

Ulrich Clement

# Systemische Sexualtherapie

»Ein Meilenstein der Sexualtherapie«

*Hannes Spillmann, Kontext*



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](http://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

<b>Vorwort</b> .....	7
Paarkonflikte im neuen geschlechterpolitischen Gelände .....	11
<b>TEIL 1   Paardynamik und sexuelles Begehren</b> .....	17
<b>1 »Klappt es?«</b> .....	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
<b>2 Sexualtherapie als Paartherapie des Begehrens</b> .....	47
<b>3 Ein Paar sind zwei Individuen</b> .....	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
<b>4 Sexuelle Biographie</b> .....	95
4.1 Sexuelle Lebensgeschichten sind Geschichten .....	95
4.2 Kulturelle Mythen: der Rohstoff der individuellen Geschichten .....	102

<b>TEIL 2   Spiel und Ernst:</b>	
<b>Sexualität im therapeutischen Prozess</b> . . . . .	109
<b>5 Paardynamik zwischen Balance und Entwicklung</b> . . . . .	111
5.1 Konfliktodynamik und Lösungsmuster auf der Balance-Achse . . . . .	114
5.2 Konfliktodynamik und Lösungsmuster auf der Entwicklungs-Achse . . . . .	115
5.3 Balance-Entwicklungs-Übergänge . . . . .	116
<b>6 Wer will mit wem wohin? Therapieziele und Auftragsklärung</b> . . . . .	126
6.1 Therapieziele . . . . .	126
6.2 Probleme bei der Auftragsklärung . . . . .	135
<b>7 Parameter der therapeutischen Prozess-Steuerung</b> . . . . .	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
<b>8 Spiel-Interventionen und Ernst-Interventionen</b> . . . . .	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
<b>TEIL 3   Offene Ergebnisse</b> . . . . .	213
<b>9 Ergebnisse und offene Fragen</b> . . . . .	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 irgendwann würde ich bestimmt vergessen, wenn ich die lange Liste anfinde. 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 konzedere 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 Prozess-treiber, 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 hervor gebracht 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