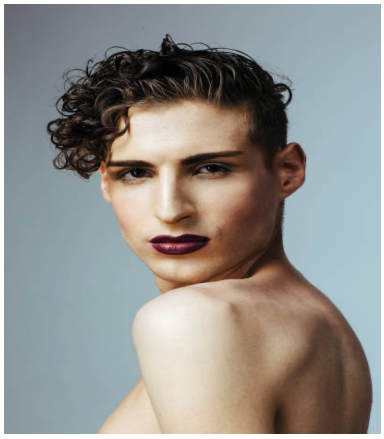

STEFFEN FLIEGEL

UNSERE SEXUALITÄTEN

Teil 1: BASICS - PROBLEME - LÖSUNGEN
Teil 2: SEXUALTHERAPEUTISCHE SCHÄTZE

dgvt Verlag

BUCHRÜCKEN

Sexuelle Probleme belasten mit zum Teil großem Leidensdruck Frauen, Männer, diverse Personen und Paare etwa genauso häufig wie Depressionen und häufiger als viele andere psychische Störungen. Dennoch ist das Angebot an Sexualtherapie und Sexualberatung vergleichsweise ungemein gering. Diesem Versorgungsdefizit will dieses Buch entgegentreten. Es vermittelt umfassende Kenntnisse über Sexualitäten und deren Probleme und beschreibt Behandlungs- sowie Beratungsmöglichkeiten. Die dargestellten Therapiekonzepte sind schulenübergreifend, und sie zeigen vor allem im Teil 2 äußerst praxisrelevant und detailliert vielfältige Lösungskonzepte auf. Methoden und Techniken werden bis ins Detail dargestellt, wobei eine Orientierung an den beiden Fachbestsellern „Psychotherapeutische Schätze“ erfolgt. Praktisch arbeitende Fachkolleg*innen können so Einzelpatient*innen und Paare bei der Bewältigung ihrer sexuellen Funktions- und Luststörungen unterstützen und so zu einer deutlichen Versorgungsverbesserung beitragen. Die Erweiterung der beruflichen Kompetenz in Ausbildung und Praxis erfolgt mit diesem Buch durch Kenntniszugewinn, Unterstützung bei Sprache über Sexualitäten, bei der therapeutischen Beziehungsgestaltung sowie durch das Wissen um differenzierte Lösungen für die Bewältigung sexueller Probleme.

Dr. Steffen Fliegel hat mehr als 40 Jahre psychologisch und psychotherapeutisch gearbeitet. Das Thema Sexualitäten, sexuelle Störungen und Sexualtherapie begleiteten seine berufliche Tätigkeit in der praktischen Arbeit mit Erwachsenen und Jugendlichen, in Publikationen, als Psychologie des WDR, insbesondere aber im breiten Feld der Aus- und Fortbildung. Ein Augenmerk richtete er dabei immer auf die Verbesserung der psychosozialen Versorgung. Seine fachliche Heimat waren die Gesellschaft für Klinische Psychologie und Beratung in Münster, die Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) sowie die Deutsche Gesellschaft für Sexualforschung (DGfS). Auch wenn das therapeutische Standbein von Steffen Fliegel immer die Verhaltenstherapie ist, war es ihm ein großes Anliegen, weit über deren Tellerrand hinauszuschauen und sich für schulenübergreifende Konzepte einzusetzen. Besonders ließ er sich dabei von Klaus Grawe und dessen Allgemeiner Psychotherapie inspirieren.

Kontakt: fliegel@klipsy-ms.de

Das neue Fach- und Sachbuch führt in das Thema rund um unsere Sexualitäten ein, vermittelt profunde Kompetenzen und zeigt, wie ein Zugang zum eigenen Körper gefunden werden kann. Es kann helfen, das immense Defizit bei Behandlungen und Beratungen von Frauen, Männern, diversen Personen und Paaren mit sexuellen Problemen abzutragen.

Neben umfassenden Erläuterungen zu unseren Sexualitäten und deren Problemen werden Behandlungs- und Beratungskonzepte wie auch ihre Methoden praxisnah vorgestellt.

Die dargestellten Konzepte und Interventionen sind schulenübergreifend und vermitteln praxisrelevant vielfältige Problemlösungen. Die Methoden und Techniken werden detailliert dargestellt, eine Fortsetzung, auch im Aufbau, der beiden Fachbücher *Psychotherapeutische Schätze, Band I und II.*

Praktisch arbeitende Fachkolleg*innen können Einzelpatient*innen und Paare bei der Bewältigung ihrer sexuellen Funktions- und Luststörungen kompetent unterstützen und so zu einer deutlichen Verbesserung der Versorgungslage beitragen. Die Erweiterung der beruflichen Kompetenzen in der Praxis und der Ausbildung gelingt mit diesem Fach- und Sachbuch durch profunden Kenntniszugewinn, die Unterstützung bei der Sprachfindung über die diversen Sexualitäten, die Vermittlung der therapeutischen Beziehungsgestaltung sowie durch das Wissen um differenzierte Lösungen für die Bewältigung sexueller Probleme.

Fazit: Die Arbeit mit diesem Buch ermöglicht Psychotherapeut*innen bzw. psychosozialen Berater*innen aufgrund ihrer beruflichen Qualifikation sexualtherapeutisch bzw. sexualberaterisch arbeiten zu können.

Steffen Fliegel

UNSERE SEXUALITÄTEN

Teil I Basics • Probleme • Lösungen
Teil II Sexualtherapeutische Schätze
Tübingen 2022

Kontaktadresse
Dr. Steffen Fliegel
KliPsy Münster
Raesfeldstr. 12
48149 Münster
E-Mail: fliegel@muenster.de

© 2022

dgvt-Verlag Im Sudhaus Hechinger Straße 203 D-72072 Tübingen
E-Mail: mail@dgvt-verlag.de *Internet:* www.dgvt-verlag.de

ISBN 978-3-87159-168-6
Auch als E-Book erhältlich: ISBN 978-3-87159-468-7
Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

PREIS: 34,80 Euro (404 Seiten)

Inhalt

Vorwort ... 9

Teil I: Basics, Probleme, Lösungen ... 13

1. Grundlagen von Sexualitäten ... 15
1.1 Guter Sex, der zufrieden macht ... 15
1.2 Was noch eine Rolle spielt ... 17
1.3 Sexuelle Orientierung: männlich, weiblich, divers, homo, hetero, queer, trans, inter ... 20
1.4 Asexualität ist keine Störung ... 26
1.5 Wie das Sprechen über Sexualität gelingt ... 28
1.6 Sexuelle Fantasien – Hilfen für die Lust? ... 32
1.7 Sexuelle Mythen ... 36
1.8 Sexuelle Praktiken ... 45
1.9 Selbstbefriedigung ... 48
1.10 Herausforderung Internet ... 51
1.11 Die Genitalien ... 55
1.11.1 Die weiblichen Genitalien ... 55
1.11.2 Die männlichen Genitalien ... 60
1.12 Sexuelle Reaktionen ... 65
1.13 Sexualität in der Schwangerschaft und nach der Geburt ... 66
1.14 Sexualität in langen Beziehungen: die erotische, leidenschaftliche oder auch erlöschende Flamme ... 72
1.15 Sexualität und Alter ... 78

2. Sexuelle Störungen und Probleme ... 81
2.1 Normal – nicht normal, gestört – nicht gestört ... 81
2.2 Probleme mit den Sexualitäten – eine Übersicht ... 84
2.2.1 Psychiatrische Klassifikationen (ICD) ... 84
2.2.2 Sexuelle Probleme kurz gelistet ... 87
2.2.3 Warum ICD-Diagnosen in der Sexualtherapie wenig hilfreich sind ... 90
2.3 Sexuelle Probleme herausfinden und diagnostizieren ... 91
2.4 Sexuelle Probleme ausführlicher ... 99
2.4.1 Sexuelle Probleme von Männern ... 99
2.4.2 Sexuelle Probleme von Frauen ... 103
2.4.3 Exkurs: Gesteigertes sexuelles Verlangen – Sexsucht – Hypersexualität ... 107
2.4.4 Sexuelle Probleme von Paaren ... 109
2.4.5 Problematische sexuelle Präferenzen ... 111
2.5 Wodurch sexuelle Probleme entstehen ... 113
2.6 Wodurch sexuelle Probleme aufrechterhalten werden: 10 Gründe ... 116
2.6.1 Exkurs: Organische Gründe, warum es sexuelle Probleme gibt ... 123
2.7 Den Körper ins Spiel bringen – der Sprache des Körpers vertrauen ... 125
2.8 Auswirkungen von sexueller Gewalt und sexuellem Missbrauch ... 130

3. Hilfe bei sexuellen Problemen ... 135
3.1 Selbsthilfe ... 138
3.2 Sexualberatung ... 145
3.3 Sexualtherapie ... 148
Was ist Sexualtherapie? ... 148
Sexualtherapeutische Ansätze ... 152
Kurzer Überblick: Masters und Johnson, Helen Singer Kaplan, Hamburger Paartherapiekonzept, Syndyastische Sexualtherapie, Approach Sexocorporel, Sexual Crucible, Systemische Sexualtherapie ... 152
Wer kann Sexualtherapie anbieten? ... 157
Wie wird Sexualtherapie finanziert? ... 158
Welche Ziele hat Sexualtherapie? ... 159
Wie läuft eine Sexualtherapie ab? ... 161

Einzel- oder Paartherapie? 162
3.4 Organmedizinische Behandlungsmöglichkeiten 165
3.4.1 Medikamente 166
3.4.2 Nicht eingreifende Hilfsmittel 169
3.4.3 Chirurgische Eingriffe 170
3.4.4 Sextoys 170
3.4.5 Exkurs: Sexualitäten in der Moderne – vom Solosex zu den Sexroboter*innen . 170
3.5 Psychotherapeutische Interventionen 173
3.5.1 Verhaltensänderungen 175
3.5.2 Bewältigung negativer Gefühle,
z. B. Angst, Scham und Ekel 177
3.5.3 Exkurs: Schuldgefühle 179
3.5.4 Ansatzpunkt: Gedanken 179
3.5.5 Wissenserweiterungen 183
3.5.6 Einbeziehung des Körpers 184
3.5.7 Tief sitzende belastende Erfahrungen und Konflikte 185
3.5.8 Ansatzpunkt: das Paar 186
3.5.9 Arbeit in und mit den Lebenswelten 187
3.5.10 Relikte aus der Lebensgeschichte 187
3.5.11 Organmedizinisches 188
3.5.12 Weitere Verfahren 188
3.6 Spezifische Interventionen 191
3.6.1 Spezifisches für die Frau 191
3.6.2 Spezifisches für den Mann 195
3.6.3 Spezifisches für Frauen, für Männer und für diverse Personen 198
3.6.4 Spezifisches für das Paar 202
3.6.5 Exkurs: Veränderung von gesteigertem
sexuellem Verlangen, Sexsucht, Hypersexualität 210

4. Sexualitäten als Thema in der beratenden und therapeutischen Beziehung 213
4.1 Erotik und sexuelle Handlungen im Kontext
von Beratungs- und Therapiegeschehen 213
4.2 Körperliche Berührungen in Sexualberatung
und Sexualtherapie 216
4.3 Therapeutische Reaktionen auf Herausforderungen
durch Patient*innen 217

Teil II: 64 Sexualtherapeutische Schätze 225
Übungen und Methoden für Frauen, Männer, diverse Personen und Paare

1. Hinführung 227

2. Sortiertabellen der Übungen 229
2.1 Auflistung alphabetisch 229
2.2 Auflistung detailliert 232
nach Therapie/Beratung; Selbsthilfe; Mann/Divers; Frau/Divers; Paar; Sex; Paarsex; Diagnostik; Körper; Gefühle; Gedanken; Verhalten; Allgemein

3. Die Übungen 239

Anhang: Weitere Informationen und Tipps 373
1. Der Weg in eine gute Sexualberatung oder Sexualtherapie 375
2. Hilfreiche Adressen für Sexualberatung und Sexualtherapie 377
3. Kommentierte Fach- und Selbsthilfeliteratur 381
4. Fort- und Weiterbildungsangebote 387
5. Literatur 389
6. Sachwortregister 395
7. Fachpersonenregister 401

Teil II:
SEXUALTHERAPEUTISCHE SCHÄTZE
Übungen und Methoden für Frauen, Männer, diverse Personen und Paare

1. Hinführung

In Teil I wurde der aktuelle Stand des Wissens rund um Sexualität, sexuelle Zufriedenheit und Befriedigung, um Störungen und Probleme sowie um das sexualberaterische und sexualtherapeutische Vorgehen bei der Bewältigung ebendieser Probleme, Störungen und auch Erkrankungen ausführlich beschrieben.

In Teil II folgt nun die konkrete Praxis. Es werden Methoden, Übungen und Techniken dargestellt, verbunden mit ihrer jeweiligen Zielsetzung. Anders als in den Büchern *Psychotherapeutische Schätze* (Fliegel & Kämmerer, 2009, 2015), von denen Namen und Aufbau hier übernommen wurden, wird bei zahlreichen Übungen ein Bezug zu den Kapiteln von Teil I, den Theorien und Methoden, mit seinem Beratungs- und Therapieprozess hergestellt und zur Lektüre empfohlen.

Teil II stellt damit das *Handwerkszeug für den Therapie- und Beratungsalltag sowie für die Selbsthilfeanwendung* zur Verfügung. 65 therapeutische Strategien, Konzepte, Übungen und Handlungsweisen können helfen, vielfältige Herausforderungen in der Sexualtherapie und Sexualberatung zu bewältigen. Es gibt Übungen mit direkter Unterstützung bei sexuellen Problemen und Störungen für *Frauen, Männer, diverse Personen* einerseits sowie für heterosexuelle, homosexuelle und queere *Paare* andererseits. Und es gibt Übungen, die sich weniger auf das sexuelle Geschehen oder die Partnerschaft beziehen als allgemein auf den Körper, die Gefühle und Gedanken. Es werden Hinweise gegeben, wie Gedanken, Einstellungen und tief sitzende Muster diagnostiziert und verändert sowie Emotionen aktiviert werden können, wie der Zusammenhang von Körper und Gefühlen genutzt wird, wie hilfreich die systemische Brille ist, wie komplexe Zusammenhänge besser verstanden sowie Ressourcen entdeckt und aktiviert werden können und wie neues Verhalten erprobt werden kann, und manches mehr.

Auch sollen die Übungen dazu anregen, das herkömmliche Setting einmal zu ändern und mit anderen kreativen Ideen dem sexualtherapeutischen Handeln neue Impulse zu geben.

Nicht zuletzt sind die hier zusammengestellten Strategien ein substanzielles Zeichen für die Integration von Veränderungskonzepten, die im konkreten therapeutischen Alltag schon weiter fortgeschritten sind, als es uns bisweilen manche wissenschaftliche Auseinandersetzung zeigt.

Die Anordnung der einzelnen Übungen erfolgt nach folgenden Überlegungen:

Die Übungen sind strukturiert nach einer *alphabetischen Reihenfolge mit Seitenangaben* im Sinne der Übungsnamen. Hierzu findet sich nach diesem Vorwort auch das erste Inhaltsverzeichnis.

Dann folgt ein Inhaltsverzeichnis für Sortierungen, die sich beziehen auf

- die Sexualtherapie/Sexualberatung einerseits oder, wenn dafür geeignet, die Selbsthilfe/Selbstanwendung andererseits
- die konkrete Sexualität von Einzelnen oder von Paaren
- Paare, unabhängig vom Sex
- die Diagnostik sexueller Probleme
- den Körper, die Gefühle, die Gedanken und Einstellungen, das Verhalten
- die allgemeinpsychotherapeutische Anwendung.

Innerhalb der Übungen erfolgt die Gliederung -wenn jeweils zutreffend- nach folgenden Punkten:

A Einsatzmöglichkeit

B Ziel

C Setting/Bereich

D Zeitpunkt/Dauer/Häufigkeit

E Benötigtes Material

F Beschreibung der Übung

G Bezug zu Teil I mit Kapitelverweisen

H Weitere Informationen, falls relevant.

Es ist unser Wunsch, dass die „Schätze“ einerseits die therapeutische und beraterische Arbeit kreativ bereichern, andererseits als Unterstützung im Selbsthilfeeinsatz hilfreich sein mögen.

Therapeut*innen und Berater*innen haben die Genehmigung des Verlags, einzelne Übungen zu kopieren, um sie für die fachliche Arbeit ihren Patient*innen und Klient*innen zur Verfügung zu stellen.

0.	**Ratschläge von Bernie Zilbergeld vor Beginn von Selbsthilfe, Beratung und Therapie bei sexuellen Problemen in der Partnerschaft**
1.	**Ablenkende Gedanken davonfliegen lassen**
2.	**An den Anblick der eigenen Genitalien gewöhnen**
3.	**Analverkehr – bitte mit Bedacht**

4.	Anatomie im Spiegel
5.	Aufrechterhaltende Bedingungen/Problemebenen durch Gefühle erfahrbar machen -10 Gründe
6.	Beim Koitus schnell kommen
7.	Blindenspaziergang
8.	Deine Erregung ist nicht meine Erregung
9.	Der Penis wird von Partner*in (mit feinen Regulierungen) mit der Hand und oral stimuliert
10.	Eigenen Gefühlen auf die Schliche kommen
11.	Emotionale Aussagen machen
12.	Emotionaler Interventionswechsel
13.	Emotionsliste
14.	Erogene Zonen in der Vorstellung
15.	Erregung verlieren und wiederbekommen mit Partner*in-Hilfe
16.	Fantasiereise auf deine Insel
17.	Fantasiereise durch den Körper
18.	Fantasiereise zu den Genitalien
19.	Fragebogen zur Sexualität. Tübinger Skala für Sexualtherapie (TSST)
20.	Gefühle mit Stühlen sortieren
21.	Genitalien begrüßen sich
22.	Gespielter Orgasmus
23.	Hallo – Ja – Nein – Bitte
24.	Hegarstifte und Vaginaltrainer bei Vaginismus
25.	„Ich liebe dich“ sagen
26.	Im Fahrstuhl durch das Lebensalter
27.	Imaginative Reise ins Lebensalbum
28.	Inhalte von Sexualanamnese und Exploration
29.	Kegelübung, Beckenbogentraining, vaginales Training
30.	Keine Erektion bekommen wollen oder sie wieder verlieren wollen
31.	Kommunikation durch Massage erproben
32.	Körperbild
33.	Körperliche und sexuelle Selbsterfahrung mit verschiedenen Stufen
34.	Mehr gute Gefühle
35.	Mehr positive sexuelle Gedanken und Bilder entwickeln
36.	Meine Vulva/mein Penis schreibt mir einen Brief
37.	Miteinander Spaß haben
38.	Nähe und Distanz auspendeln
39.	Negative sexuelle Gedanken ändern
40.	Negative sexuelle Gedanken aufspüren
41.	Nett zu Partner*in sein
42.	Nicht erregte Genitalien verwöhnen
43.	Nicht genitale Körpermassage
44.	Orale Stimulierung der nicht erregten Genitalien
45.	Partner*in stimuliert den Penis – wichtig ist Erregung, nicht Erektion
46.	Partnerschaftliches Sprechen über Sexualität

47.	Pausen-Methode und Druck-Methode (Stopp-Start-/Squeeze-Methode)
48.	Pep-Talk
49.	Reden und Zuhören – Senden und Empfangen
50.	Schule des Küssens
51.	Sensitometer
52.	Sexuelle Erregung kommen und gehen lassen – mit der sexuellen Lust spielen – bei der Selbstbefriedigung
53.	Sexueller Wunschzettel (ausführlich)
54.	Sexueller Wunschzettel (Kurzform)
55.	Sinnliche Fantasie
56.	Spiegelübung der Genitalien
57.	Stopp-Start-Masturbation und Masturbation mit feinen Regulierungen
58.	Vagina und Penis vereinigen sich
59.	Vergebung als Ziel und therapeutische Methode
60.	Vermisste Gefühle erlangen
61.	Wann begann die Veränderung und was hat dazu geführt?
62.	Wasserrutsche zur Lust
63.	Wertschätzung und Komplimente machen
64.	Wunschprogrammierung
65.	Zuhören lernen

Vorwort

Eine kanadische Studie bescheinigt Paaren, die einmal in der Woche Sex haben, mehr partnerschaftliche Zufriedenheit, als wenn er seltener stattfindet (siehe Kapitel 1.1). Sex ermöglicht Glück und Zufriedenheit, doch leider stellt sich zu oft das Gegenteil ein: Eine repräsentative Untersuchung aus dem Jahr 2000 eruierte eine sehr hohe Anzahl an behandlungsbedürftigen sexuellen Funktionsstörungen – mit Folgewirkungen auf Lebensqualität, Partner*innenbeziehung und Gesundheit (Beier, Hartmann & Bosinski, 2000; Beier, Bosinski & Loewit, 2021). Die Prävalenz eines oder mehrerer sexueller Probleme, einschließlich geringer Beschwerden, lag in den Jahren 2019/2020 bei Männern mit 33,4 und bei Frauen mit 45,7 Prozent weiterhin in einem sehr hohen Bereich. Zu einer stark beeinträchtigenden sexuellen Dysfunktion kam es bei 13,3 Prozent der sexuell aktiven Männer, sie litten dabei am häufigsten unter Erektionsproblemen und verfrühter Ejakulation. 17,5 Prozent der sexuell aktiven Frauen wurden am meisten wegen vermindertem sexuellem Verlangen und Orgasmusproblemen sehr belastet. Auch fühlten sich Frauen besonders durch sexuell bedingte Schmerzen beeinträchtigt (Briken et al., 2020). Nach heutigem Kenntnisstand sind sexuelle Funktionsstörungen oftmals aber auch ein Frühsymptom von körperlichen Erkrankungen wie Hypertonie, Herz-Kreislauf-Problemen, Diabetes, neurologischen Krankheiten u. a. m.

Auch wenn nur ein Teil der heute bestehenden sexuellen Probleme beratungs- oder behandlungsbedürftig ist, steht dem eine große fachliche Unterversorgung gegenüber. Meine eigene berufliche Erfahrung hat mir gezeigt, dass die Nachfrage nach Sexualberatung und Sexualtherapie aufseiten der Hilfesuchenden sehr groß ist, die Beratungsangebote aber sehr dünn gesät sind, und in den psychotherapeutischen Praxen, die ja in der Regel lange Wartelisten aufweisen, finden Personen mit sexuellen Problemen – aus verschiedensten

Gründen – kaum eine Aufnahme. Auch im psychosozialen, psychotherapeutischen und medizinischen Bereich der *Aus-, Fort- und Weiterbildung* muss die Behandlung sexueller Störungen leider immer noch als Randerscheinung ihr Dasein fristen. Und nicht zuletzt hat die psychotherapeutische wie auch medizinische Forschung auf dem Gebiet der Sexualstörungen keine Hochkonjunktur.

Im Hochschulbereich gibt es gegenwärtig nur noch in Berlin, Hamburg und Hannover universitäre Facheinrichtungen mit einer Forschungsausrichtung im Bereich Sexualmedizin. In der Psychologie tauchen nur vereinzelt Institute oder Fakultäten mit einer entsprechenden Schwerpunktsetzung auf.

Viele Jahre habe ich mich in der Aus-, Fort- und Weiterbildung sowie in eigener psychotherapeutischer Arbeit mit sexuellen Problemen und ihren Behandlungsmöglichkeiten beschäftigt. Die Deutsche Gesellschaft für Sexualforschung (DGfS) und die Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) gaben mir dafür die fachliche Heimat. Dass es aber zum Schreiben dieses Buches gekommen ist, hat einen anderen Hintergrund. Der dgvt-Verlag trat mit der Bitte an mich heran, das seit 1994 bestimmende Buch zur männlichen Sexualität von Bernie Zilbergeld *Die neue Sexualität der Männer – Was Sie schon immer über Männer, Sex und Lust wissen wollten,* welches er vor seinem Tode leider nicht mehr aktualisieren konnte, durch ein neues Buch, „auf der Höhe der Zeit", zu ersetzen. „Der Zilbergeld" war sowohl als Selbsthilfebuch wie auch für die therapeutische Arbeit über Jahrzehnte hinweg von zentraler Bedeutung. Bereits sein Vorgängerband *Männliche Sexualität – Was (nicht) alle schon immer über Männer wußten …* war für den Verlag ab 1983 ein Longseller. Beiden Büchern ist aufgrund der ungewöhnlich großen Verbreitung und Beliebtheit ein Kultstatus zuzuerkennen. Zilbergeld hat in seinen Büchern das Thema Sex sehr offen und freizügig, aber immer seriös, auf dem Boden der Wissenschaft, dargestellt. Vor allem seine Übungen und Praxisbeispiele boten dem männlichen Geschlecht, aber auch geschlechtsübergreifend und partnerschaftsbezogen, konkrete Hilfen für die Bewältigung von sexuellen und Partnerschaftsproblemen. In seinem Vorgehen und seiner Sprache war Zilbergeld sehr nah und fast freundschaftlich bei den Hilfesuchenden.

Bernie Zilbergeld war promovierter Psychologe und starb 2002 im Alter von nur 62 Jahren. Er war insbesondere in den USA, aber auch in Europa, bekannt für seine „bahnbrechenden Schriften über Männer und Sex", wie es die New York Times in ihrem Nachruf schrieb. Mehr als eine Million Mal wurden seine beiden oben genannten Bücher mit ihrem humorvollen und hilfreichen Ansatz in den USA verkauft. „Er war wirklich der Erste, der etwas für Männer über sexuelle Probleme geschrieben hat", gab seine langjährige Freundin und Kollegin Lonnie Barbach zu Protokoll, ebenfalls eine berühmte amerikanische Sexualtherapeutin, insbesondere für die sexuellen Probleme von Frauen (ihr Bestseller trägt den Titel *For Yourself*). Und weiter vermerkt sie: „In den späten 1970er Jahren gab es einfach keine Informationen. Die Leute liefen mit sexuellen Problemen herum und fühlten sich schlecht. Bernie war es, der darauf reagierte und positiv bejahend über Sexualität schrieb." Zilbergeld hatte zuletzt eine Therapiepraxis in Oakland. Er wurde aber auch durch seine Arbeit in den 1970er-Jahren als einer der ersten Ausbildungsleiter des Human Sexuality Program der UCSF (University of California San Francisco) bekannt. In dieser Funktion unterrichtete er Ärzt*innen, Psycholog*innen, Sozialarbeiter*innen und Therapeut*innen in der Behandlung männlicher sexueller Probleme. So viel zur Bedeutung von Bernie Zilbergeld.

Um wie verlangt die Lücke im Verlagsprogramm zu füllen, habe ich mich entschlossen, ein ausführlicheres Buch über die gesamte Breite aller Sexualitäten zu schreiben. Damit soll, zumindest in publizierter Form, den Versorgungsproblemen sexueller Störungen entgegengewirkt werden. Das Werk wendet sich somit in erster Linie an Kolleginnen und Kollegen, die im psychosozialen Bereich psychotherapeutisch und beratend tätig sind. Es informiert zunächst über die Grundlagen von Sexualitäten, dann praxisnah über die Breite insbesondere sexueller Funktions- und Luststörungen und anschließend ausführlich über ein lösungsorientiertes Beratungs- und Behandlungsmodell zur Bewältigung der Probleme, als Einzelperson oder als Paar, verbunden auch mit Selbsthilfemöglichkeiten.

Es gibt bereits sehr gute Fachliteratur zum vorliegenden Thema, die mich

beim Schreiben dieses Buches inspiriert hat, wie z. B., mitherausgegeben oder geschrieben, von Peer Briken, Klaus Beier, Uwe Hartmann, Peter Fiedler, Volkmar Sigusch, Reinhard Maß und Renate Bauer. Sie haben mich überdies dazu motiviert, ein etwas anderes Buch zu schreiben. Ein Buch zwischen Sach- und Fachbuch, das vor allem mit einem sehr starken Praxisbezug ausgestattet ist, so praktisch, dass die Anwendung von Sexualberatung und Sexualtherapie ganz konkret in ihren Facetten und Details beschrieben und damit die Umsetzung leicht gemacht wird.

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass Fachleute mit einer qualifizierten psychosozialen Beratungskompetenz oder einer Qualifikation als Psychotherapeut*in mit seiner Hilfe Frauen, Männern, diversen Personen und Paaren mit sexuellen Problemen bei der Informationsgewinnung, Problemanalyse und Lösungssuche bzw. Bewältigung umfassend helfen können.

Zahlreiche Kapitel und Interventionen zur Diagnostik und Behandlung im Teil I sowie insbesondere die praktischen Anleitungen in Teil II haben auch Selbsthilfecharakter. So können sie Personen, die nicht vom Fach sind, viele Informationen rund um die Themen der Sexualitäten, ihrer Probleme und Hilfen vermitteln. Auch sind diese Teile für Fachleute gerne kopierbar, um sie Hilfesuchenden an die Hand zu geben.

Teil II wurde inspiriert durch die ebenfalls im dgvt-Verlag erschienenen Bücher *Psychotherapeutische Schätze* (2006 und 2009ff.), die zusammen mit meiner Kollegin Annette Kämmerer und vielen anderen Fachkolleg*innen entstanden sind. Im vorliegenden Buch finden sich nun „Sexualtherapeutische Schätze“ in Form von 65 praktischen Übungen. Diese setzen sich zusammen aus Methoden und Techniken, die in der herkömmlichen Sexual- und Paartherapie verbreitet sind oder meiner eigenen Praxis und aus Ausbildungskonzepten entstammen bzw. modifiziert sind nach Bernie Zilbergeld oder weiteren Anregungen. Beachtet werden sollte, dass die Übungen in Teil II für sich keinen Selbstzweck erfüllen, sondern dass es sich empfiehlt, sie mit der fachlichen Basis in Teil I zu verknüpfen. Wenn immer möglich, gibt es daher in Teil I einen fachlich-wissenschaftlichen Bezug zum praktischen Handwerkszeug für Sexualberatung und -therapie. Dieser soll einem therapieschulen-übergreifenden, also verfahrensoffenen Ansatz gerecht werden, der sich weniger an ICD- und DSM-Diagnosen orientiert, er sieht vielmehr den individuellen Fall sowie die daraus hergeleitete Problem- und Bedingungsanalyse als Leitlinien und Ausgangspunkt für Veränderungsinterventionen.

Der Anhang enthält weiterführende Informationen und Tipps, zunächst wird beschrieben, wie eine gute Sexualberatung und Sexualtherapie zu finden und was auf dem Weg dorthin zu beachten ist. Des Weiteren sind hilfreiche Adressen von fachbezogenen Verbänden und Einrichtungen aufgelistet sowie Möglichkeiten der Fort- und Weiterbildung in Sexualtherapie und -beratung. Danach folgt eine Liste empfohlener Selbsthilfe- und Fachliteratur. Am Schluss stehen das Literaturverzeichnis sowie ein Sachwort- und ein Personenregister.

Im Verlauf des Jahres 2021, als das vorliegende Buch im Entstehen war, erlebten wir einen Höhepunkt der Pro-und-Kontra-Diskussion um das Gendern in geschriebener und gesprochener Sprache. Es ist für uns selbstverständlich, im Text alle Geschlechtsformen – weiblich, männlich und divers – umfassend zu berücksichtigen und nicht nur in einer Fußnote zu schreiben, dass wegen einer besseren Lesbarkeit mit der männlichen Schreibweise alle Geschlechter gemeint sind. Entschieden haben wir uns dabei entweder für die Aufzählung oder für die *-Form. Der Stern wird dem Doppelpunkt bevorzugt, da er mit seinen in allen Richtungen strebenden Strahlen auch als Symbol für Vielfältigkeit, gerade bezüglich der Sexualitäten, gelesen werden kann.

Gemeinsam mit meiner Kollegin *Hildegard Stienen,* Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie aus Münster, habe ich in den letzten 15 Jahren viele Seminare rund um das Thema Sexualität durchgeführt. Durch ihre ärztlich-sexualtherapeutische und sexualmedizinische Kompetenz wurde ich um den Blick auf die Breite sexueller Störungen und ihrer Behandlungsmöglichkeiten sehr bereichert. Und so konnten wir für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in unseren Fort- und Weiterbildungen die Multiprofessionalität bei der Sexualtherapie abbilden. Hildegard danke ich besonders für die vielfältige fachliche

und auch kritische Inspiration in unserer Zusammenarbeit, die sich vor allem im ersten Buchteil niedergeschlagen hat.

Ohne ein sehr gutes und mitdenkendes Lektorat durch *Sabine Oswalt,* ein in der Zusammenarbeit gewohnt zuverlässiges Schreibbüro mit *Diana Brintrup* sowie eine äußerst unterstützende Verlagsbegleitung mit immer offenem Ohr durch *Otmar Koschar* und *Valerie Pogodda* hätte dieses Buch nicht entstehen können. Ihnen allen gilt mein herzlicher Dank!

Münster, im April 2022

Steffen Fliegel