbrüche oder „Widerstände“ auch oder gerade, wenn es um das Ausprobieren und/oder Üben geht (z. B. Hauch et al. 2007) oder zähe, mühsame Prozesse, die aus Supervisionen bekannt sind (z. B. Clement 2004). Als mögliche Gründe werden u. a. der von TherapeutInnen und KlientInnen gemeinsam gestaltete Schutz vor der Aktualisierung der sexuellen Differenz zwischen den Partnern genannt, die Verharmlosung der Sexualität und der Paardynamik, das Thematisieren der sexuellen Funktion statt dem (vielfältigeren) sexuellen Begehren (Clement 2004), die mangelnde Fähigkeit der TherapeutInnen, sich von ihren eigenen Modellen zu distanzieren (Clement 2004, Sigusch 2007).

Vorgehen

Ich frage nach Motiven für Lust (also nicht: *Was* erregt Sie sexuell? Sondern: *Wozu* suchen Sie sexuelle Erregung auf? Und: *Woher* kommt Ihre Lust?). Wenn jemand durch die Frage unter Druck kommt, frage ich, ob ich lieber von Beispielen von Motiven anderer erzählen soll. Darauf erhielt ich bisher stets zustimmende Antworten. Ich nehme an, dass man mir zuschreibt, über die (auch verborgenen Seiten der) Sexualität von vielen Menschen Bescheid zu wissen. Dem begegne ich mit der Aussage, dass jeder Mensch eigene Vorstellungen davon hat, was Sexualität ist und was sie für ihn bedeutet, und auch jede und jeder Sexualität anders erlebt. Daher gibt es keine zwei Menschen mit gleichen sexuellen Motiven.

Anschließend benenne ich die Facetten und erzähle sehr konkret und beispielhaft über sie, gebe bei Nachfragen noch weitere Beispiele. Die KlientInnen stellen sich dann ihre Kategorie sozusagen selbst her, indem sie beim Zuhören ein neues, detaillierteres und differenziertes Bild ihres Begehrens entwi-

Durch Zuhören können KlientInnen ein neues Bild ihres Begehrens entwickeln

ckeln. Wichtig bei der Erzählung des Facettenmodells sind eine veränderungs- und konstruktneutrale Haltung sowie eine Erzählweise, die unterstreicht, dass sämtliche Facetten der Sexualität normal, erwünscht und ausbaufähig sind².

Die Facetten

Die sechs Facetten stehen für Motive und Aspekte von Sexualität. Diese sind nicht voneinander zu trennen, so wie auch nicht zu unterscheiden ist, ob jemand Sex möchte, weil er sich sexuell angeregt fühlt, oder ob jemand etwas (Sexuelles) unternimmt, damit er sexuelle Erregungen erlebt. Beispielsweise ist nicht genau zu unterscheiden, ob sich jemand lustvoll sexuell fühlt als *Ergebnis* eines schönen, anregenden Tages oder ob das Gefühl die *Ursache* für diesen Tag war und ihn anregend und schön gemacht hat. Clement (2004) unterscheidet wiederum zwischen Begehren *von* Sex von Begehren *beim* Sex.

Im Unterschied zum bloßen beispielhaften Aneinanderreihen verschiedener sexueller Motive erlauben die sechs Kategorien eine gewisse Überschaubarkeit und darüber hinaus einen einfacheren Vergleich mit einem/r möglichen PartnerIn. Es werden durch die Facetten Unterschiede eingeführt, die griffig, schnell zu verstehen und nicht wertend sind.

Jede Facette betont immer nur *einen* Aspekt eines sexuellen Wunsches oder einer sexuellen Handlung. Man kann Sehnsucht nach Nähe und Geborgenheit spüren (Emotionale Facette) und gerade mit genau dem Menschen Sex haben wollen, mit dem man eine Beziehung hat (Beziehungsfacette). Oftmals ist ein Aspekt im Vordergrund und wird zum Hauptmotiv einer Person, Sexualität zu wollen, „Lust“ zu haben. Dies entspricht einem Zerlegen („Ana-Lyse“), das klarerweise mit dem ganzheitlichen Erleben von Sex nichts zu tun hat. Es eröffnet aber therapeutische Möglichkeiten, wie gezeigt werden soll. Da die sexuellen Facetten von den erlebten Bedürfnissen ausgehen

2) Mir ist bewusst, dass diese Formulierung missverstanden werden kann. Ich unterscheide hier zwischen Motiven bzw. Vorstellungen und Handlungen. Es geht mir darum, sexuelle Vorstellungen und Motive nicht zu werten und insofern dabei keine Einschränkungen zu machen. Die Facetten bezeichnen in diesem Sinne Motive und nicht Handlungen. Bei Letzteren gibt es selbstverständlich Einschränkungen. Ich trete sehr entschieden gegen Verhaltensweisen auf, die andere in ihrer Würde verletzen bzw. andere bedrohen, zwingen und ausbeuten.

und Bedürfnisse sich verändern, sind die Facetten nichts Statisches.

Zum Erfassen sexueller Motive eignen sich Wofür-, Woher- und Wohin-Fragen gut. Wofür will ich Sex? Woher kommt meine Lust? Wohin führt mich Sex? Auch: Was kann ich im Rahmen von Sexualität (er-)leben? Beim subjektiven Eindruck von „zu wenig Lust in mir“ sind diese Fragen oft eine Qual, daher bringen die Erzählungen über die Facetten einen leichteren Einstieg.

Die Fragen „was“, „wie“, „wann“, „wie oft“, „wie viel“, „wo“ und „mit wem“ entsprechen dem gewohnten Denken über die eigene Sexualität, werden in einer Beziehung am häufigsten erörtert und sind daher in Therapien am anschlussfähigsten. Die Woher- und Wozu-Fragen öffnen aber für viele in anderer Weise das sexuelle Feld als Wie- und Warum-Fragen, weil sie den Kontext erweitern, Sichtweisen hinterfragen und das Ausprobieren neuer Positionen erleichtern, statt alte abzusichern.

Dem Facettenmodell liegen verschiedene Vorstellungen von Sexualität zugrunde wie ein Trieb- und ein Ressourcenmodell (siehe Schmidt 2012 zu einem Übergang im Denken vom Trieb- zum Ressourcenmodell). Sexualität ist im vorliegenden Modell einerseits die Ressource, die zur Erfüllung verschiedenster Bedürfnisse herangezogen werden kann, und andererseits sind die verschiedenen Facetten (dazu gehört auch das Bestehen einer Partnerschaft) die vielen Ressourcen für Sexualität. So wie Nähe eine Ressource für Sex und Sex eine Ressource für Nähe ist.

Dann verwende ich ein Modell über Sexualität als Ergebnis lebenslangen Lernens (das Modell „approche sexocorporelle“ von Jean Yves Desjardins (Gehrig 2013), ein Modell von Sexualität als Konsumgut (Bauman 2009), Sexualität als Spiritualität (Richardson 2009), ein „animalisches“ Modell (Klar 2010) und andere. Je nachdem, welchen Zugang man gerade zu seiner Sexualität hat, wie man sie erlebt, passt auch wohl eher einmal ein Triebmodell, dann wieder ein Lernmodell, dann wieder ein Modell der Potenzialentfaltung etc.

Das Facettenmodell hat nicht den Anspruch, Aspekte der heutigen Sexualität vollständig abzudecken, umfassend zu beschreiben oder zu erklären. Daher ist die Klassifikation der

Wofür-, Woher- und Wohin-Fragen zur Erfassung sexueller Motive

Dem Facettenmodell liegen verschiedene Vorstellungen von Sexualität zugrunde

Die sechs Facetten stehen für Motive und Aspekte von Sexualität

sexuellen Motive auch keine taxonomische, sondern ist unscharf und paradigmatisch; die Kategorien haben verschwommene Grenzen und überschneiden sich sogar teilweise. Dies stellt interessanterweise für KlientInnen kein Problem dar. Sie sind wohl beim Zuhören eher mit sich selbst beschäftigt und bilden ihre eigenen Kategorien. StudentInnen oder andere ZuhörerInnen fragen diesbezüglich mehr nach. Es geht also nicht um eine möglichst genaue Abbildung von „tatsächlichen“ oder „wahren“ Motiven, sondern es wird, ganz im Gegenteil, versucht, nahe am Erleben der KlientInnen zu sein (genau genommen: so wie ich das Erleben meiner KlientInnen erlebe). Sie sollen sich in den verschiedenen Motiven, die zur „Auswahl“ stehen, wiederfinden können, um dort abgeholt zu werden, wo sie stehen, und Worte zur Verfügung haben, mit denen sie ihre vielleicht sehr vagen Vorstellungen über ihre Sexualität ausdrücken können.

Beziehungsfacette (BezF)

In dieser Facette geht es um Sexualität aus Beziehungsgründen, um die beziehungsgestaltende Facette von Sexualität. Systemtheoretisch ausgedrückt, handelt es sich hier um eine Schnittstelle zwischen Sexualitäts- und Intimsystem (Lewandowsky 2004). Hierzu zählen auch Sex aus Gefälligkeit, aus Gewohnheit, Sex in der Hoffnung auf eine Beziehung, in der Hoffnung auf eine bessere Beziehung, um den anderen stärker an sich zu binden, um beim anderen eigene Versprechungen einzulösen, um Naturrechte geltend zu machen, Verlustangst, Beschwichtigung des Partners bzw. der eigenen Angst, ihn oder sie zu verlieren, Mitmachen zur Erhaltung der Harmonie oder um einem/r depressiven PartnerIn zu helfen, sich zu bestätigen usw. Oder es wird durch Sex die Beziehung selbst erneuert und bestätigt.

Implizit befindet man sich in der Beziehungsfacette, wenn Art und Ausmaß der Sexualität in Abhängigkeit von der Dauer der Paarbeziehung beschrieben werden (z. B. dass es nach einem Jahr deutlich weniger Sex gibt) oder wenn das Zustandekommen einer erotischen Stimmung, ein Aufkommen von Lust in Abhängigkeit davon beschrieben wird, wie gut man sich gerade versteht, wie harmonisch es ist oder ob man sich vor kurzem versöhnt hat usw. Auch Sexualität als Gradmesser für die Güte der Beziehung (Schmidt 2012) gehört hierher: hierfür genügen durchschnittlich 1–1 ½ mal Sex pro Woche.

Sexualität als Gradmesser für die Güte der Beziehung

Wenn zwei PartnerInnen miteinander über Sexualität reden, ist meist die Beziehungsfacette im Vordergrund. Nach einer Reihe solcher Gespräche geht es dann meist nur noch um mehr oder weniger Sex oder um den richtigen Zeitpunkt oder die nötigen Bedingungen. Auf diese Weise kommt man auch zum Thema Macht. Hier ist man von der sexuellen Lust im Gespräch schon ziemlich weit entfernt, es sei denn, „Macht“ ist erotisch besetzt. Sexuell gesehen bleibt aber nur noch der Teil eines Wunsch- und Verhaltensrepertoires, der als konsensfähig in der Beziehung vermutet wird (Eck, Clement 2014). Hier wird auch die sogenannte sexuelle Lustlosigkeit gestaltet bzw. erst konstruiert. Wenn von sexueller Unlust berichtet wird, so meist im Rahmen einer festen Beziehung (Hauch, Linzer 2006).

Jeder Mensch war schon vor Bestehen der aktuellen Partnerschaft ein sexueller Mensch. Erst durch das Eingehen einer Paarbeziehung wird aus Gründen der Konvention die „eigene“ Sexualität auf den oder die PartnerIn gerichtet und so durch diese mitgestaltet. Und das wohl ausgeprägter, wenn die Beziehung schon länger andauert und/oder man sich stark an den oder die PartnerIn gebunden oder von ihm oder ihr abhängig fühlt. Diese Auswirkung der Verbundenheit auf die Gestaltung der Sexualität ist nicht zwangsläufig so. Sie ist ein Ergebnis unserer aktuell vorherrschenden Vorstellung, dass Beziehung und Sexualität eng verknüpft sind. Daher geschehen auch fast alle Geschlechtsverkehre bei uns in festen Beziehungen (Schmidt 2005). Das war nicht immer so (z. B. Eder 2009, Pobitzer 2006), ist nicht in allen Kulturen so³ und verändert sich wieder (Stichwort „Neosexualitäten“, Sigusch 2005). Die Beziehungsfacette der Sexualität ist nach meiner Definition eine wesentliche Ursache dafür, dass Paare glauben, wenn sie in Paartherapie gehen und an ihrer Beziehung arbeiten, ihre sexuellen Probleme verschwinden. Ich möchte das zwar nicht grundsätzlich ausschließen, doch gibt es Wege mit viel höherer Wahrscheinlichkeit dafür. Auch eine Tanzausbildung – immerhin sehr körpernahe – kann, muss aber die Sexualität nicht entscheidend verbessern.

Die Gestaltung der Sexualität ist mitunter ein Ergebnis unserer aktuell vorherrschenden Vorstellung, dass Beziehung und Sexualität eng verknüpft sind. Das war nicht immer so

3) So hängen im „Land der Töchter“ die Frauen ein Schild an ihre Schlafzimmertür, ob und wem sie Einlass gewähren; wer der biologische Vater ihrer Kinder ist, geht niemanden etwas an (Namu & Mathieu 2004)

Auch die Verknüpfung von Sexualität *mit Intimität* bei solidem Selbstgefühl, mit Ausgewogenheit zwischen Wohlgefühl, Sicherheit und Entwicklung und zwischen Bindung und Autonomie (Schnarch 2011) oder langweiligem Sex mit einer defensiven Kommunikation über Sexualität *in der Beziehung* (Clement 2004) betont den Beziehungsaspekt von Sexualität. Ebenfalls gehört die langatmige Besprechung einer sogenannten Funktion eines sexuellen Problems für die Beziehung zur Beziehungs-facette.

Emotionale Facette (EmotF)

Manche GesprächspartnerInnen halten diese zunächst für die (einzig) richtige Facette, um zum sexuellen Begehren zu kommen. Es geht hier darum, sich über Sexualität in seinen Gefühlen auszudrücken oder Sexualität zu wollen, um bestimmte Gefühle erleben zu können.

Man kann mit Sex Nähe erzeugen oder Nähe ausdrücken – der Unterschied ist groß

Beispielsweise kann man mit Sex Nähe erzeugen oder Nähe ausdrücken. Der Unterschied ist groß, wie sich am Abend eines langen Arbeitstages zeigen kann: Die eine möchte vielleicht zuerst Nähe herstellen über ein romantisches Abendessen, um zur Lust zu kommen, der andere möchte zunächst seine Nähewünsche mit Sex erfüllen. Ohne genaueres Nachfragen könnten eventuell beide sagen, dass für sie Sexualität wegen der Nähe wichtig ist. Sowohl das Erotisieren von Nähe als auch das Erotisieren von Distanz sind wichtige sexuelle Fähigkeiten. Es sind jedoch sehr unterschiedliche Fähigkeiten.

Das erste mit Sex in Zusammenhang gebrachte Gefühl ist aber oft Liebe. Auch Geborgenheit und Wärme zu spüren und/oder zu geben, Gefühle von Sicherheit, Versorgtwerden, Zugehörigkeit zu erleben, sind wichtige Beweggründe. Es geht um romantische Sehnsüchte, Liebesbezeugungen, Leidenschaft, Verschmelzungsfantasien, man kann sich an den anderen aus „Sicherheitsgründen“ emotional anklammern, sich mächtig und groß fühlen, das Gefühl haben, den Partner unter Kontrolle zu haben, Aggression und Wut auslassen, Verachtung oder Traurigkeit spüren, Trost finden usw. Darüber hinaus kann auch ein bestimmtes Maß an Angst Lust erzeugen, das Gefühl, jemanden zu nehmen, oder auch die Hingabe, bis zum Gefühl des Ausgeliefertseins und der Erniedrigung.

Man kann Stimmungen intensivieren oder erst erzeugen, inneren gefühlvollen Bildern folgen und gefühlsreichen Fantasien. Die Lektüre von Liebesromanen gehört dazu (den „Pornos“ vieler Frauen im dem Sinn, dass sie zum Erreichen eines Gefühls, das zu sexueller Erregung führt, gelesen werden). Emotionale Erinnerungen an Erlebtes, das Hören romantischer Musik zählen ebenfalls zur emotionalen Facette.

Auch sexuelles Begehren als Folge, schwanger sein zu wollen oder ein Kind haben zu wollen, gehört hierher. Es kommt vor, dass einer Frau vorgeworfen wird, sie sei nur wegen des Kinderwunsches an Sex interessiert gewesen und seit das Kind da ist, wieder desinteressiert, also kann das Begehren nicht echt gewesen sein. Der Mann fühlt sich vielleicht benutzt oder hineingelegt. Aus dem Erleben der Frau stimmt das so nicht, sie ist begierig nach Sex *in der Verbindung mit ihrem Wunsch*, genauso wie er Begehren aufgrund *seines* Wunsches (etwa nach Entladung) haben könnte.

Wenn die Emotionale Facette *allein* im Vordergrund ist, braucht man ein bestimmtes emotionales Klima als Bedingung für sexuelle Lust: Verliebtsein, Nähe, Versöhnung nach einem Streit, Wiederbegegnung nach einer Trennung oder viel Zeit miteinander im Urlaub. Bei Stress, Anspannung, Alltagsroutine ist die Lust vergangen. Der Körper ruft nicht von sich aus nach Sex (VitF), etwas Neues zu erforschen ist zu anstrengend (AbentF). Bestätigung durch Sex (BestF) braucht man vielleicht nicht mehr so sehr, weil man sie im Geliebtwerden findet.

Steht die Emotionale Facette allein im Vordergrund, braucht man ein bestimmtes emotionales Klima als Bedingung für sexuelle Lust

Bestätigungsfacette (BestF)

Hier geht es darum, sich über Sexualität irgendeine Form von Bestätigung zu ermöglichen. Viele Seiten lassen sich gut über Sexualität bestätigen: Man kann sich begehrenswert fühlen oder schön, liebenswert, jung, mächtig, ... Ich kann mir bestätigen (lassen), ob ich ein(e) gute(r) Liebhaber(in) bin, ob ich noch anziehend bin und wie schnell ich jemanden für mich begeistern kann. Wie fit, attraktiv, potent, wettbewerbsfähig bin ich? Der Beginn einer Beziehung oder einer neuen Affäre bietet sich hier besonders an. Sexualität kann auch der Bestätigung der eigenen Weiblichkeit und Männlichkeit dienen sowie überhaupt erst der Erzeugung von „Männlichkeit“ und „Weib-

In der Bestätigung liegt die Möglichkeit, sich etwas Schönes zu holen

lichkeit“ jeweils vor der Folie des anderen Geschlechts (vgl. Kirschenhofer und Kuttenreiter 2010).

Bestätigung bringen kann ein Flirt, eine sexuelle Eroberung, sich erobern zu lassen, jeder oder nur ausgewählte Arten von Geschlechtsverkehr usw., je nachdem was bestätigt werden soll. Es geht hier *nicht* um den Ausgleich von Defiziten, sondern um Möglichkeiten, sich etwas Schönes zu holen.

Steht die Bestätigungs-facetten allein im Vordergrund, tauchen oft Selbst-zweifel auf oder der Selbstwert ist bedroht

Belastend wird es dann, wenn die Bestätigungsfacetten *allein* im Vordergrund steht, es keine anderen Möglichkeiten zu geben scheint, sexuell interessiert zu sein. Oder wenn man es schon immer so gewöhnt ist und es sich dann ändert (wie bei Casanova), wenn Jugend oder blitzschnelle, verlässliche Erektionen nachlassen. Oder wenn der Partner nicht mitmacht und Affären nicht (mehr) in Frage kommen. Aber selbst wenn die Bestätigung oft funktioniert, so ist der alleinige Verlass darauf eine wackelige Angelegenheit nicht nur für die Lust: Ist Sexualität gerade nicht so leicht möglich, tauchen vielleicht Selbst-zweifel auf oder der Selbstwert ist bedroht.

Eine weitere Tücke: Die Kleidung eines über Sex Bestätigung suchenden Menschen ist (sinnvollerweise) oft sexuell verlockend. Dies kann zu Missverständnissen führen, da der/die Angelockte mit einem sexuell besonders interessierten Menschen rechnet. Der Bestätigung suchende Teil ist aber schon durch die Bestätigung satt. Wenn das Erwünschte stattgefunden hat, bleibt dann nichts Sexuelles mehr übrig, beispielsweise wenn das Erobern schon die Bestätigung bringt oder wenn es nur darum gegangen ist, als BeziehungspartnerIn ausgewählt zu werden.

Manche brauchen zur Bestätigung von etwas den Orgasmus des Partners, was diesen unter Druck setzen kann. Er spürt, dass er etwas bringen soll, was das Gegenteil davon bedeutet loszulassen und frei zu genießen, es kommen zu lassen.

Vitalitätsfacette (VitF)

Hier geht es um die vor allem körperlich wahrgenommene Facette der Lust. Der Körper als Ausgangspunkt und Empfangsorgan für elementare Erfahrungen bietet einen besonders leichten Zugang zu allen Ebenen des (Lust-) Erlebens und Verhaltens,

Der Körper als Ausgangspunkt und Empfangsorgan für Lust

zu den im Gehirn abgespeicherten Sinneseindrücken und Gefühlen (Hüther 2010). In der Sexualität werden wir selbst zu der eingefleischten, verleblichten Kraft des Lebens, wie kaum bei einer anderen Handlung (Schwiglhofer 2014). Das ist Trieb erleben, ein Drängen des Körpers, zyklusabhängige sexuelle Lust, Geilheit, der Eindruck, „es“ wieder einmal zu brauchen für das Wohlbefinden, zum Ablassen von Spannung, zum Erleben eines guten Körpergefühls, um sich körperlich lebendig zu erleben. Es geht um die Lust, sich (erregt) zu spüren, sich prall, energievoll zu fühlen, die eigene animalische Lebenskraft in der Lust spüren (Klar 2010), der heftige Wunsch, sich durch Entladung von dieser Spannung zu befreien. Man kann Lust haben, weil man in letzter Zeit viel (guten) Sex hatte, oder wie Bischof (2016) sagt, weil der *Sex so gut ist*, so stark motiviert, dass er an Wichtigkeit gewinnt und der Mühe wert ist. Sportgewohnte Menschen bemerken, dass ihre körperliche Lust abhängig von mehr oder weniger Bewegung ist. Außerdem ist diese Facette der Lust weniger abhängig von einer bestimmten Person.

Je feiner und differenzierter unsere Körperwahrnehmung, desto mehr Möglichkeiten gibt es, (z. B. potenziell sexuell erregende) innere und äußere Reize überhaupt zu registrieren und ihnen eventuell größere Aufmerksamkeit zu geben. So kann beispielweise beim Anblick eines hübschen Gesäßes „etwas Komisches“ im Bauch gespürt werden, vielleicht werden „Schmetterlinge im Bauch“ wahrgenommen oder man kann sogar noch „exakter“ das Ballonieren und Aufrichten der Vagina empfinden. „Achtsamkeit“ meint aufmerksames, klares, unvoreingenommenes, bewusstes Beobachten einer gegenwärtigen Erfahrung (Weiss et al. 2010).

Wenn *ausschließlich* diese Facette im Vordergrund ist, kann es schwieriger sein, Sexualität und Beziehung in Einklang zu bringen oder auch die als sehr körperlich empfundene Lust in Harmonie mit dem Emotionalen zu bringen. Außerdem könnte sich der/die andere PartnerIn benutzt fühlen, besonders wenn bei ihm oder ihr die Vitalitätsfacette nicht stark ausgeprägt ist. Beispielsweise möchte der Mann (klischeemäßig) Sex zur Entspannung nutzen, die Frau will aber Sex nur nach Nähe. Hier kann das Betrachten der Facetten dabei helfen, die Ebene zu wechseln: Es ist sicher weniger kränkend, wenn der/die andere nicht als gefühllos missbrauchend, sondern als sexuell anders tickend erlebt wird.)

Steht ausschließlich diese Facette im Vordergrund, kann es schwierig sein, Sexualität und Beziehung in Einklang zu bringen

Wenn die Vitalitätsfacette klein ist, wird Lust abhängiger vom Zustand der Beziehung erlebt, von der Atmosphäre, von Stress oder Entspannung. Viele äußere und emotionale Bedingungen müssen dann erfüllt sein, damit Lust auf Sex entstehen kann.

Abenteuerfacette (AbentF)

Der Thrill ist zentral, nicht das Trieberleben

Es geht in diesem Fall weniger um sexuelle Zufriedenheit als um ein Maximieren der Erregung, ein Ausreizen der Möglichkeiten, ein Spiel mit Grenzen. Die Suche nach Neuem, nach in ihrer Intensität steigerbaren Möglichkeiten. Der Thrill ist zentral, nicht das Trieberleben. Auch der Forscherdrang junger Menschen kann es in sich haben. Rollenspiele und neue Szenarien und Sexspielzeuge werden probiert, Swinger-Clubs oder neue Pornoseiten besucht oder gemacht. „Animalische Impulse“ können spürbar werden beim Überschreiten von Grenzen, Spielen und Explorieren, beim Eindringen in fremde Bereiche und beim Dominieren und Unterwerfen (Klar 2010). Auch die abenteuerliche Seite einer Affäre würde hierher gehören sowie der große Bereich der Prostitution (so als abenteuerlich erlebt).

Mit atemberaubender Geschwindigkeit jagt eine verführerische Neuheit die andere, und die (beliebig ausdehnbare) Zeit des „Einkaufens“ ist oft attraktiver als die „Anschaffung“ selbst (Bauman 2009), so wie man sich im Internetportal in ständig gespannter Vorlust von einem Sexualpartner zum nächsten bewegen kann. Unabhängig von der realen Begegnung kann die sexuell aufgeladene Kontaktabahnung schon eine eigene Befriedigungsqualität bieten (Dannecker 2009). Dass das Internet das größte Warenhaus der Sexualität ist, das je existierte (Dannecker 2009), verweist auf eine konsumistische Haltung, die auch gegenüber der Sexualität oder potenziellen SexualpartnerInnen eingenommen werden kann. Einen Vergleich für eine konsumistische Sichtweise auf Sexualität kann das Buchen einesurlaubes im Internet bieten: Man durchforstet das Netz, holt sich Anregungen und Appetit und nimmt eine allfällige Enttäuschung nicht allzu persönlich. Auch nicht der Erwartung entsprechende Treffen nach der Verabredung auf einer Online-Dating-Plattform werden nicht allzu persönlich genommen und sind daher nicht so verletzend wie andere Enttäuschungen beim Kennenlernen eines neuen Menschen (Dannecker 2009).

Diese sexuelle Facette wird in erheblichem Ausmaß von den Medien, von Möglichkeiten des Internet gesteuert. Bedürfnisse werden ständig neu geweckt, Bedürfnislosigkeit wird als Mangel, nicht als Zufriedenheit gewertet. Die typische Sex-Ratgeberliteratur der 80er Jahre bezieht sich genau auf diese Facette: Es wird vorgeschlagen, die eingeschlafene Paar-Sexualität durch neue, abenteuerlichere Aktionen zu beleben, wieder erotisch aufzuladen. Heute wird zwischen Paarsexualität und Abenteuersexualität eher getrennt, auch in den Ratgebern.

Wenn diese Facette allein im Vordergrund steht, kann es bald zu Langeweile kommen, wenn eine Steigerung der Erregung immer schwieriger wird. Der Partner kann unter Druck kommen, etwas Besonderes bringen zu müssen. Alltagssexualität ist gewöhnlich keine Thrill-Sexualität. Jene Intensität, die über Investitionen in *Emotionen* und/oder den *Körper* gut zu spüren ist (ein Abenteuer der anderen Art, das in den anderen Facetten Ausdruck findet), braucht in der Regel mehr Zeit, als man einer Abenteuersexualität zugesteht.

Steht diese Facette allein im Vordergrund, kann es bald zu Langeweile kommen

Spirituelle Facette (SpiritF)

Die Spurensuche auf einer Reise in die vorgeschichtliche Zeit ergibt, dass Natur, frühe Formen von Religion, Sexualität, Lebenskult, Ekstase voneinander nicht zu trennen waren. Fruchtbarkeitszauber, rituelle sexuelle Handlungen, die orgiastische Vereinigung von Mann und Frau als etwas Heiliges zu sehen, das Feiern der Sexualität als lebenserneuernde Kraft waren selbstverständliche Bestandteile des Lebens (Pobitzer 2006). Über Patriarchat, ökonomische Aspekte (Erbrecht) u. a. veränderte sich diesbezüglich schon vieles, die letzten Reste von traditionellen Formen des Fruchtbarkeitszaubers, von heidnisch-christlicher Sexualmagie verschwanden nahezu bei uns durch Maßnahmen seitens der Kirchen im Rahmen der Konfessionalisierung des 16. bis 18. Jahrhunderts (z. B. Eder 2009). In systemtheoretischer Diktion kam es außerdem infolge von Aus- und Binnendifferenzierungen im Rahmen der funktionalen Differenzierung unserer Gesellschaft zum Wachsen von Distanz und Fremdheit zwischen den verschiedenen Systemen, hier zwischen Sexualität und Religion (Lewandowski 2015).

Das Feiern der Sexualität als lebenserneuernde Kraft

Gemeinschaftsorgasmen zur Feier einer Göttin im alten Griechenland (Pobitzer 2006) sind uns heute fremder als die Ideen

von kosmischer Ekstase. Über andere Kulturen kommt nun seit vielen Jahrzehnten die Verbindung von Spiritualität und Sexualität wieder zu uns. Nach tantrischer Lebensanschauung beispielsweise ist Sexualität neben Spaß, Spiel, Andacht und Meditation ein Verschmelzen ins Einssein und in die Liebe und daher wahre Spiritualität (z. B. Richardson 2009). Im Tantra kann Sex zwischen Mann und Frau zu Liebe transformiert und damit zu einer erhebenden spirituellen Erfahrung werden. Es geht hier aber nicht nur um die Liebe zwischen Mann und Frau, sondern zwischen einem Menschen und der Existenz. Tantra ist eine Liebetechnik, ein Liebesbemühen um die Wirklichkeit.

Auf die Frage, was „optimaler Sex“ sei, wird auch das Gefühl von Transzendenz und Seligkeit genannt (Kleinplatz et al. 2009, zit. nach Clement 2014). In meiner Praxis erlebe ich es jedoch auch, dass Einzelne oder Paare Tantraseminare besuchen, um Praktiken oder Haltungen zu erlernen, die die eigene Sexualität intensivieren und/oder bereichern sollen, um mit dem Partner Neues zu erleben und um andere Zugänge zur eigenen Weiblichkeit/Männlichkeit zu bekommen. Diese Motive würden sich dann zum Teil eher mit meinen Definitionen der Emotionalen Facette (Wunsch nach gefühlvollerem Sex) und der Abenteuerfacette (etwas Neues, Intensives erleben wollen) überschneiden. Dass aber Sexualität als Ressource für Spiritualität genutzt wird, höre ich in meiner Praxis eher selten – mag sein, dass diese Menschen seltener sexuelle Probleme bei sich orten und/oder seltener den Weg in meine Praxis finden.

Allgemeines zu den Facetten

In einer Beziehung erfährt man mehr oder weniger Resonanz bezüglich der verschiedenen Arten, sexuell zu sein. Bei mehr Resonanz ist es leichter, in diese Facette zu investieren. Es ist nicht so einfach, sich in all seinen Facetten dem/r PartnerIn zu zeigen (Scham, Angst vor Ablehnung, Zurückweisung, den/die PartnerIn schützen wollen, ...).

Sexuell eher breit aufgestellt zu sein, in dem Sinn, dass das sexuelle Begehren auf mehreren Säulen („Facetten“) ruht, hat den Vorteil, dass es nicht so störrisch ist durch Stress, Streit, Krankheiten, Älterwerden usw. Wenn also eine oder mehrere Säulen wackeln, ist das Begehren noch durch andere abgestützt. Wer in seinem Begehren z. B. nur auf Verliebtsein

gestützt ist, hat in die (auch sexuelle) Zukunft mit dem- oder derjenigen unrealistische Hoffnungen, die sich mit den Schwinden des akuten Verliebtseins ebenfalls verflüchtigen. Außerdem: Je mehr Facetten man in sich findet, umso mehr Möglichkeiten gibt es, sexuell zu sein, umso mehr Sexualpartner kommen in Frage.

Nachdem die Facetten erkundet wurden, könnten vielleicht folgende Fragen noch interessant sein:

- ▶ Welche Facetten treffen in einer Begegnung von zwei (oder mehreren) Menschen aufeinander?
- ▶ Auf welche Facetten von sich selbst bezieht sich eine Person, und auf welche Facette der anderen Person bezieht sie sich?

Reaktionen

In der Regel springt beim Zuhören irgendwo ein Funke, eine kleine Aufregung, es passiert ein sich Wiederfinden oder sich Verstandenfühlen, und er oder sie erzählt dann von sich und seiner Sexualität, angeregt durch neue Möglichkeiten, die bisher erlebten Gefühle, Gedanken, Fantasien, Handlungen rund um Sexualität in Worte zu fassen, neu zu erzählen, einzuordnen, daraus Neues zu schließen, zu entdecken. Die ZuhörerInnen gehen in eine leichte Trance – ich spreche ja eine Zeitlang alleine, und zudem ist das Erzählte sehr dicht und teilweise für viele sicherlich emotional mitnehmend. Es ist also ein angenehmer (Neben-)Effekt des Erzählens, dass von einer Problemtrance in eine Trance sexueller Möglichkeiten umgestiegen wird, vielleicht einer der Gründe für die raschen Stimmungswechsel und Neuorientierungen.

Meine StudentInnen fragten oft nach, zu welcher Facette eine bestimmte sexuelle Handlung oder ein Wunsch nun gehöre. Sie haben vielleicht zunächst den Wunsch nach schärfer getrennten Kategorien.

Meine Klientinnen und Klienten stellen diese Frage nie. Sie warten gespannt, ob und wie sie in der Erzählung vorkommen und horchen an manchen Stellen auf, betrachten dann den/die PartnerIn oder gehen nach innen. Ich bemerkte weiters, dass beim Stellungnehmen zu den Facetten die PartnerInnen voneinander überrascht waren. Es dürfte ungewohnt sein, in dieser

Durch leichte Trance bei den Zuhörenden springt irgendwo ein Funke, der einen Stimmungswechsel ermöglicht

Sexuell breit aufgestellt zu sein, in dem Sinn, dass das sexuelle Begehren auf mehreren Facetten ruht, hat den Vorteil, dass es nicht so störrisch ist

Weise über sich in Gegenwart des anderen zu sprechen. Natürlich erzählen die PartnerInnen voneinander nicht alles, was sie denken, das ist für mich aber nicht zentral, es geht vielmehr um eine Anregung zum Neu- und Umdenken, das in der Folge einen Unterschied macht. Beziehungskonflikte sind viel gewohnter.

Das positive Gefühl beim Zuhören ergibt sich auch daraus, dass man sich nicht in einem Defizit (wie oft in der Diagnostik), sondern in einer Ressource wiedererkennt, und auch die PartnerIn in ihren Möglichkeiten, nicht in ihren Störungen wahrnimmt. Es ist kein wertendes Modell. Keine Facette ist in irgendeiner Weise besser als eine andere, und der Unterschied zwischen normaler und perverser Sexualität scheint sich ohnehin aufgelöst zu haben (z. B. Sigusch 2005, Schmidt 2005, Lewandowski 2004).

Lustlosigkeit als Glaubensfrage

Was ist mit der Lust los? Oder: Ist jemand seine Lust los?

Da ich besonders bei Themen rund um zu wenig Lust angenehm überrascht war, um wie viel leichter es für alle wird, möchte ich diesem Themenkreis ein eigenes Unterkapitel widmen. Was ist *Lustlosigkeit*? Hat man vielleicht *lustlos Sex*? Oder: Was ist mit der *Lust los*? Oder: Ist jemand seine *Lust los*? Ernster und genauer beschreibt Sigusch (2007) das Problem um den Begriff der Lustlosigkeit: Es gehe hier mehr um die gegenwärtige Phase einer kulturellen Interpretation als um das Verschwinden der Lust.

„Lustlosigkeit“ kommt thematisch erstens vor als Differenz der Wünsche bei Paaren und zweitens bei Einzelnen als Sorge um sich. Diese Sorge um sich wiederum lässt sich unterteilen in Überlegungen Richtung gesellschaftlichen Druck auf eine normale, normierte Lust und/oder zur Lust darauf, Neues im sexuellen Bereich zu lernen. Im letzten Fall ist die Motivation für Veränderungen hoch, Übungen und Experimente gewinnen Sinn.

Sexuelle Wünsche sind heute Verhandlungssache

Was die Differenz bei Paaren betrifft, so sind, wie alles andere auch, sexuelle Wünsche heute Verhandlungssache, wenn eine Beziehung als egalitär aufgefasst wird und Sexualität nicht an eine Norm von Natürlichkeit oder Naturrecht o. Ä. gebunden ist. Dass man anders als ohne Essen sehr wohl ohne Sex leben

kann, widerspricht ersterem, dass es auch Beziehungen ohne Sex gibt (so wie auch Beziehungen ohne gemeinsamen Haushalt, ohne gemeinsame Hobbys oder ohne gemeinsame Kinder), widerspricht der Notwendigkeit von Sex in einer Partnerschaft. Der Leidensdruck sitzt hier bei demjenigen, der unter dem Unterangebot an Sex in der Beziehung leidet, und in der Folge auch beim anderen Partner, der unter dem Leid des Ersteren leidet. Auch dies ist keine Störung.

Für den anderen Fall, der Sorge um sich, schlage ich folgende Denkfigur vor: Lustlosigkeit wird in der Praxis häufig mit Nicht-Sex verwechselt. Und diese Verwechslung kann zu Frustration auf KlientInnen- und TherapeutInnenseite führen. KlientInnen könnten dann z. B. als ambivalent im Hinblick auf Veränderung angesehen werden. Und es könnte hier auch einer der Gründe anzusiedeln sein, warum es oft in Therapien anlässlich sexueller Probleme so wenig um Sexualität geht und so viel um Konflikte und Probleme in anderen Bereichen.

Den Unterschied versuche ich zu skizzieren: Habe ich „kein Geld“, bin ich beim Thema „Geld“. Nun ist man wohl davon ausgegangen, dass es sich bei der Lust ähnlich verhält: Spreche ich über Unlust, wäre ich thematisch automatisch auch bei der Lust. Laut Foucault (1977) war (über Gespräche von der Unterdrückung der Triebe, Geständnisse, Beichten, ...) permanent die Rede von Sexualität. Die Zeit, in der Sexuelles im *Untergrund* Blüten treiben konnte, ist jedoch heute vorbei. Der Imperativ hat sich verändert in Richtung einer möglichst tolen Sexualität. „Nicht-Lust“ eignet sich daher nicht mehr, dem Sexuellen auf die Spur zu kommen, „Unlust“ scheint viel eher auf wichtige andere Lebensthemen wie Macht, Beziehung, Gerechtigkeit usw. zu verweisen. Es fallen längst jene Restriktionen weg, die das Sexuelle in den Bereich des Außeralltäglichen verbannt hatten (Lewandowski 2015).

Lustlosigkeit als Frage der Definition

Zweitens ist systemtheoretisch gesprochen Unlust nicht Teil des Sexualitätssystems, sondern in dessen Umwelt angesiedelt. Nicht-Lust und auch alle anderen Ereignisse und Tatsachen abseits von der Leitunterscheidung Begehren/Befriedigung sind eben definitionsgemäß nicht Teil der Sexualität (Lewandowski 2004). „Nicht-Sex“ (oder Nicht-Begehren) hingegen hat mit Sex zu tun. Beispielsweise definieren sich die „Asexuellen“ über (die Abwesenheit von) Sex.

Davon ausgehend ist es wichtig, ob das, was die GesprächspartnerIn unter Lustlosigkeit versteht, mit Lust zu tun hat oder eben nicht. Das Facettenmodell hat sich gut bewährt, damit man gemeinsam eine Unterscheidung treffen und sich auf diese Weise dem Anliegen der GesprächspartnerIn besser nähern kann. Des Weiteren konnte die Verwendung des Facettenmodells dazu beitragen, dass, wenn es wirklich um Lust geht, erste Anzeichen für Lustvolles/Sexuelles gefunden werden konnten, wo oft zu Beginn nur ein großes Fragezeichen oder gähnende Leere wahrgenommen wurden. Sexualtherapie, sexuelles Lernen können dann beginnen. Ist das nicht gewünscht, sondern ergibt sich als Anliegen der Umgang mit der Differenz in der Partnerschaft oder dem Druck, Lust empfinden zu sollen aufgrund gesellschaftlicher (internalisierter) Ansprüche oder ein ganz anderes Thema, für das die Unlust Platzhalter war, so stehen diese Themen nun zur psychotherapeutischen Bearbeitung bereit.

Fallbeispiele

Im Folgenden skizziere ich drei Arbeiten aus der Praxis, die einige Aspekte der Verwendung des Facettenmodells illustrieren.

Frau B

Eine junge Frau hatte noch nie Geschlechtsverkehr, weil sie nichts in ihre Vagina einführen kann. Es gab Zärtlichkeiten und anderen Sex in ihrer einjährigen Beziehung. Sie hatte schon mehrere Ärzte und eine einschlägige Beratungsstelle aufgesucht, teilweise mit ihrem Mann. Die Empfehlungen gingen in Richtung Entspannung (ein Gläschen Wein, Zeit lassen (?!)), zuerst mit etwas Kleinerem in die Vagina hineingehen) und Problematisierung der Einstellungen ihrer Herkunftsfamilie (aus einem anderen Kulturkreis). Sie fühlte sich verzweifelt, entmutigt, unter Druck und bezüglich ihrer Sexualität nur defizitär. Über die Einführung des Facettenmodells entdeckte sie, wie ausgesprochen vielseitig sie sexuell war: Selbstbefriedigung zur Entspannung (VitF) und aufgrund von romantisch-erotischen Fantasien (EmotF), deutlichere Lust kurz vor der Menstruation (stärkere Durchblutung der Genitalien macht mehr Lust, daher VitF), Wunsch nach Sex mit Partner, wenn sie sich sehr verliebt fühlte (EmotF) und wenn er sie an bestimmtem Stellen berührte (VitF). Außerdem sprachen sie viel über das Problem

*und machten (bis dahin unglückliche) Versuche (BezF), sie war in ihrer Lust auf ihren Partner konzentriert (BezF) und sie probierten gerne Neues aus (AbentF). Dieser „Überblick“ gab ihr Hoffnung, stärkte sie und machte sie offen dafür, dem nachzuspüren, was sie eigentlich willkürlich oder unwillkürlich **machte**, wenn ein Finger oder Penis in die Nähe ihrer Vagina kam. Auf diese Weise erfanden wir einige (aufeinander aufbauende) Übungen und Vorstellungen für sie, was nach nur wenigen Therapiestunden den ersehnten Erfolg brachte. Hier bewirkte das Facettenmodell eine optimistische Einstellung und das Offenwerden für Übungen, die einem leicht sinnlos und lästig erscheinen können, wenn sie nicht mit Sinn und Freude gefüllt sind.*

Paar C

Ein attraktives heterosexuelles Paar kam nach einer Paartherapie zu mir, im Rahmen derer sich das sexuelle Problem noch verfestigt hatte: Sie mochte gerne mehrmals täglich Sex haben, er nur ein- bis zweimal. Sie fühlte sich vernachlässigt und hineingelegt angesichts der enttäuschten Erwartung, endlich einen so potenten, lustvollen Mann gefunden zu haben, er fühlte sich unter Druck gesetzt und ausgebeutet. Beide fühlten sich mittlerweile kämpferisch wütend und ohnmächtig zugleich. Anfangs hatten sie viel und tollen Sex gehabt, er war stolz auf seine sexuellen Fähigkeiten gewesen und hatte sich angenehm herausgefordert gefühlt durch diese begehrenswerte, sexuell sehr erfahrene Frau. Dann kam er zunehmend unter Druck durch den sexuellen Appetit seiner Partnerin, u. a. auch weil sie neben den eigenen auch seine Orgasmen genoss, die zu produzieren sich zunehmend schwieriger für ihn gestaltete. In der vergangenen Paartherapie war versucht worden, einen Kompromiss bezüglich der Häufigkeit der sexuellen Aktivität zu finden, was letztlich am Interesse beider vorbeiging und zusätzlich zur bestehenden Problematik noch zu einer Pathologisierung ihrer Wünsche geführt hatte. Dies ermutigte ihn weiterzukämpfen (um seine Männlichkeit) und empörte und verletzte sie.

Bei der Anwendung des Facettenmodells weinte sie und wurde ganz weich vor Erleichterung, dass sie sich auch als vielseitig begabt und nicht als gestört sehen konnte. Ihre gefundenen Facetten: Selbstbefriedigung (seit der frühen Kindheit), um sich zu entspannen (VitF), sich zu trösten (EmotF), Frust abzubauen (EmotF), um sich gut zu spüren (VitF); Sex mit Partnern, um sich

beim Erobern als Frau zu bestätigen (BestF), um sich beim Geschlechtsverkehr in ihrer Weiblichkeit zu bestätigen (BestF), um sich in ihrem Körper wohl zu fühlen (VitF), wenn sie Nähe möchte (EmotF), wenn sie Nähe spürt (EmotF), wenn sie Liebe auch körperlich spüren will (EmotF, VitF), wenn sie etwas Abenteuerliches/ Spannendes erleben will (AbentF) usw. Und er kam über das sich Finden im Bestätigtwerden als fantastischer Liebhaber (BestF) und im Bekämpfen seiner Verlustängste (EmotF) zu seiner Geschichte, dass er seine Sexualität darauf gebaut hatte, nicht wie sein Vater von der Mutter wegen eines potenteren Mannes verlassen zu werden. Plötzlich war der Weg frei für andere Bedürfnisse: er wollte draufkommen, wie er Sex haben konnte, einfach um **sich selbst** körperlich und seelisch toll zu fühlen, und war begierig nach Übungen. (Er rief mich zu einem späteren Zeitpunkt noch an, um zu sagen, wie „super“ sein Sex für ihn geworden sei.)

Herr E

Ein Mann war belastet durch seinen fast immerwährenden, bedrängenden Wunsch, beim Sex dominiert (v. a. gefesselt und beschimpft) zu werden. In seinen eher kurzen Beziehungen mit Frauen sprach er meist nicht darüber, manchmal überwand er seine Scham und Angst vor Ablehnung und weihte sie ein; es machte keinen Unterschied. Gelegentlich geht er zu Prostituierten, thematisch passende Internetpornografie konsumiert er regelmäßig während der ansonsten recht einfach gehaltenen Selbstbefriedigung (mechanisches Auf und Ab mit der rechten Hand). Bei der Anwendung des Facettenmodells überraschte ihn, in wie wenigen Aspekten er sich wiederfand (viele erinnerte ihn mehr an seine Freundinnen), verglichen mit seiner Wahrnehmung, dass sein Leben mit Sex **überfüllt** sei. Er fand sich in einem kleinen Teil der Emotionalen Facette (Geborgenheit) und sonst nur in der Sehnsucht nach intensiver Erregung (EmotF, AbentF), die oft enttäuscht wurde, weil sie immer flacher und kürzer ausfiel als in den Vorstellungen.

Dieser vermeintliche Widerspruch zwischen Überflutung von Sex und wenig Reichtum ließ sich zum Teil dadurch auflösen, dass er durch die extrem hohe Körperspannung, die er beim Sex (und in den Fantasien) einnahm – in der Erwartung einer starken Erregung – körperlich nicht mehr viel spüren konnte und die erhoffte Intensität auf körperlicher Ebene ausblieb. Mit einer kleinen Veränderung bei der Selbstbefriedigung (Bewe-

gung des Beckens statt der Hand) konnte er diesen Zusammenhang in Kürze nachvollziehen und probierte ab hier gerne Neues aus. Der unangenehme Drang wurde nach und nach – über feinere Wahrnehmung, bewussteren Umgang mit Spannung/ Entspannung, dadurch im Körper weiter ausgebreitete Erregung – durch höhere Intensität ersetzt, was ja dem ursprünglichen Wunsch entsprach. Hier ging es also mehr um eine erweiterte als um eine „befreite“ Sexualität, das „Woher“ der Lust war wichtiger als das „Warum“ (... brauche ich diese Praktiken) geworden.

Literatur

- Bauman Z (2009) *Leben als Konsum*. Hamburger Edition, Hamburg
- Bischof K (2016) *Lust auf Sex durch Lust am Sex – Das Begehren und die Neurophysiologie der Erotik*. In: Eck A (2016) *Der erotische Raum. Fragen der weiblichen Sexualität in der Therapie*. Carl-Auer, Heidelberg, S. 183-198
- Cantieni B (2010) *Wie gesundes Embodiment selbst gemacht wird*. In: Storch M, Cantieni B, Hüther G, Tschacher W (2010) *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Hans Huber, Bern, S. 99-126
- Clement U (2004) *Systemische Sexualtherapie*. Klett-Cotta, Stuttgart
- Clement U (2014) *Trends in der Sexualtherapie*. *Familiendynamik* 39 (1): 4-11
- Dannecker M (2009) *Verändert das Internet die Sexualität?* In: Becker S, Hauch M, Leiblein H (2009) *Sex, Lügen und Internet. Sexualwissenschaftliche und psychotherapeutische Perspektiven*. Psychozoial-Verlag, Gießen, S. 31-46
- Eck A (2014) *Der erotische Raum. Weibliches Begehren in der systemischen Sexualtherapie*. *Zeitschrift für Sexualforschung* 27 (3):258-277
- Eck A, Clement U (2014) *Sexualität*. In: Levold T, Wirsching M (2014) *Systemische Therapie und Beratung – das große Lehrbuch*. Carl-Auer, Heidelberg, S. 103-106
- Eder FX (2009) *Kultur der Begierde. Eine Geschichte der Sexualität*. C. H. Beck, München
- Foucault M (1977) *Sexualität und Wahrheit*. Bd. 1: *Der Wille zum Wissen*. Suhrkamp, Frankfurt
- Gehrig P (2013) *Das Konzept des Sexocorporel; nach Texten von J.Y. Desjardins und D. Chatton überarbeitet von P. Gehrig* (Entwurf, März 2006/März 2013). Zürcher Institut für klinische Sexologie & Sexualtherapie. Im web: <http://www.ziss.ch/sexocorporel/Sexocorporel-Grundlagen.pdf> (Zugriff 6. 6. 2016)

- Hauch M, Lange C, Cassel-Bähr S (2007) Paartherapie bei sexuellen Störungen am Beispiel des Hamburger Modells. In: Sigusch V (2007) Sexuelle Störungen und ihre Behandlung. Thieme, Stuttgart, S. 155-176
- Hauch M, Linzer P (2006) Probleme mit der Lust. In: Hauch M (2006) Paartherapie bei sexuellen Störungen. Das Hamburger Modell: Konzept und Technik. Thieme, Stuttgart, S. 30-36
- Hüther G (2010) Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. In: Storch M, Cantieni B, Hüther G, Tschacher W (2010) Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Hans Huber, Bern, S. 73-97
- Hüther G (2011) Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Mutmacher. Fischer, Frankfurt am Main
- Kirschenhofer S, Kutteneiter V (2010) Konstruktion von Geschlecht in Paartherapien. Ein Forschungsprojekt. In: Brandl-Nebehay A, Hinsch J (2010) Paartherapie und Identität. Denksätze für die Praxis. Carl-Auer, Heidelberg, S. 80-108
- Klar S (2010) Wildgehend das Fremdgehen erkunden – Eine Identitätssuche. In: Brandl-Nebehay A, Hinsch J (2010) Paartherapie und Identität. Denksätze für die Praxis. Carl-Auer, Heidelberg, S. 141-171
- Kleinplatz P, Menard AD, Paquet MP, Paradis N, Campbell M, Zuccarinni D (2009) The components of optimal sexuality: A portrait of „great sex“. Canadian Journal of Human Sexuality 18, 1-13
- Lewandowski S (2004) Sexualität in den Zeiten funktionaler Differenzierung. Eine systemtheoretische Analyse. Transcript Verlag, Bielefeld
- Lewandowski S (2015) Von der erotischen „Wertsphäre“ zur modernen Sexualität. Zeitschrift für Sexualforschung 28 (1):43-51
- Mama A (2002) Die Versklavung der Seele der Anderen. Die westliche Psychologie auf dem Prüfstand. In: Duden B, Noeres D (2002) Auf den Spuren des Körpers in einer technologischen Welt. Leske + Budrich, Opladen, S. 227-256
- Namu YE, Mathieu C (2004) Das Land der Töchter. Eine Kindheit bei den Mosen, wo die Welt den Frauen gehört. Ullstein, Berlin
- Pobitzer M (2006) De bello phallico. Eine Urgeschichte weiblicher Lust. Edition Raetia, Bozen
- Quindeau I (2014) Sexualität. Psychosozial-Verlag, Gießen
- Richardson D (2009) Zeit für Weiblichkeit. Der tantrische Orgasmus der Frau. Innenwelt Verlag, Köln
- Schmidt G (2005) Das neue DER DIE DAS. Über die Modernisierung des Sexuellen. Psychosozial-Verlag, Gießen
- Schmidt G (2012) Abschied vom Trieb. Interpretationen des sexuellen Verlangens. In: Thole W, Baader M, Helsper W, Kappeler M (2012)

- Sexualisierte Gewalt, Macht und Pädagogik. Budrich, Opladen, S. 165-173
- Schnarch D (2011) Intimität und Verlangen – Sexuelle Leidenschaft wieder entdecken. Klett-Cotta, Stuttgart
- Schwighofer B (2014) Der Aspekt der Sexualität im Bereich Musik- und Bewegungspädagogik. Tabu oder Chance. Masterarbeit an der Universität für Musik und darstellende Kunst, Wien
- Sigusch V (2005) Neosexualitäten. Über den kulturellen Wandel von Liebe und Perversion. Campus Verlag, Frankfurt
- Sigusch V (2007) Symptomatologie, Klassifikation und Epidemiologie sexueller Störungen. In: Sigusch V (2007) Sexuelle Störungen und ihre Behandlung. Thieme, Stuttgart, S. 104-124
- Simon FB (1995) Die andere Seite der Gesundheit. Carl-Auer, Heidelberg
- Weiss H, Harrer M, Dietz T (2010) Das Achtsamkeitsbuch. Klett-Cotta, Stuttgart

Katharina Hinsch
 Otto Bauer Gasse 16/15
 A-1060 Wien
 e-mail: kati@hinsch.at
 oder: hinsch@aon.at