



Leitartikel

Liebe Leserin, lieber Leser

DieDenke ist eine Publikation der Psychologischen Lehr- und Beratungspraxis. Die Publikation nimmt Themen auf aus den Bereichen Psychologie, Bildung und Forschung. Absicht ist allen interessierten Menschen (Frauen und Männern, Berufstätigen und Jugendlichen, Studierenden, Singles, Paaren, Eltern und Grosseltern) Einblick in psychologisches Denken zu ermöglichen.

Alle zwei Monate entführt Sie die neue Online-Ausgabe in meist unbekannte Welten. Jeder Beitrag folgt der Maxime von Einfachheit, Klarheit und Verständlichkeit. Neue Gesichtspunkte, andere Blickwinkel und moderne Forschungsaspekte über den Menschen und über sein soziales Umfeld werden besprochen.

DieDenke konfrontiert Leserinnen und Leser mit psychologischen Fakten. Alle Informationen *können* und *sollen* überprüft werden. Erst eine persönliche Auseinandersetzung mit den unterschiedlichsten Themen eröffnet neue Perspektiven im humanen Denken, Fühlen und Handeln.

An der Psychologischen Lehr- und Beratungspraxis steht das psychologische Gespräch im Mittelpunkt. Aufmerksames Zuhören und gegenseitiges

Verständnis werden in einem offenen und freien Dialog praktiziert. Ein Lernprozess entsteht, wenn beide Beteiligten sich den Fragen und Themen über längere Zeit zuwenden. Dieses Prinzip des psychologischen Gesprächs gewinnt weltweit mehr und mehr an Bedeutung. Heute besteht übereinstimmend Gewissheit darüber, dass Paare mit kommunikativen Kompetenzen es leichter haben ihre Beziehung langfristig aufrechtzuerhalten. Sie können Stresssituationen besser meistern. Ebenso wird eine gelingende Erziehung in Schule und Elternhaus von emotionalen und dialogischen Kompetenzen abhängen.

Erfahrungsgemäss wird der psychologisch orientierte Mensch dank seiner Gesprächs- und Beziehungskompetenz ein bewusstes und interessantes Leben leben.

Wir hoffen, verehrte Leserinnen, verehrte Leser, mit unserer Schrift Ihr Interesse beleben zu können und Ihnen so einen Einblick in die moderne psychologische Arbeit zu ermöglichen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen bereichernde Lektüre mit der neuen Ausgabe *DieDenke*.

Die Redaktion

Erst mit dem Dialog beginnt ein neues Denken.

In dieser Ausgabe lesen Sie ...

- *Leitartikel*
- *Sexualitäten – Moderne und Mittelalter*
- *Zwei Fallgeschichten*
- *Lesenswertes Buch*
- <http://www. ...>

Geschlechtliche Liebe bildet und entwickelt sich im Verlaufe des Lebens. Trotz eines erregten Zeitalters können wir die vergangenen Jahrhunderte nicht verleugnen. Allzu viele Menschen sind nach wie vor nicht aufgeklärt. Moralvorstellungen der letzten Jahrhunderte stecken weiterhin in unseren Köpfen. Vor allem die kirchliche Moral mit ihrer Verteufelung der menschlichen Sexualität ruft unermessliches Leid hervor. Bis heute nämlich hält die katholische Kirche an ihren Dogmen wie Zölibat und Verbütungsverbot fest. Folgen dieser Bevormundung sind bekannt. So werden in Deutschland jährlich rund zwanzig 10-jährige Kinder entbunden. Und die unzähligen Abtreibungen? – Gleichwohl ergreifen modernere Auffassungen über das Natürlichste die Herzen der Menschen. Diese anerkannte Körperlichkeit erreicht einen neuen Stellenwert: Schwangere Mütter zeigen stolz ihren dicken Bauch, Väter liebevoll herzlich ihr Kind und Sexualität wird mehr und mehr bis ins höchste Alter als Gesundheitsfaktor begriffen. Und doch: Es gilt auch zu diesem Thema noch vieles zu erforschen und zu lernen.



Sexualität wird konstruiert in der Interaktion von Individuum und Gesellschaft. Die volle Entfaltung der Sexualität ist wesentlich für das individuelle, zwischenmenschliche und gesellschaftliche Wohlergehen.

Sexuelle Rechte sind universelle Menschenrechte, und sie gründen in der angeborenen Freiheit, Würde und Gleichheit aller Menschen. So wie die Gesundheit ein fundamentales Menschenrecht ist, so muss es auch die sexuelle Gesundheit sein. Um sicherzustellen, dass Menschen und menschliche Gesellschaften eine gesunde Sexualität entwickeln, müssen die folgenden sexuellen Rechte von allen Gesellschaften in jeder Weise anerkannt, gefördert, respektiert und verteidigt werden. Sexuelle Gesundheit entsteht in einer Umgebung, die diese sexuellen Rechte anerkennt, respektiert und ausübt.“

Diese Präambel der ERKLÄRUNG SEXUELLER RECHTE durch die WORLD ASSOCIATION FOR SEXUAL HEALTH (WAS), die auf allen Kontinenten der Welt repräsentiert, ist gewichtig genug, um sie ausführlicher zu thematisieren.

Eine gesunde Sexualität erfordert umfassendes Wissen, unbefangene Eltern und einen bejahenden gesellschaftlich-kulturellen Kontext. Mit grosser Genugtuung stellen wir fest, dass Sexualität, wie vieles andere im menschlichen Werden, auch erlernt wird. So fordert beispielsweise der 10. Absatz dieser Erklärung eine lebenslange und umfassende Sexualerziehung. Zitat: „Dies ist ein lebenslanger Prozess von der Geburt bis zum Lebensende an dem alle gesellschaftlichen Institutionen beteiligt sein sollten.“ Diesen Grundsatz möchten wir auch aus unserer Perspektive teilen.

Nur der gesunde Mensch – Mann und Frau –, der den eigenen Körper bejahen kann, findet letztendlich zu individueller Identität, zu intimer Erotik und zu sexueller Zufriedenheit zu-

Liebeswissenschaft

Sexologie ist die Wissenschaft der Liebe. Auf dem 13. Weltkongress der Sexologie in Valencia wurden elf Rechte zur Sexualität formuliert und auf dem 14. Weltkongress in Hongkong 1999 besiegelt. Sexuelle Rechte sind grundlegende Menschenrechte.

Die von der WORLD ASSOCIATION FOR SEXUAL HEALTH (WAS) proklamierten ERKLÄRUNG SEXUELLER RECHTE hat folgenden Wortlaut:

„Sexualität ist ein integraler Bestandteil der Persönlichkeit jedes Menschen. Ihre volle Entfaltung hängt von der Befriedigung menschlicher Grundbedürfnisse ab wie der Wunsch nach Berührung, Intimität, Gefühlsäusserung, Lust, Zärtlichkeit und Liebe.

sammen mit einer Partnerin oder einem Partner.

Die Sexualität des gesunden Erwachsenen meint die seelisch-körperliche Einstellung zum eigenen Körper. Sie geht davon aus, sich im Sinne der Gesundheit einem dynamischen Prozess, der jeden Tag bewältigt wird und die Entwicklungsmöglichkeiten mit einschliesst, zu stellen. Dazu gehört auch der positive Bezug zum eigenen Körper, ihn zu empfinden, zu verstehen, ihn zu schützen, ihn zu erproben, ihn zu fordern und zu pflegen. Die Sexualität des Menschen hat zudem eine biologische, eine psychologische und eine soziale Komponente, die auf komplizierte Weise miteinander verknüpft sind. Am besten können wir unsere Sexualität verstehen lernen, wenn wir den Zusammenhang dieser drei Komponenten sehen und bewusst wahrnehmen. Das heisst: Den Menschen als bio-psycho-soziales Wesen, das individuell im Kontext zur Gesellschaft steht, zu sehen.

Sexuell aktive Menschen sind eins mit ihrem eigenen Körper. Sie bejahen und pflegen ihn. Wenn Sie verehrte Leserin, verehrter Leser diese beiden Sätze lesen, was kommt Ihnen da in den Sinn? Stehen Sie zu Ihrem Körper? Sind Sie versöhnt mit Ihrem Geschlecht? Gefallen Sie sich? Sind Sie mit Ihrem Aussehen zufrieden? Wann gefallen Sie sich besonders gut, wann können Sie sich weniger bejahen? Haben Sie schon einmal einen Zusammenhang zwischen Ihrer Körperbejahung und Ihrer gelebten Sexualität herstellen können?

Aufklärung – Aufgeklärtheit

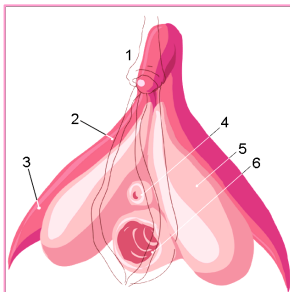
Auch im Informationszeitalter zeigen die verschiedensten Umfragen wiederholt, dass trotz vorhandener Information, trotz so genannter Aufklärung, es dem Einzelnen an Wissen fehlt. Wissen entsteht erst dann, wenn

das Individuum Informationen mit erprobten Handlungen zu Wissen wandeln kann, das ihm anschliessend als Erfahrung jederzeit zur Verfügung steht. Oder anders formuliert: Erst die Verschmelzung von Wissen und Handeln, von Theorie und Praxis führt zu einem besseren Resultat.

Dazu ein Beispiel. Es mag stellvertretend für unterschiedliche Alterskategorien wie für abwechselnde Beziehungsformen stehen. Die umfassende Aufklärung rund um das Thema Sexualität und Körperlichkeit in der psychologischen Praxis zeitigt achtenswerte Folgen.

Das besagte Paar strahlt tatsächlich Zufriedenheit aus, die ansteckend ist. Die selbstbewusste, intelligente Frau hatte ein Thema aufgeworfen, dass sie bereits in einer vorgehenden Besprechung mit der Psychologin kurz angesprochen hatte. Es geht um die Neuentdeckung ihrer Klitoris. Seit der Frau bewusst wurde, dass sie eine Klitoris hat, die sie bis heute völlig ignorierte, lernte das Paar im gemeinsamen Sexualleben „die Entdeckung der Frau“ zu berücksichtigen, was zu einer vertieften und ganz umfassenderen Sexualität führte. Das Ergründen des eigenen Geschlechtes bewirkte bei der Frau ein völlig anderes Körpergefühl. In dem sie es ihrem Partner erzählte, ergriff auch er die Gelegenheit ihr zu sagen, dass ihm die neuen Erkenntnisse in der Sexualität ein gutes Gefühl geben würden und er beim Sexualakt eine tiefe Zufriedenheit verspüre, die er nicht mehr missen möchte. Diese Bejahung ist für das Paar neu. Lange wussten sie von einander nicht, wie sich der Partner, wie sich die Partnerin beim Liebesakt fühlen. Eine gegenseitige Befangenheit und Unaufgeklärtheit hinderte sie, die Wünsche und Bedürfnisse gegenseitig zu kommunizieren, über Erotisches zu reden, das eigene sexuelle Erleben und Verhalten zu verstehen und nachzufühlen und die

Bedürfnisse des Partner zu erfragen. Sie lernten im psychologischen Gespräch was eine gesunde Sexualität beinhaltet. Auch konnten sie erfahren wie andere Paare die Sexualität pflegen oder auch sexuelle Probleme bewältigen. Vor allem erstaunte sie, dass die Sexualität ein zentraler Faktor für eine erfüllte Beziehung bedeutet, dass die Sexualität zum Menschen gehört wie das Herz oder die Lunge zum Organismus. Und dies für beide Geschlechter: Für den Mann wie für die Frau! Darüber, dass ein aktives Sexualleben entstehen kann, dass sie ihr Wissen und ihre Aufgeklärtheit ergänzen konnten, dass sie Zeit und Muse für ein erfülltes Sexualleben einräumen und wiederholt das verständnisvolle Gespräch gemeinsam suchen, wurde beiden erst während des Beratungsprozesses klar bewusst. All die neuen Erkenntnisse wurden dem Paar deshalb sehr wertvoll. Und sie werden ihre neue Erfahrung weiterhin hüten wie einen kostbaren Schatz.



Die Klitoris mit

- 1 Eichel in der Vorhaut
- 2 Schwellkörper
- 3 Kitzlerschenkel
- 4 Harnröhrenmündung
- 5 Vorhofschwellkörper
- 6 Scheidenöffnung

Die Klitoris

1998 machte Frau Dr. Helen O'Connell, Wissenschaftlerin am Royal Melbourne Hospital (Australien), eine für das ausgehende 20. Jahrhundert erstaunliche Entdeckung.

In einem Artikel des „Journal of Urology“ schrieb sie, die allgemein bekannten Abbildungen der Klitoris entsprechen nicht der Realität.

Die medizinische Fachwelt scheint sich aus verschiedenen Gründen mit oberflächlichen und sogar falschen anatomischen Beschreibungen begnügt zu haben, die zum grössten Teil vom Beginn des vergangenen Jahrhunderts stammen. Je nach Autor oder Quelle der Abbildungen wurden der Klitoris unter-

schiedlichste Grössen, Formen und Positionen zuge-schrieben.

Anhand von Computersimulationen zeigt der Film, dass die Klitoris etwa zehnmal grösser ist, als zumeist angenommen und doppelt so gross, wie es die Illustrationen der Fachleute vermuten lassen. Und der Film berichtet, wie dieses Organ in der Vergangenheit immer wieder mit dem Bann gesellschaftlicher Konventionen, der Kirche und auch der Psychoanalyse belegt wurde.

Kulturelle Einflüsse

In unserer Kultur wird das Thema Sexualität noch immer stiefmütterlich behandelt. So kann z. B. die Disziplin der Sexualwissenschaft im ganzen deutschsprachigen Raum nur im Nebenfach studiert werden. Dies lässt erahnen, dass wir ein fundamental-menschliches Grundbedürfnis nicht genügend verstehen und anerkennen, obwohl es sich klar erweist, dass alle Menschen einer umfassenden Sexualaufklärung bedürfen. Viele Eheprobleme gäbe es nicht in dem Masse, wenn Paare umfassend genug aufgeklärt wären und ihre Sexualität ganz natürlich ausüben könnten.

Aufklärung der Aufklärer

Nahe liegend und selbstverständlich ist eine altersgemässe und fortdauernde Aufklärung von Kindern und Jugendlichen durch die Eltern. Erziehungspersonen werden sich ihren eigenen Einstellungen bewusst, wenn sie sich in der Auseinandersetzung mit ihrem Wissen und mit ihren Gefühlen konfrontieren können.

Nebst der fundierten Fachliteratur bieten heute digitale Formen Erwachsenen Unterstützung und Ergänzung ihres Wissens. Das bedeutende MAGNUS-HIRSCHFELD-ARCHIV FÜR

SEXUALWISSENSCHAFT in Berlin bietet mit der weltweit grössten Website zum Thema Sexualität einen profunden E-Learning-Kurs an. Dieser zweiteilige Studiengang „Sexuelle Gesundheit“ ist allen Studierenden, Interessierten Laien wie für die Aus- und Fortbildung von Gesundheitspersonal online zugänglich. (Lesen Sie dazu den Beitrag auf den Seiten 12 und 13.)

Dazu seien hier einzelne Themenausschnitte aus dem Online-Kurs wiedergegeben:

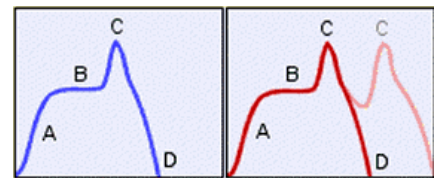
Die sexuelle Reaktion

Die moderne Sexualforschung hat gezeigt, dass die sexuelle Reaktion bei beiden Geschlechtern demselben Grundmuster folgt. In der Tat sind die weiblichen sexuellen Fähigkeiten den männlichen mindestens gleichwertig, teilweise sogar überlegen. Wir wissen auch, dass Frauen und Männer auf die gleichen sexuellen Reize reagieren und dass Tastsinn, Gesichtssinn, Gehör, Geruch und Geschmack bei jeder menschlichen sexuellen Erregung eine grosse Rolle spielen. Beide Geschlechter haben besonders berührungsempfindliche Körperregionen und können die gleichen erogenen Zonen entwickeln.

Ähnlichkeiten und Unterschiede

Obwohl die weiblichen und männlichen sexuellen Reaktionen im Grunde ähnlich sind, gibt es einige Unterschiede. Einige davon sind biologisch begründet und andere entstehen durch gesellschaftliche Einflüsse und

persönliche Erlebnisse. Diese letzteren sind wichtiger als oft vermutet wird, besonders in Falle der weiblichen Reaktion. Eine rein medizinische, physiologische Beschreibung ist deshalb immer unzureichend. Engagierte Forscherinnen haben inzwischen eine neue Sicht der weiblichen Sexualität vorgestellt, die deren Einbettung in die Paarbeziehung betont. Allerdings ist es nicht immer leicht, im Einzelfall zwischen biologischem Erbe und psychosozialer Konditionierung zu unterscheiden.



männliche Reaktion weibliche Reaktion

Die sexuelle Reaktion folgt bei beiden Geschlechtern dem gleichen Grundmuster:

A = Erregung

B = Plateau

C = Orgasmus

D = Rückbildung

Allerdings gibt es bei der weiblichen Reaktion einige mögliche Varianten, z. B. multiple Orgasmen.

Einige Unterschiede

Zwischen der weiblichen und männlichen sexuellen Reaktion gibt es einige kleine Unterschiede, die wahrscheinlich biologisch bedingt sind. So ist zum Beispiel das weibliche Geschlecht weniger leicht durch Gedanken und Phantasien erregbar. Auch sind Frauen trotz einer Erregung leichter ablenkbar, und viele von ihnen erreichen den Orgasmus nur durch fortdauernde körperliche Stimulierung. (Aber auch hier gibt es Ausnahmen: Einige

Frauen können den Orgasmus allein durch psychologische Stimulierung erreichen.)

Der grösste Unterschied zwischen der weiblichen und männlichen sexuellen Reaktion liegt aber im Psychologischen. Frauen liegt mehr an ihren eigenen Erregungsgefühlen als an der messbaren körperlichen Erregung. Tatsächlich wird das weibliche Erleben der eigenen sexuellen Reaktion weitgehend von ihrem Verhältnis zum Partner bestimmt. Daher kann keine physiologische Messung den Grad ihrer Befriedigung ausreichend feststellen.

Das unentwickelte weibliche sexuelle Potential

Frauen haben oft Schwierigkeiten, ihre sexuelle Reaktionsfähigkeit zu entwickeln, und viele von ihnen gehen durchs Leben ohne ihr erotisches Potential auszuschöpfen. Während eigentlich alle Männer nach einer gewissen Stimulierung leicht den Orgasmus erreichen, bleibt dies vielen Frauen versagt. Manche Frauen erleben ihren ersten Orgasmus erst nach vielen Jahren des Geschlechtsverkehrs. Nimmt man hier die seltenen Fälle körperlicher Behinderung oder Krankheit aus, so kann man nur feststellen, dass diese unnötigen Schwierigkeiten mit der Erziehung des weiblichen Geschlechts zusammenhängen. Heranwachsende Mädchen sind oft gezwungen, ihre sexuellen Wünsche zu unterdrücken oder gar sich selbst gegenüber zu verleugnen. Die dadurch entstehenden Hemmungen können so stark

sein, dass sie jede normale sexuelle Reaktion verhindern.

Dazu kommen noch weitere negative Faktoren wie fehlendes Wissen, problematische Partnerschaften oder ungewollte Nebenwirkungen medizinischer Behandlung. Neuere Forschungen teilen daher die weiblichen Sexualprobleme in vier Gruppen ein: 1. Soziokulturelle Probleme im weitesten Sinne, 2. Beziehungsprobleme, 3. psychologische Probleme, 4. Medizinische Probleme. Eine genauere Diskussion darüber findet sich in unserem Kurs "Sexuelle Funktionsstörungen und ihre Behandlung".

Die männliche Reaktion

Die moderne Sexualforschung hat gezeigt: Die sexuelle Reaktion folgt bei beiden Geschlechtern demselben Grundmuster. Wir wissen auch, dass Männer und Frauen auf die gleichen sexuellen Reize reagieren und dass Tastsinn, Gesichtssinn, Gehör, Geruch und Geschmack bei jeder menschlichen sexuellen Erregung eine grosse Rolle spielen. Beide Geschlechter haben besonders berührungsempfindliche Körperregionen und können die gleichen erogenen Zonen entwickeln.

Die sexuelle Reaktion bei älteren Männern

In unserer Gesellschaft glauben immer noch viele, dass sexuelle Aktivität ein Vorrecht der Jugend ist. Manche können sich alte Menschen gar nicht als sexuelle Wesen vorstellen. Aber weder alte

Frauen, noch alte Männer müssen nur wegen ihres Alters auf ein befriedigendes Sexualleben verzichten.

Eine schwächere, aber immer noch befriedigende Reaktion

Bei älteren Männern nimmt die Häufigkeit sexueller Aktivitäten ab, aber die sexuelle Reaktion bleibt im Wesentlichen dieselbe. Natürlich verlieren ältere Menschen ganz allgemein ihre frühere Kraft, und viele ihrer körperlichen Reaktionen verlangsamen sich. So kann zum Beispiel ein älterer Mann im Allgemeinen nicht so schnell laufen wie ein jüngerer, aber das heisst nicht, dass er gar nicht laufen kann. In der Tat, wenn er regelmässig Sport getrieben hat, dann läuft er vielleicht schneller, als ein junger Mann, der sportlich nie aktiv war. So ist es auch mit der sexuellen Reaktion. Männer, die ihr ganzes Leben lang sexuell aktiv gewesen sind, können damit rechnen, bis ins höchste Alter aktiv zu bleiben. Gewisse unwesentliche Veränderungen sind da leicht in Kauf zu nehmen.

Die überholte „doppelte Moral“

Trotz aller biologischen Tatsachen und weithin bekannten psychologischen Forschungsergebnissen haben in unserer westlichen Welt Frauen sehr lange unter psychosozialen Beschränkungen gelitten, die ihnen den vollen Ausdruck ihrer Sexualität versagten. Man nahm allgemein an, dass Männer einen starken „Sexualtrieb“ hätten und dass Frauen dagegen nur schwach ausgeprägte sexuelle Gefühle besäßen.

Also wurden Männer ermuntert, ihre sexuellen Fähigkeiten auszuleben, und den Frauen wurde beigebracht, ihr eigenes sexuelles Begehren als niedrig, unanständig und erniedrigend zu empfinden. Diese so genannte doppelte Moral hatte sehr unglückliche Auswirkungen nicht nur für die Gesellschaft allgemein, sondern auch für die einzelne Frau."

Das Anliegen dieses Online-Kurses ist die umfassende Aufklärung. Denn die Sexualität hat eine wichtige Bedeutung für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Die Sexualität ist vermutlich das Wahrste des Menschen. Sexualität lässt sich nicht täuschen. Und das ist gut so. Sexualität beinhaltet Kraft und ist Lebensspender, all dies gilt es fortwährend zu hegen und zu pflegen.

(Fortsetzung folgt)

Literaturhinweise und Links

Gay, Peter

Erziehung der Sinne

Sexualität im bürgerlichen Zeitalter
ISBN 3-442-72751-0

C. H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung München, 2000

Taylor, Gordon Rattray

Kulturgeschichte der Sexualität

Mit einer Einleitung von
Alexander Mitscherlich (vergriffen)
Fischer Taschenbuch Verlag
Frankfurt am Main, 1977

<http://www.geschichte-der-sexualitaet.de>

<http://www.worldsexology.org/index.asp>

<http://www.the-clitoris.com>

Zwei Fallgeschichten

„Alexandra [...] war ein schönes, junges 28-jähriges Fotomodell. Sie war mit Alex verheiratet, einem gediegenem 68-jährigen, dreimal verheirateten, ungemein erfolgreichen und wohlhabenden Immobilienmakler, der wegen seiner Grosszügigkeit gegenüber Wohltätigkeitsorganisationen und seiner liberalen politischen Ansichten geachtet war.

Anfangs hatte Alexandra ihren Ehemann aufrichtig und tief geliebt, und das Paar hatte sich an einer wunderbaren sexuellen Beziehung erfreut, die reichhaltig, spielerisch, mit Phantasien gewürzt beiderseitig befriedigend gewesen war. Der gewitzte alte Mann hatte seine Frau jedoch durch eine List dazu gebracht, eine räuberische voreheliche Vereinbarung zu unterschreiben, die sie im Falle einer Scheidung ohne einen Pfennig von der Ehe entbunden hätte.

Wenngleich sie ursprünglich ahnungslos gewesen war, liess die Erkenntnis, dass sie übervorteilt worden war, bei dieser aufgeweckten jungen Frau nicht lange auf sich warten. Anfangs konnte sie es nicht glauben, dass ihr ‚wunderbarer, grosszügiger Alex‘, dem sie völlig vertraut hatte, sie absichtlich derartig getäuscht hatte. So machte sie zuerst die Anwälte dafür verantwortlich, solch einen unerhörten Vertrag aufgesetzt zu haben und bat ihren Ehemann, diesen zu ändern. Er weigerte sich rundweg und gab ihr zu verstehen, dass ihr vorehelicher Vertrag nicht verhandelbar sei. Dieser zähe alte ‚Geschäftemacher‘ war unfähig, in seiner Frau etwas anderes als einen geschäftlichen Widersacher zu

sehen, sodass das Paar einen erbitterten Streit anfang.

Nachdem Alex seine Frau vor vollendete Tatsachen gestellt hatte, nahm ein schwelender Zorn von ihr Besitz, und sie verlor jegliches Interesse an Sex mit ihm. Völlig frustriert zog sie schliesslich aus dem Haus, fing eine Affäre mit einem gut aussehenden und sportlichen jungen Chirurgen an und reichte die Scheidung ein.

Als Alex von Alexandras neuer Liebe erfuhr, war er komplett von ihr verinnahmt und bittelt um ihre Rückkehr. Er weinte, bat sie um Vergebung und versprach ihr Millionen, wenn sie ihm nur verzeihen würde.

Das Paar heiratete schliesslich ein zweites Mal, und zwar ohne vorehelichen Vertrag. Stattdessen erhielt Alexandra einen grosszügigen Geldbetrag, der ihr frei zur Verfügung stand.

Alexandra konnte jedoch nie die Leidenschaft wieder erlangen, die sie Alex vor dem Kampf um das Geld entgegengebracht hatte, und die damit verbundene Täuschung vergiftete ihre Beziehung. Auch wenn Alexandra auf einer bewussten Ebene nicht mehr über ihren Mann verärgert war, hielt ihre Sexualaversion an. Ausserdem brachte sie meinen Versuchen, diese im Rahmen der Therapie aufzulösen, Widerstand entgegen. Alexandra blieb mit Alex zusammen, bis er einige Jahre später verstarb. Sie hatte sich jedoch emotional von ihm distanziert und (...) eine eigene Firma aufgebaut. Obgleich sie gegenüber ihrem Ehemann stets aufmerksam, liebenswürdig und (...) besorgt war, hatte sie nie wieder mit ihm geschlafen.“

„May, eine 29-jährige Frau, die kürzlich den 62-jährigen Mark geheiratet

hatte, kam in meine Sprechstunde, weil ihr Ehemann nur ein Mal wäh-

rend ihrer sexuellen Zusammenkünfte mit ihr Geschlechtsverkehr habe. Sie klagte, dass sie von ihm erwarte, während ihres Liebesspiels mindestens zweimal mit ihr zu schlafen – wie sie es von ihren vorherigen, deutlich jüngeren Partnern gewohnt gewesen war. Ausserdem verlangte sie, dass er jeden Tag mit ihr schlafe. Die ausserordentlich frustrierte May konnte nicht verstehen, weswegen ihr dieser Mann, der in jeder Hinsicht liebevoll und grosszügig war, Sex vorenthielt.

Die Frage nach dem sexuellen Ist-Zustand offenbarte, dass das Paar etwa dreimal wöchentlich miteinander schlief, dass Mark ein aufmerksamer Liebhaber war und dass beide Spass an ihrem partnerschaftlichen Sexualleben hatten.

May jedoch verlangte es nach mehr. ‚Doktor?, sagte sie ‚mein zweiter Orgasmus schlägt den ersten um einiges. Nach dem ersten bin ich ganz feucht und erregt und geniesse alles viel mehr, verstehen Sie? Mein Mann hat damit ein richtiges Problem. Wahrscheinlich liegt die Schuld bei seiner Mutter. Glauben Sie, Sie können ihm helfen?‘

Die Frage nach dem sexuellen Status des Paares zeigte jedoch deutlich, dass der Ehemann weder unter einer Appetenzstörung litt noch dass er seiner Frau Sex vorenthielt. Für einen Mann seines Alters war seine Libido durchaus normal ausgeprägt, und obwohl er seine Frau sehr attraktiv fand war es ihm schlicht nicht möglich, über die biologischen Grenzen hinauszugehen, die ihm sein Alter steckten. [...]

Andererseits war der Grad des sexuellen Begehrens der Frau ebenfalls völlig normal. [...] Sie gehörte zu jenen glücklichen Frauen, die spontane Wogen des Verlangens und multiple Orgasmen erlebten, und sie liebte einfach Sex. [...] Hinzu kam, dass sie nach einem einzigen Orgasmus nicht befriedigt war. [...]

Mays Problem lag letztlich nicht so sehr in ihrer sexuellen Frustration. Vielmehr war sie verletzt und verärgert, denn sie deutete fälschlicherweise Marks niedrigeren Sexualtrieb als Zeichen seiner Zurückweisung und sexuellen Vorenthaltung.

Dieses Paar war Opfer einer biologischen Diskrepanz hinsichtlich der Stärke ihres jeweiligen sexuellen Verlangens. [...]

In solchen Fällen liegt das Ziel einer Therapie darin, dem Paar dabei behilflich zu sein eine beiderseitig akzeptierte Übereinkunft und Kompromisse zu erzielen. In der Folge kann sich dies erfolgreich auf eine verbesserte partnerschaftliche Zufriedenheit auswirken. Voraussetzungen dafür sind allerdings die ehrliche Motivation beider Partner und ihre Bereitschaft, der Unausgewogenheit in ihren sexuellen Bedürfnissen konstruktiv zu begegnen – mit liebevollem Verständnis und ohne den Verdacht einer Zurückweisung.

Mark und May liebten sich sehr, und beiden lag viel an einer funktionierenden Beziehung. Unter diesen Voraussetzungen war es nicht allzu schwer, May die Realität des männlichen Alterungsprozesses verständlich zu machen. Und Mark akzeptierte, dass nicht jedem Orgasmus seiner Frau mit einem eigenen entsprochen werden musste. Gegen Ende der Therapie war May bereit, sich auf weniger häufigen Sex einzustellen und dafür mit qualitativ besserem Sex und einer grösseren Intimität und emotionalen Sicherheit belohnt zu werden.“

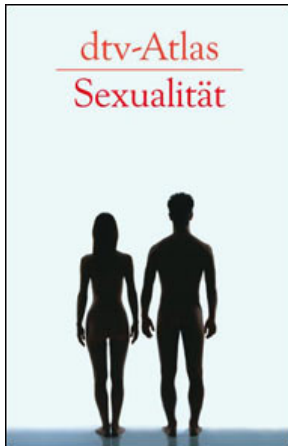
Auszüge aus:

Helen Singer Kaplan

Sexualtherapie bei Störungen des sexuellen Verlangens.

Thieme, 2000

dtv-Atlas „Sexualität“



Sexualität gehört zu den bedeutendsten Grundbedürfnissen des Menschen. Sie prägt alle Bereiche des Lebens und ist wesentlicher Faktor bei der Ausbildung und Entwicklung von Identität und Persönlichkeit.

Auch wenn Geschlechtlichkeit heutzutage allgegenwärtig scheint, fällt es Erwachsenen, Erziehern und Pädagogen nach wie vor nicht leicht Kindern und Jugendlichen Fragen zu Sexualität, Verhütung und geschlechtlicher Befriedigung zu beantworten und gleichzeitig auf körperliche Begebenheiten unbefangen zu reagieren.

Die Folge dieser ungenügenden Aufklärung ist, dass eine erschreckende Unwissenheit über den eigenen Körper, die Geschlechtsorgane und ihre Funktion, um sexuelle Wünsche, um Sexualpraktiken und Verhütungsmöglichkeiten bei Jung und Alt weiterhin besteht. Die seelischen Auswirkungen bleiben zudem normalerweise verborgen; die Bedeutung dieser Unkenntnis für *Liebe* und *Partnerschaft* werden genauso unterschätzt.

Der vorliegende dtv-Atlas Sexualität vereint fundierte Informationen zusammen mit an die hundert Abbildungen. Neben den Hauptthemen wie *Weibliche und männliche Körper*, *Das menschliche Sexualverhalten*, *Sexualität und Gesellschaft* tragen Glossar und Register sowie die weiterführenden Internetadressen zu einer fundierten Einführung in die Thematik von menschlicher Sexualität bei.

Einen bedeutenden Stellenwert nehmen m. E. die beiden Kapitel *Die Frauenbewegung in Europa und den USA* und *Die Sexualwissenschaft* und deren historische Entwicklung ein. Hier wird stichwortartig über Vorläufer, über Vorkämpferinnen, so die aussergewöhnliche Emma Goldman, und

über die neuere Sexualforschung wichtiges festgehalten. Auch die *Erklärung sexueller Rechte*, die 1999 von der WORLD ASSOCIATION FOR SEXOLOGY (WAS) auf dem 14. Weltkongress in Hongkong verabschiedet wurde, ergänzt Sinn und Zweck dieser Schrift.

Obwohl Sexualität stets ein individueller Ausdruck an Gefühlen und Persönlichkeit ist, ist sie zugleich das Resultat persönlicher Entwicklung und kulturellen Werdens. Ein solch theoretisch-informatives Sachbuch bleibt unentbehrlicher Helfer für all diejenigen, die sich aus erster Hand umfassend informieren möchten.

Prädikat: sehr lesenswert!

Haerberle, Erwin J.

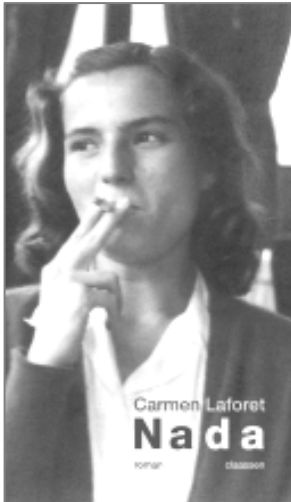
dtv-Atlas Sexualität

Mit 125 Farbseiten von Jörg Mair
Originalausgabe
ISBN 3-423-03235-9
Deutscher Taschenbuch Verlag,
München, 2005

Prof. Dr. Erwin J. Haerberle, geboren 1936, wanderte 1966 in die USA aus und war dort u. a. Research Fellow an der Universität Yale, Professor für Sexualwissenschaft in San Francisco und Mitarbeiter des Kinsey-Instituts an der Indiana University. Nach mehreren Gastprofessuren kehrte er nach Deutschland zurück. Zahlreiche Publikationen. In Deutschland erschien u. a. Die Sexualität des Menschen. 1994 gründete er in Berlin das Archiv für Sexualwissenschaft und überliess die Bibliothek 2004 der dortigen Humboldt-Universität. Den elektronischen Teil des Archivs, die Archiv-Website leitet er weiterhin unter

<http://www.sexology.gjb.net>.

„Nada“



Sechzig Jahre nach der Erstveröffentlichung liegt nun in deutscher Übersetzung Carmen Laforets autobiographischer Roman „Nada“ vor. Dieser lässt Leserinnen und Leser an minutiösen Betrachtungen über die Seele der jungen Frau Andrea und dem familiären und gesellschaftlichen Kontext teilhaben. Er fällt in die Zeit zwischen dem Spanischem Bürgerkrieg und dem Franco-Faschismus.

Die Autorin erzählt in heller Sprache, mit lebhaften Bildern und in präzisen Dialogen, das Leben der 18-jährigen Andrea, die sich mit der Liebe, dem Studium, der Familie und der Gesellschaft zu konfrontieren weiss. Ungeschminkt enthüllt sie ihre Hauptdarsteller und deren Charaktere über die Zeitspanne eines Jahres. Der damals sehr jungen Autorin gelang ein erster Roman mit einer grossen emotionalen Tiefe.

Festgehalten wird ein Bild der 40er-Jahre inmitten der Grossstadt Barcelona, in der Verwandte der Hauptdarstellerin Obdach gewähren und sie somit an der Universität ihr Literaturstudium aufnehmen kann. Voller Lebensfreude und Hoffnung, mit grossem Drang nach Entdeckungen und Freiheit, beginnt sie ein neues Leben. Was sie nun als Nichte und Enkelin erwartet, ist eine geistig und wirtschaftlich verarmte, ursprünglich bürgerlich-konservative Gemeinschaft in einer gealterten Stadtwohnung in der *Calle de Aribau*.

Eine Grossmutter, die frömmelerische Tante Angustias, Román und Juan, Söhne und Künstler, letzterer mit Gloria verheiratet und einem Kleinkind, bilden die Familienbande. Das Hausmädchen Antonia erinnert zudem an vergangene Zeiten gutbürgerlichen Wohlstandes. Was Andrea in

dieser Familie alles erlebt, greift tief in die menschlichen Belange wie Neid, Eifersucht, Missgunst und andere Charakterschwächen ein.

Andrea lernt an der Universität ihre Mitstudentin Ena näher kennen, und beide befreunden sich eng, woraus sich eine tiefe gegenseitige Zuneigung entwickelt. In Enas Gemeinschaft fühlt sie sich frei und verstanden. Zudem geniesst sie das gemeinsame Lernen und die Aufenthalte in ihrer Familie. Eines Tages jedoch wendet sich Ena, vorerst unverständlich, von Andrea ab und geht eine diffuse Beziehung mit einem Mann ein. ...

Trotz des eher düsteren Bildes, das die Leserschaft begleitet, hat dieser Roman mir einen ausgesprochenen Lesegenuss bereitet. Zudem erweckte er in mir den Wunsch, dass mit Enas und Andreas Umzug nach Madrid dieses Buch nie enden möge.

Carmen Laforet

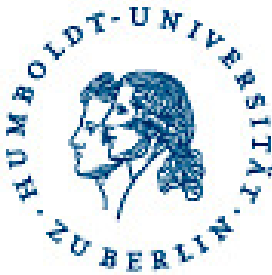
Nada

Roman aus dem Spanischen von Susanne Lange. Mit einem Nachwort von Mario Vargas Llosa.

ISBN 3546003942

Claassen, Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2005

Carmen Laforet wurde 1921 in Barcelona geboren. Aufgewachsen auf den Kanarischen Inseln kehrte sie mit 18 Jahren in die Heimatstadt zurück. Nach drei Jahren brach sie ihr Studium ab und lebte von da an in Madrid. „Nada“, ihr grösster Bucherfolg, geschrieben als 20-Jährige und erstmals 1945 veröffentlicht, wurde zum Klassiker der spanischsprachigen Literatur. Sie erhielt dafür die grösste literarische Auszeichnung: den Nadal-Preis. Sie verstarb 2004.



E-Learning-Kurse finden bereits heute verbreitet Akzeptanz in der Fortbildung, bei der Schulung von Erwachsenen sowie innerhalb von Firmenschulungen. Ein solches E-Learning-Angebot aus dem Bereich der Sexualwissenschaft sei hier vorgestellt.

Gründer und Leiter des *Magnus-Hirschfeld-Archivs für Sexualwissenschaft* an der *Humboldt-Universität zu Berlin*, Professor *Erwin J. Haeberle*, bietet diesen E-Learning-Kurs als Studiengang *Sexuelle Gesundheit* an.

Dieser zweiteilige Studiengang umfasst folgende zwei Kurse:

I. Grundkurse

- Grundlagen der sexuellen Anatomie und Physiologie beim Menschen (Details siehe weiter unten.)
- Die menschliche Fortpflanzung
- Körperliche Probleme
- Sexuell übertragbare Krankheiten
- Sexuelle Funktionsstörungen und ihre Behandlung

II. Fortgeschrittenenkurse

- Das menschliche Sexualverhalten
- *Gender*: Die psychosozialen Rollen der Geschlechter
- Sexuelle Orientierung
- Ehe und Familie
- Sexuelle Anpassung und Abweichung

Eröffnend heisst es in der Vorstellung zu diesem E-Learning-Studiengang: „Wir sind überzeugt, dass dem freien Zugang zu wissenschaftlicher Information die Zukunft gehört. Daher bieten wir nun einen elektronischen Studiengang *Sexuelle Gesundheit* an. Damit folgen wir Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die seit Jahren eine sexologische Aus-

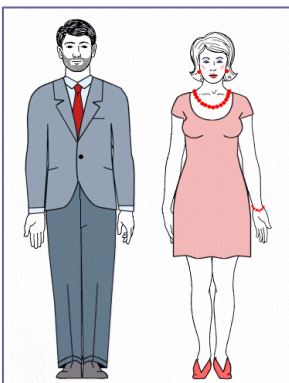
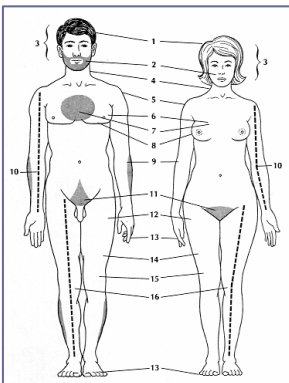
bildung von Gesundheitspersonal fordert. Der zweiteilige Studiengang ist Teil unserer weltweiten Projekte und wird schliesslich zehn E-Learning-Kurse umfassen, aber diese können auch jetzt schon einzeln genutzt werden sobald sie verfügbar sind.

Unsere E-Learning-Kurse bieten mehrere Vorteile:

1. Sie sind und bleiben kostenlos zugänglich und können daher von jedweder Person jederzeit und überall für jeden gewünschten Zweck genutzt werden.
2. Sie kommen ohne alle technischen Mätzchen aus, also auch ohne JavaScript, Flash o. ä. Die Kurse sind daher selbst auf sehr einfachen und sehr alten Computern nutzbar.
3. Die Kurse erfordern keinerlei Vorbereitung vom Lehrpersonal oder von den Lernenden. Wer überhaupt einfache wissenschaftliche Texte lesen kann, kann auch ohne besondere Vorkenntnisse unsere Kurse unterrichten oder selber studieren.
4. Die Kurse sind leicht im Hörsaal einsetzbar. Sie können vom Computer auf eine weisse Wand projiziert werden, und der Kursinhalt lässt sich dann per Mausclick Schritt für Schritt vermitteln.
5. Die Kurse eignen sich auch zum privaten Selbststudium. Einfache Mausclicks und etwa nötige Wiederholungen können die Lernenden soweit bringen, dass sie die Examensfragen beantworten können.

Aber: Wir liefern keine Antworten auf unsere Examensfragen und auch keinerlei Anerkennung für erfolgreich absolvierte Kurse. Dies steht allein solchen Institutionen oder Organisationen zu, die entsprechende Aus- oder Fortbildungsprogramme haben.

Einige davon sind hier aufgeführt. Sie allein entscheiden, ob und wie sie unsere Kurse nutzen – ob als einzige Quelle oder mit eigenen Zusätzen, ob für Erstsemester oder für Fortgeschrittene. Sie entscheiden auch darüber, welche Zertifikate, Diplome oder akademischen Grade sie für erfolgreiche Abschlüsse vergeben wollen. Der Unterricht kann im Hörsaal vor persönlich anwesenden Studenten erfolgen, oder er kann elektronisch landesweit oder über alle Ländergrenzen hinaus durchgeführt werden. Für ein Fernstudium müssen allerdings besondere, interaktive Elemente hinzugefügt werden, die es den Studentinnen und Studenten erlauben, sich zu bewerben und einzuschreiben, Studiengebühren zu zahlen, mit dem Lehrkörper und auch mit Kommilitonen in Kontakt zu treten, Seminararbeiten einzusenden, Prüfungen abzulegen usw. Wir hoffen, dass dies besonders für Studenten hilfreich sein wird, denen an ihrem Wohnort keine ausreichenden akademischen Ressourcen zur Verfügung stehen. Die Kurse könnten besonders nützlich sein für die Aus- und Fortbildung von Gesundheitspersonal und Sexualerzieher/innen. Aus diesem Grunde bieten wir die Kurse auch in mehreren Sprachen an.“



1. Kurs

Ein erster Kurs der jetzt vorliegt, behandelt die *Grundlagen der sexuellen Anatomie und Physiologie beim Menschen* mit den Themen:

- Definition
- die Faktoren der Geschlechtsbestimmung,
- die Grundaspekte der menschlichen Sexualität,
- die Strukturen und Funktionen der weiblichen und männlichen Geschlechtsorgane.

- das 4-Phasen-Modell der sexuellen Reaktion nach Masters and Johnson.

Der Kurs 1 umfasst also fünf Hauptkapitel (mit den zugehörigen Unterkapiteln):

- Geschlecht
- Die Geschlechtsorgane
- Die sexuelle Reaktion
 - Stimulus und Reaktion
 - Die 4 Phasen der sexuellen Reaktion
 - Die *weibliche* sexuelle Reaktion
 - Die *männliche* sexuelle Reaktion
 - Examensfragen
- Weitere Lektüre
- Examen

Eine Würdigung des gesamten E-Learning-Studienganges „Sexuelle Gesundheit“ ist zum jetzigen Zeitpunkt nicht möglich, da erst ein Kapitel aus dem Grundkurs vorliegt.

Die Möglichkeit der Volltextsuche auf der gesamten Website ist bestechend. Weiterer Vorzug dieses ersten Kursteiles sind nebst den profunden Inhalten die Rubrik *Examen*. Hier können Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr erarbeitetes Wissen überprüfen. Es stehen zweierlei Testverfahren zur Auswahl: „Richtig oder falsch“ und „Mehrfachauswahl“. Hier zeigt sich ein Schwachpunkt: Die Tests lassen sich nicht automatisch auswerten. Absicht der Herausgeber ist es, die durchführenden Institutionen und Organisationen mit eigenen Prüfungen zu bevollmächtigen.

Link

<http://www2.hu-berlin.de/sexology/>

Begriffsbestimmungen von Sexualität

Das auf die Befriedigung der s. Bedürfnisse und die geschlechtl. Vereinigung (Geschlechtsverkehr) gerichtete Verhalten (Geschlechtstrieb) bei Mensch und Tier. – Während bei den Tieren die S. dem Zweck der Fortpflanzung dient und oft an bestimmte Zeiten (Brunst) gebunden ist, ist sie beim Menschen ausserdem ein wesentl. Bestandteil (der Entwicklung) seiner Gesamtpersönlichkeit. Der Mensch verfügt im unterschiedl. Mass über die Fähigkeit zur Kontrolle seines sexuellen Verhaltens, das bis zum Triebverzicht (Keuschheit) reichen kann. Ein bes. Phänomen der menschl. S. ist die Erotik, die als umfassende Sensibilisierung psych. und phys. Erlebens über die unmittelbare Bedürfnisbefriedigung hinausgeht.

LexiROM 4.0 Meyers Lexikonverlag

S. umfasst alle die dem Sexualleben des Menschen zuzuordnenden Aus-

drucksformen (Erlebnisse, Empfindungen, Verhaltensweisen, Störungen), die sowohl endogen wie exogen motiviert und stets im sozialen Kontext zu interpretieren sind. Daher hat jedes Sexualverhalten eine individuelle/subjektive, soziale/kommunikative sowie neurophysiologisch und lernspezifisch bedeutsame Bezugsebene, das im Einzelfall nach den tatsächlichen Anteilen näher zu bestimmen ist.

*Kluge, Norbert (Hg.) (1984)
Handbuch der Sexualpädagogik*

S. ist ein mehrdeutiger Begriff, der sowohl die reine Geschlechtlichkeit des Männlichen und Weiblichen bedeutet wie auch den Geschlechtstrieb mit seiner besonders weit reichenden Variation und Ausstrahlung und seiner kulturellen Gestaltungskraft.

*Dorsch, Friedrich et al. (Hg.)
(1994) Psychologisches Wörterbuch*

Jahresabonnement

Wünschen Sie **DieDenke** regelmässig zu erhalten? – Mit einem Jahresbeitrag von CHF 90.– werden Sie Abonnentin oder Abonnent. In begründeten Fällen gewähren wir Ermässigung. Die Publikation erhalten Sie folglich sechsmal jährlich (Januar, März, Mai, Juli, September und November) direkt per E-Mail zugestellt.

Bestellungen richten Sie direkt an die Herausgeberin oder mit einer Einzahlung auf das Postkonto Nr.: 80-141588-5 mit dem Vermerk „Jahresabonnement **DieDenke**“ (bitte E-Mail-Adresse vermerken).

Impressum

DieDenke

Ausgabe Nr. 13 vom September 2006; 3. Jahrgang

Herausgeberin

PSYCHOLOGISCHE LEHR- UND BERATUNGSPRAXIS

Bahnhofstrasse 32, CH-8803 Rüschlikon

Telefon +41 44 724 03 33

<http://www.diedenke.ch>  info@diedenke.ch

Konzeption/Gestaltung/Redaktion

Dieter S. Richiger, CH-8803 Rüschlikon

Die Zeitschriftendatenbank (ZDB) verzeichnet diese Publikation unter

<http://www.zeitschriftendatenbank.de>.

Wir freuen uns selbstverständlich auf Anregungen oder Anfragen.

