

Sexuelle Gesundheit -eine wichtige Kraftquelle des Seins

**„ Sexuelle Gesundheit ist die Integration der körperlichen, gefühlsmäßigen, geistigen und sozialen Aspekte sexuellen Seins auf eine Weise, die positiv bereichert und die Persönlichkeit, die Kommunikation und die Liebe stärkt. „**

### **WHO Definition 1975**

Die Diskrepanz zwischen der Häufigkeit von Sexualstörungen einerseits und dem Nicht-erkannt-werden und dem Nicht-angesprochen-werden in der täglichen ärztlichen und therapeutischen Praxis ist groß. Die Versorgung von Patientinnen und Patienten mit sexuellen Störungen und Problemen ist unzureichend. Dies gilt insbesondere für die Behandlung von sexuellen Funktionsstörungen. Diese kommen in allen Altersgruppen vor und zählen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen. Sie gehen mit erheblichem Leidensdruck und negativen psychischen wie körperlichen Folgeerscheinungen für die betreffende Person und die Paare einher.

Sexuelle Störungen treten auch auf als Begleitsymptome häufiger psychischer Störungsbilder, wie Angststörungen oder Depressionen. Darüber hinaus können sie Frühsymptom von psychischen und somatischen Erkrankungen sein. Die Wechselwirkung zwischen sexueller Gesundheit bzw. sexuellen Störungen und Lebensqualität ist empirisch untersucht und bestätigt worden.

### **Sexualmediziner, Sexualtherapeuten und Sexologen bieten daher Behandlungsmöglichkeiten für sexuelle Probleme an.**

Der Einzelne, aber auch das Paar kann sich in Therapie begeben. Oft ist es wichtig die Kommunikation des Paares zu unterstützen und ggf. auch Konflikte zu klären. Die übende Sexualtherapie ermöglicht über den Körper neue Erfahrungen zu machen. Dies wird im Einzel-wie auch im Paarsetting angeboten. Verschiedene Therapieschulen haben unterschiedliche Angebote. Gerade bei sexuellen Störungen sind einerseits medizinisches Fachwissen und entsprechende Behandlung, aber auch sexualtherapeutische Behandlung nötig. Hier werden ggf. Informationsdefizite behoben und eine medizinische Abklärung und Behandlung kann notwendig sein. Im therapeutischen Bereich wird zu einer besseren Kommunikation des Paares, aber auch zu Körperübungen angeleitet. Die Übungen werden als „Hausaufgaben“ vom Therapeuten erklärt und mit dem Paar vereinbart. Werden Schwierigkeiten in der nächsten Therapiesitzung berichtet, so kann dies wichtig sein. Übungen sind z.B. gegenseitige Streichelübungen, ohne den Geschlechtsverkehr mit Penetration anzustreben. Zunächst wird am Rücken, dann am Kopf, dann unter Einbeziehung erogener Zonen geübt. So können neue Erfahrungen gemacht werden, die die Sexualität dann (wieder) beleben.

Sexualmediziner und Sexualtherapeuten findet man über folgende Portale:

- Deutschen Gesellschaft für Sexualmedizin und Sexualpsychologie DGSM e.V. [www.dgsmp.org](http://www.dgsmp.org)
- Schweizer Gesellschaft für Sexuologie [www.swissexology.com/](http://www.swissexology.com/)
- Sexuelle Gesundheit Schweiz [www.sexuelle-gesundheit.ch](http://www.sexuelle-gesundheit.ch)

Dr. med Daniela Wetzel-Richter 2024