

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Informationen zur Sendung vom 1. Juli 2013

„Blockierte Sexualität“

Sexualität ist Bestandteil unseres Lebens. Doch was macht eigentlich „guten“ oder „schlechten“ Sex aus? Was, wenn sich Langeweile, Lustlosigkeit und Interessenlosigkeit „breit“ gemacht haben? Kann das Feuer neu entfacht werden? Die „sexuelle Revolution“ haben wir schon lange hinter uns gebracht. Mann und Frau sind befreit, alles ist erlaubt, und selbst in der Schokoladenwerbung wird tagtäglich auf Erotik gesetzt. Trotzdem haben Sexualtherapeuten allerhand zu tun. Warum das so ist, hat mir Abbas Schirmohammadi, Heilpraktiker für Psychotherapie, Sexualtherapeut und Autor zahlreicher Bücher und Entspannungs-CDs aus Erding erklärt. Ganz her(t)zlichen Dank!

*Herr Schirmohammadi: Wir leben in einem Zeitalter – sozusagen – nach der sexuellen Befreiung. Was bedeutet das?*

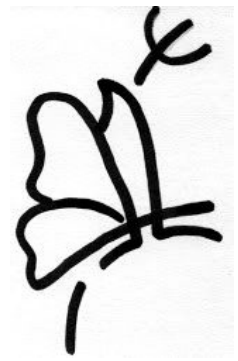
Schirmohammadi:

Sexuelle Befreiung ist etwas sehr spannendes, denn wir dürfen nicht vergessen, Sexualität ist einer der wichtigsten Bereiche des menschlichen Lebens, und heutzutage geht es viel lockerer zu als noch vor zwanzig, vierzig, sechzig Jahren ! Wir leben in einer sehr offenen Gesellschaft, wo es mittlerweile auch beim Thema Sex bei vielen Menschen überhaupt keine Tabus mehr gibt.

*Wann wird Sexualität von uns als „gut“ bezeichnet?*

Schirmohammadi:

Gute Sexualität ist immer eine Sache, die jeder Mensch für sich selber bezeichnen kann: Das sind geheime Wünsche, geheime Träume und Fantasien, die jeder von uns hat – und die versucht er natürlich best möglich auszuleben. Wenn ein Mensch leider sehr wenig davon ausleben kann, gehe ich davon aus, dass die Sexualität als sehr langweilig/ dröge bezeichnet wird. Deswegen versucht jeder natürlich das, was in ihm pocht, was er gerne erleben möchte, auch in die Tat umzusetzen.



*Können wir gute Sexualität auch an irgendwelchen Markern festmachen, z.B. an sexuellen Funktionsabläufen? Oder ist das überholt?*

Schirmohammadi:

Ich glaube nicht, dass der Mensch heutzutage bewertet: „Ach, jetzt bin ich gerade in der Erregungsphase, jetzt habe ich meinen Orgasmus erreicht“ – sondern es läuft einfach ab. Und je lustvoller das Ganze abläuft – da wird heutzutage gar nicht mehr soviel darüber nachgedacht – sondern es will einfach erlebt werden. Je flüssiger das Ganze läuft, desto besser. Also, ich glaube, dass diese Stufen heutzutage gar nicht mehr während des Aktes bewertet werden.

*Welche körperlichen Gründe gibt es dafür, wenn es beim Sex nicht klappt?*

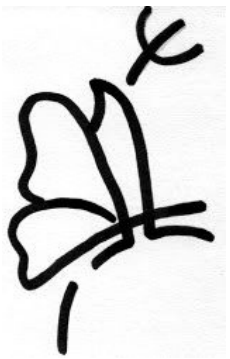
Schirmohammadi:

Es gibt einige körperliche Gründe, zum Beispiel die Funktionsstörungen beim Mann. Das ist, wenn einfach der Penis nicht steif werden möchte oder bei der Frau der „Vaginismus“. Vaginismus ist der Scheidenkrampf, wenn die Frau einfach unten verkrampft, was sowohl körperliche, als auch psychische Ursachen haben kann. Viele werden zum Beispiel auch durch Alkohol oder durch Medikamenteneinnahme beeinflusst. 56 Prozent aller Raucher leiden an sexuellen Störungen. Also, da macht der Körper dann einfach nicht mehr das, was man so gerne möchte. Bei Alkohol ist es natürlich genau dasselbe. Oder bei Psychopharmaka: Über 50 Prozent aller Psychopharmaka-Patienten haben sexuelle Funktionsstörungen.

*Und was gibt es für andere Ursachen?*

Schirmohammadi:

Naja, da gibt es zum Beispiel die „Appetenzstörung“: Das ist einfach eine Lustlosigkeit. Eine generelle Lustlosigkeit auf Sex – oder auf den Austausch dieser schönen Leidenschaft, oder auch auf den Partner. Es gibt das „genitale Schmerzsyndrom“, einfach Störungen auch *aufgrund* körperlicher Erkrankungen. Es gibt sexuelle Erregungsstörungen. Da gibt es eine ganze Palette, aber das sind die Wichtigsten.

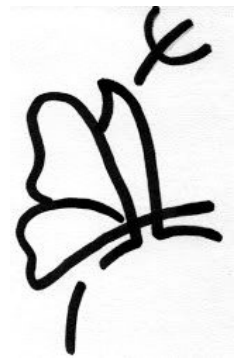


*Herr Schirmohammadi, welche seelischen Gründe gibt es, wenn es im Bett nicht klappt?*

Schirmohammadi:

Ganz wichtig ist heutzutage: Übermüdung, Stress, Burnout. Das sind diese Gründe, die sicherlich jeder von uns kennt – das Leben ist sehr, sehr anstrengend, sehr hektisch geworden, vor allen in Großstädten – auch berufsbedingt, sowohl derjenige, der viel arbeitet, als auch vielleicht die Hausfrau, die sich um zwei Kinder zuhause kümmern muss. Abends um 18 Uhr ist man gerädert, da weiß man schon, was man getan hat. In der Firma wird man vielleicht gemobbt. Da wird man vielleicht vom Chef sehr schlecht behandelt. Das heißt: Jeder hat abends um 18 Uhr sein großes Päckchen vom Tag, das man erst mal abbauen muss, wo man sagt: *„Ich gehe vielleicht zum Sport, ich möchte jetzt joggen gehen, ich möchte Musik hören, ich möchte für mich allein sein“*, um mit den Ereignissen des Tages besser klar zu kommen. Da fehlt dann oft die Lust auf den Partner.

Also, natürlich gibt es auch eine Menge Partnerschaftskonflikte. Das dürfen wir nicht vergessen! Immer weniger Menschen schaffen es, langfristig in einer Partnerschaft zu leben. Immer mehr Menschen bevorzugen ein Single-Leben. Das heißt: Das „Miteinander“ – das „Miteinander zwischen zwei Menschen“, „miteinander Leben“, eine „Beziehung zu führen“, ist sehr, sehr schwierig geworden. Und da entstehen natürlich auch häufig Komplexe: Minderwertigkeitskomplexe, bei Partnerschaftskonflikten. Oder auch einfach eine Lustlosigkeit im Laufe der Zeit, wenn man denkt, der Partner entspricht nicht mehr dem Ideal, das man sich gerne wünscht ... Das kann natürlich auch auf dieser Linie begründet sein. Auf der anderen Seite: Stress, Burnout, Lebensängste – was *nichts* mit dem Partner zu tun haben muss – aber trotzdem die Lust auf Sex rauben kann.



*Haben die Medien Einfluss auf unsere Sexualität? Und wenn ja, welchen?*

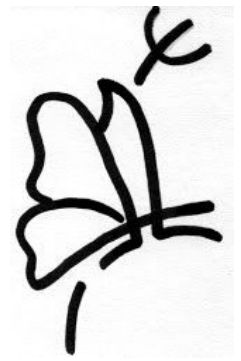
Schirmohammadi:

Und wie! Die haben einen gewaltigen Einfluss. Und das sind alle Medien, von Zeitschriften, über Kinofilme, über Werbung. Was wir alles auch sehen... wir werden berieselt mit vielen Sachen, die uns einfach aufgedrängt werden, wo wir keine Chance haben, wegzuschauen und da ist Erotik und Sexualität natürlich ein ganz, ganz großes Thema. Man sieht es schon im Musiksektor, da sind dann solche Sängerinnen, wie Britney Spears, Christina Aguilera, Rihanna, die einfach ein wahnsinniges, tolles Seximage aufgedrückt bekommen haben und das dann natürlich auch vorleben. Die ganzen jungen Mädchen wollen so werden. Man sieht es an solchen „Sternchen“ wie: Paris Hilton, die natürlich auch ein sehr exzessives Sexleben vorleben, das jeder eigentlich ganz gerne auch nachleben möchte. Und wir werden in Zeitschriften überhäuft mit Aussagen wie: „*Der Superorgasmus*“ und „*Frauen: Sucht euch die besten Liebhaber*“ und „*Männer: Nehmt nur die jungen, hübschen Frauen.*“, was auch immer. Also, man muss sich einfach nur diese Magazine mal anschauen. Es wird einem suggeriert, dass *das* die Lösung sei und dann guckt natürlich jeder auf sich und auf seine Beziehung und wird ganz schnell unzufrieden.

*Es gibt ja die „individuelle Sexualität“ und die „partnerschaftliche Sexualität“. Wie gehen die Männer und Frauen damit um, wenn es kaum oder keine erotischen Gemeinsamkeiten gibt?*

Schirmohammadi:

Ja, dann wird es schwierig. Also, wenn es überhaupt keine Gemeinsamkeiten mehr gibt, wird es wirklich schwierig, ob die Beziehung dann noch einen Fortbestand hält. Die „individuelle Sexualität“, das ist etwas, was jeder Mensch für sich hat, die jeder auch für sich alleine noch ausleben kann, durch Masturbation, durch bestimmtes „Gedanken kino“.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

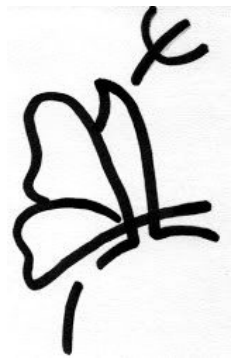
Schirmohammadi:

Die partnerschaftliche Sexualität ist da natürlich schon etwas anspruchsvoller, denn das ist eine Sexualität, die zu Zweit stattfindet, die am Anfang einer Beziehung natürlich immer höchst spannend und höchst erfüllend und wahnsinnig aufregend ist, aber spätestens nach ein, zwei, drei Jahren – in der Regel – dann auch nachlässt. Und dann ist es wichtig zusammen an der Sexualität, genauso wie an der Partnerschaft zu arbeiten, dass sie spannend bleibt, dass sie schön bleibt und das passiert halt, glaube ich, in fast allen Schlafzimmern – in deutschen Schlafzimmern – nicht mehr.

*Sorgt unsere, „ach so befreite Sexualität“ dafür, dass sie uns vor Probleme stellt, die es früher nicht gab?*

Schirmohammadi:

Naja, ich glaube, diese Probleme gab es immer schon. Nur sie waren nicht so groß wie heute. Die Gesellschaft auch vor hundert, zweihundert Jahren... auch die alten Römer haben sich schon sexuell ausgetobt. Da galten auch noch ganz andere Regeln. Da waren Orgien ganz normal. Das alles ist in den Jahren natürlich wieder... da hat sich das Bild gewandelt. Dann gab es die sexuelle Befreiung in den sechziger und siebziger Jahren. Heutzutage ist halt der Einfluss gerade durch die Medien, wir haben ja die Medien vorhin schon angesprochen, enorm groß geworden. Neue Modeerscheinungen, wie die „Polyamorie“, die „Mehrfachliebe“, die ist einfach heutzutage auch ganz gefragt, das heißt ich liebe nicht nur einen Partner, sondern ich liebe gleich vier oder fünf – soviel, wie ich möchte – führe praktisch auch offene Beziehungen, mit diesen Partnern und jeder Partner ist damit auch einverstanden. Das heißt: Treue, ja, gibt es dann eher eigentlich so nicht, und trotzdem ist jede Partnerin oder jeder Partner dann auch zufrieden mit diesem Konstrukt. Diese Form der Beziehung ist stark im Kommen. Also, das gab es vor hundert, zweihundert, dreihundert Jahren offiziell so jetzt auch nicht.



*Was hilft, damit der Sex wieder gut, leidenschaftlich und lustvoll wird?*

Schirmohammadi:

Na, da gibt es Gott-sei-Dank, einige Alternativen. Wichtig ist zumindest die Bereitschaft von beiden Partnern, dass sie sagen: „*Wir haben hier ein Problem und wir sind bereit, daran zu arbeiten.*“ Wenn nur Einer möchte und der andere nicht, ergibt das Ganze keinen Sinn mehr. Ganz wichtig ist, dass die beiden lernen, über Sex zu sprechen, dass sie auch beim Sex miteinander lachen können, dass die Verkrampfung – die ja oft bei einer Person oder bei beiden stattfindet – einfach nicht mehr da ist. Das wirklich – in erster Linie – „miteinander Sprechen“.

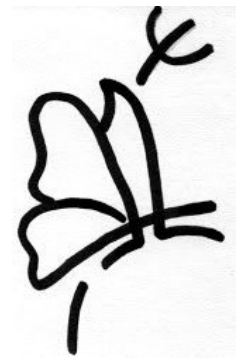
*Wenn denn die Leute nicht die Bereitschaft haben, darüber zu sprechen: Wie locken sie die?*

Schirmohammadi:

Ja, da gibt es natürlich auch ein paar Tricks. Es gibt eine Möglichkeit, Hausaufgaben aufzugeben, zum Beispiel, es gibt eine Art Tagebuch, in das der eine Partner an einem Tag einen Eintrag macht – einfach seine Gedanken zum Thema Sexualität oder zur Partnerschaft hineinschreibt – und ohne Stellungnahme dazu abzugeben, ohne was dazu zu sagen, am nächsten Tag ließt sich der andere Partner das durch und schreibt auf einer neuen Seite, seine Wünsche, seine Gedanken, alles das, was in ihm vorgeht und am nächsten Tag ist der andere Partner wieder dran. Und die beiden haben auch die Aufgabe, bis zum nächsten Termin, nicht darüber zu reden. Und meistens im Verlauf dessen, dass halt einfach diese Interaktion statt findet, dass er wirklich intime Sachen von sich preisgibt, weil etwas aufzuschreiben funktioniert für viele besser, als es zu sprechen, zu sagen, dem anderen dabei in die Augen zu schauen und meistens ergibt sich daraus, ein schöner Event, wo man doch im Bett wieder zusammen kommt, vielleicht herzlich darüber lacht: „*Wusstest du ja gar nicht, dass Du... Hättest Du es mir doch gesagt, komm ...!*“ Oder es wird einfach gemacht. Und oftmals ist es so, dass beide Partner dann wirklich grinsend, Hand in Hand zu dem nächsten Paartermin erscheinen und sagen: „*Hey, das hat Wunder gewirkt!*“



# Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

## Buchtipps:

1. „Der ultimative „Coaching für Paare“ Ratgeber – Die Kunst, eine Beziehung glücklich und vital zu gestalten, Abbas Schirmohammadi, Shaker Media Verlag

2. Für interessierte Laien und „Profis“:  
„Systemische Sexualtherapie“, Ulrich Clement, Klett-Cotta Verlag

## Gast:

Abbas Schirmohammadi  
Heilpraktiker für Psychotherapie, Sexualtherapeut  
Personality Coach, Management-Trainer, Mediator

Parkstr. 51, 85435 Erding  
Tel.: 08122 / 962754  
Mobil: 0175 / 6164044

[www.abbas-schirmohammadi.de](http://www.abbas-schirmohammadi.de)  
[kontakt@abbas-schirmohammadi.de](mailto:kontakt@abbas-schirmohammadi.de)

## Moderatorin:

Sonja Kohn  
Heilpraktikerin/Dozentin/Freie Redakteurin/Ein Mitglied der AG Haut.  
Peiner Str. 29, 31319 Sehnde, Tel.: 05138 - 61 57 52

[www.naturheilpraxis-kohn.de/](http://www.naturheilpraxis-kohn.de/)  
<http://sonjakohn.blogspot.de/>  
<http://psyche-kompakt.blogspot.de/>

Jeden 1. Montag im Monat auf Radio Leinehertz 106.5, 17:05 Uhr.

Radio Leinehertz 106.5: <http://www.leinehertz.net/>

Ein rechtlich wichtiger Hinweis: Die Tipps der Sendung „Psyche kompakt“ dienen Ihrer Information und sind zur Selbsthilfe gedacht! Sie ersetzen keine Psycho- oder psychosomatische Therapie durch speziell ausgebildete Fachleute - und sind nicht oder nur teilweise wissenschaftlich durch Studien belegt.