

Pierre Loeb, Sibil Tschudin

## «Ich habe sexuelle Probleme»

Bericht vom Workshop 27 an der SFD Conference 2011



**In 45 Minuten ein solches Thema abzuhandeln, ist eine echte Herausforderung. Sibil Tschudin, leitende Ärztin Frauenklinik Universitätsspital Basel, und Pierre Loeb, Hausarzt, Basel, legten das Schwergewicht auf das Thematisieren der Sexualität in der Sprechstunde und die therapeutischen Möglichkeiten bei sexuellen Problemen.**

In erster Linie geht es ja darum, dass der Hausarzt, die Hausärztin sich diesem Thema mit gleicher Selbstverständlichkeit zuwenden kann wie jedem anderen medizinischen Problem. Dies wiederum verlangt vom Hausarzt, dass er sich mit seiner eigenen Sexualität auseinandergesetzt hat, z.B. im Rahmen von Selbsterfahrung oder Balint-Arbeit. Je sattelfester er sich in diesem Thema fühlt, umso lieber wird er mit seinen Patientinnen und Patienten auch deren sexuelle Fragen und Unsicherheiten besprechen. Können PatientInnen mit ihrem Hausarzt / ihrer Hausärztin auch über diese Thematik sprechen, so ist dies entlastend und Vertrauen aufbauend.

### Ärztliche Haltung

- > Selbstverständlichkeit!
- **Selbstreflexion** als Voraussetzung
- **echtes Interesse** an der sexuellen Befindlichkeit und den Konzepten der PatientInnen
- **klare, direkte** Fragen
- verständliches **Vokabular**: medizinische Fachsprache, evtl. situativ angepasst
- Patientin entscheidet, worüber sie wann spricht
- ärztlicherseits individuell angepasstes Konzept betreffend Befragungsart und -zeitpunkt

Die meisten Probleme können in der allgemeinen Konsultation angesprochen werden. Für gewisse spezielle Fragen soll die beratende Hausärztin eine Triage vornehmen können und Kolleginnen kennen,

die für eine Psychotherapie oder eine Sexualtherapie (und dies jeweils im Einzel- oder Paarsetting) zur Verfügung stehen (Abb. 1).

Zu beachten ist, dass nicht jede sexuelle Störung auch Leidensdruck und somit Therapiebedürftigkeit bedeuten muss. So ist der Krankheitswert sexueller Störungen in DSM IV folgendermassen definiert: «*Disturbances in sexual desire and in the psychophysiological changes that characterise the sexual response cycle and cause marked distress and interpersonal difficulty*».

Eine gewisse Hilfe und Orientierung zur Einschätzung der subjektiven Belastung bieten diverse Fragebogen.

Gerade die vorherrschenden Ideale («performance»), die uns von den Medien, dem Kino und auch von der Pharmaindustrie als Ziele vor Augen geführt werden, müssen keineswegs der individuellen Realität entsprechen. Die offene Aussprache und gegenseitige Freude an der selbst eingeübten Sexualität sind eine wichtige Grundlage dafür, dass ein Paar eine lebendige zufriedenstellende (Alters-)Sexualität leben kann.

Mehr als andere Krankheiten sind sexuelle Störungen lebensphasenabhängig und z.T. altersbedingt. Während Paarkonflikte, die sich in sexuellen Schwierigkeiten manifestieren, eher in einer Psycho- bzw. Paartherapie behandelt werden sollten, können eigentliche Sexualstörungen – es sind in absteigender Häufigkeit Libidomangel, Orgasmusstörungen, Dyspareunie, Vaginismus, sexuelle Aversion, Erregungsstörungen – in speziellen Sexualtherapien angegangen werden. Zu den typisch sexualtherapeutischen Techniken gehören die *körperliche Selbsterfahrung* (Selbsterkundungsübungen, Vibrator, Amielle-Stifte), *Sensate Focus* (Streichel-, Berührungs- und Interaktionsübungen), *kognitiv-verhaltenstherapeutische Interventionen* (Umbewertungen, Phantasien) und *systemische Sexualtherapie* (Wollen statt Können / Begehren statt Funktionieren, Differenz statt Gemeinsamkeit nach U. Clement).

Hier wiederum ist es wichtig, dass der beratende Hausarzt den/die SexualtherapeutIn kennt und von der Seriosität dieser Behandlung überzeugt ist. In Basel findet derzeit ein UP-anerkannter Kurs unter der Leitung von Prof. Bitzer und Prof. Clement statt (siehe <http://www.sexualtherapie-basel.ch>). Eine Website sexualtherapeutisch tätiger Kolleginnen ist im Aufbau.

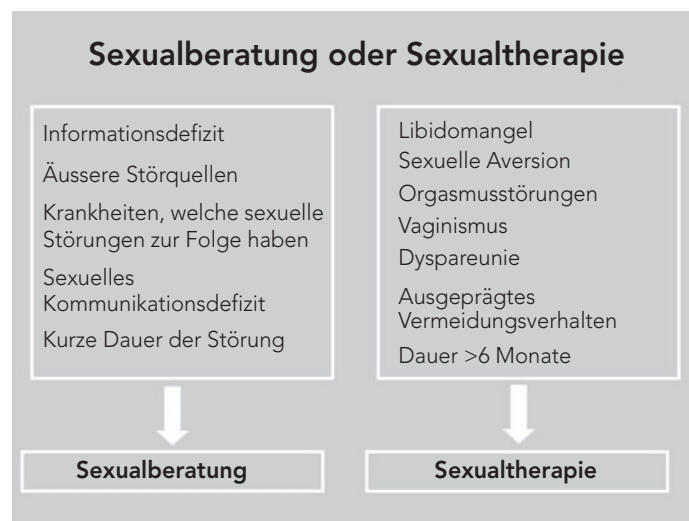


Abbildung 1

Heikle Themen wie die Rolle von Berührerinnen in Heimen von geistig Behinderten, sexuelle Wünsche verwitweter Frauen oder auch Therapieversagen trotz der neuen Medikamente bei erektiler Dysfunktion wurden in der Diskussion aufgeworfen, konnten aber in diesem kurzen Workshop nicht zu Ende diskutiert werden.

#### Empfohlene Literatur

- Sexuallist. Neuhausen: Rosenfluh; 2008.
- Bitzer J. Die sexuelle Dysfunktion der Frau – Ursachen und aktuelle Therapieoptionen. Bremen: UNI-MED Verlag; 2008.
- Zilbergeld B. Die neue Sexualität der Männer. Tübingen: Dgvt-Verlag; 1994.
- Clement U. Systemische Sexualtherapie. Stuttgart: Klett-Cotta; 2004.
- Hauch M, Hrsg. Paartherapie bei sexuellen Störungen. Stuttgart: Thieme; 2006.
- Beier KM et al. Sexualmedizin. München/Jena: Urban & Fischer; 2001.
- Buddeberg C. Sexualberatung. Eine Einführung für Ärzte, Psychotherapeuten und Familienberater. Stuttgart: Enke; 1996.

#### Ratgeber

- Clement, U. Guter Sex trotz Liebe. Berlin: Ullstein; 2006.
- Clement, U. Wenn Liebe fremd geht. Berlin: Ullstein; 2010.
- Barbach L. Mehr Lust. Reinbek: Rowohlt; 2002.
- Barbach L. For yourself. Berlin: Ullstein; 1998.

#### Korrespondenz:

Dr. med. Pierre Loeb  
 Facharzt für Allgemeinmedizin FMH / Psychosomatische Medizin SAPP  
 Winkelriedplatz 4  
 4008 Basel  
 loeb@hin.ch

#### Fragebogen:

FSFI Female Sexual Function Index (German version)  
 PFB Partnerschaftsfragebogen  
 IIEF International Index of Erectile Function