

# Appetenzstörung, Libidomangel, Sexualvermeidung, Sexualphobie

## Alltagskultur bei Paaren

- Häufig als typische Mann / Frau – Muster der Appetenz  
Mann braucht Sex zur Entspannung  
Frau braucht Entspannung zum Sex
- Die Paarbeziehung wird als Steinbruch für alle anderen Aufgaben der Beziehung genommen (Kinder, Haushalt, Beruf). Dadurch fehlen gemeinsame Zeiten, in denen sich eine Nähe etablieren kann, die den Rahmen für Sexualität abgeben kann (was insbesondere oft von Frauen formuliert wird).

Ressource für eine Änderung: Gemeinsame Zeiten einführen, die durch Terminkalender geschützt sind

- Oft kann insbesondere der Mann nicht zwischen Sexualität und Bedürfnis nach Nähe differenzieren
- Oft haben Paare keine sicheren Zeichen, die es ihnen ermöglichen, am Verhalten des Anderen zu unterscheiden, ob er das Bedürfnis nach Nähe oder nach Sexualität kommuniziert

## Circa partem

- Die Zeiten post partem in denen Frauen kein Interesse an Sexualität haben, erscheinen manchem Mann überraschend lang.
- Mit dem ersten Kind ändert sich oft die gesamte Familiendynamik, bzw. die Paarbeziehung zeigt ihre eigentliche Dynamik. Da kann sich zeigen, dass der nicht in der Position des Mannes verbleibt sondern auf die Ebene der Kinder geht mit ihnen um die Aufmerksamkeit der Frau konkurriert.

## Alter

- Obwohl endlich auch die Sexualität des Alters entdeckt wird, ist es deutlich, dass hormonbedingt ein Unterschied besteht zur Libido des jungen Menschen.

## Situative Aversion

- Aversionen aus der Gegenwart, z.B. Alkoholismus des Partners. Gewalttätigkeit auch in der verbalen Kommunikation
- Körperverändernde Operationen
- Partner ist sexsüchtig. Dabei kann der jetzt aversive Partner anfänglich sich hypersexuell gebärdet haben, um mitzuhalten.

## Depression

### Medikamente

- Antidepressiva
- Neuroleptika
- Beta-Blocker
- Antihormonelle Behandlung bei Ca

## Kulturelle Hemmung

Hemmungen durch Sexualmoral mit eingeschränkter Fähigkeit, in der Sexualität Freude und Freiheit zuzulassen.

## Traumatisierungen aus der Vergangenheit

- Z. B. Sexueller Missbrauch, Erleben von Gewalt zwischen den Eltern
- „katastrophal“ erlebte Erektionsstörungen oder Ejakulatio praecox

## Sexualphobie

Die Sexualphobie imponiert als Angst vor der Angst und ist korreliert mit einem gelernten Vermeidungsverhalten (Arbeiten, bis spät in den Abend; abends dauernd etwas unternehmen; Kopfschmerzen; Türe muss wegen der Kinder offen bleiben; der Hund muss mit ins Bett (usw). Unter diesen Bedingungen kann sich auch ein Alkoholmissbrauch oder Benzodiazepinmissbrauch entwickeln (wie bei jeder Angststörung).

## Neurotischer Sexualkonflikt

Beispiele können hier aus Datenschutzgründen nicht veröffentlicht werden. Häufige Konflikte sind aber:

- Die Frau ist noch an den Vater gebunden (bei einer systemischen Analyse erlebt sich die Frau dann neben dem Vater stehend, der Partner steht abseits).
- Vice versa kann das auch bei Männern beobachtet werden
- Bei muttergebundenen Männern kann sich das erotische Verlangen verlieren, wenn die Partnerschaft dauerhaft wird. Dann richtet sich die Appetenz auf immer neue Frauen.

## Asexualität

aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie

**Asexualität** ist eine **sexuelle Orientierung**. Als „asexueller Mensch“ kann ein Mensch verstanden werden, der – unabhängig von seinem **Geschlecht** – kein **Bedürfnis** nach sexueller Interaktion mit einer anderen Person hat („sexuelle Lustlosigkeit“). Eine wissenschaftliche **Definition** von Asexualität speziell für den Menschen gibt es noch nicht. Die Kurzdefinition eines asexuellen Menschen der *Official Asexual Society* in den **Niederlanden** lautet: „Geboren ohne sexuelle Gefühle“ („*Born without sexual feelings*“) <sup>[1]</sup>.

Klar abzutrennen vom Begriff der Asexualität ist der freiwillige Verzicht auf Sexualität zum Beispiel aus religiöser Motivation (beispielsweise **Zölibat**) oder unfreiwilliger Verzicht auf Sexualität, zum Beispiel als Folge von Erkrankungen. Unter den unfreiwilligen Verzicht fällt die Thematik der **Menschen ohne Beziehungserfahrung**.

## Typen

Die Internet-Plattform *Asexual Visibility and Education Network* (AVEN) <sup>[2]</sup> beschreibt etwa vier verschiedene Typen der Asexualität bei Menschen:

### Typ A

Personen, die einen sexuellen Trieb verspüren, sich aber sexuell nicht von anderen Personen angezogen fühlen. Diese Personen haben eine Art biochemisches Bewusstsein von Sex, praktizieren vielleicht auch **Masturbation**, würden aber nie mit einer Person sexuell interagieren.

### Typ B

Personen, die sich von anderen angezogen fühlen, aber keinen **Sexualtrieb** verspüren. Sie haben tiefe emotionale Verbindungen zu anderen, sie lieben vielleicht auch eine andere Person – aber ohne jedes Bedürfnis, mit ihrem oder ihrer Geliebten sexuell zu interagieren, was körperliche Zärtlichkeiten nicht ausschließt.

### Typ C

Personen, die sowohl sexuelle Triebe verspüren als auch die emotionale Anziehungskraft anderer Personen, die jedoch trotzdem nicht sexuell interagieren. Sie masturbieren im Zweifelsfall und lieben eine andere Person. Aber sexuelle Interaktion mit ihrem oder ihrer Geliebten und die **Liebe** zu dieser Person sind für sie etwas völlig Verschiedenes, das nicht zusammengehört.

### Typ D

Personen, die weder einen sexuellen Trieb verspüren noch die emotionale Anziehungskraft anderer Personen. Das heißt jedoch nicht, dass diese Personen keine engen und emotionalen **Freundschaften** kennen oder haben, aber sie verspüren keinen Reiz an Liebe oder sexueller Interaktion.

## Problematik der Kategorisierung

Diese Kategorien sind jedoch nicht als umfassende Definitionen zu verstehen, sondern eher als eine Spannweite der **Erfahrungen** von Menschen, die sich selbst als asexuell bezeichnen. Sie werden auch nicht durchgehend als brauchbare Klassifizierung angesehen, da sich Menschen, die sich in mehrere oder auch keine dieser Kategorien einordnen würden, selbstverständlich trotzdem als asexuell sehen können. Umgekehrt können sich selbstverständlich auch Menschen, die sich selbst in die Kategorien A bis C einordnen, als nicht asexuell sehen, weil sie beispielsweise **Masturbation** als Sexualität mit sich selbst verstehen und erleben oder **Fetischismus** als Sexualität mit einem unbelebten Gegenstand, usw.

## Verbreitung

Die Anzahl von Asexuellen in der **Gesellschaft** ist unbekannt, da zu diesem Thema bisher noch keine statistischen Erhebungen durchgeführt wurden. In einer englischen Studie von 1994, in der 18.000 Briten nach ihren sexuellen Praktiken befragt worden waren, kreuzte 1 % der Befragten die Option „Ich habe mich noch nie von jemandem sexuell angezogen gefühlt“ als für sie zutreffend an. Eine im selben Jahr in den USA durchgeführte Studie mit dem Thema „*The social organization of sexuality: sexual practices in the United States*“ fragte zwar nicht gezielt nach Asexualität, zeigte aber auf, dass 13 % der 3500 Befragten nach eigenen Angaben seit einem Jahr keinen Sex hatten und 2 % überhaupt noch nie in ihrem Leben.

## Therapie

Meist ist eine Paartherapie angezeigt. Eine Sexualstörung lässt sich am besten als Kommunikationsstörung verstehen.

## Literatur

- Sexualaversion, sexuelle Phobien und Paniksyndrome  
Helen Singer Kaplan  
Enke Verlag
- Sexuell gestörte Beziehungen  
Konzept und Technik der Paartherapie  
Gerd Arentewicz und Gunter Schmidt  
Enke Verlag