

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 76 (2019)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Die Last mit der Lust  
**Autor:** Pauli, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-847165>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Die Last mit der Lust

Eine erfüllte Sexualität trägt entscheidend zur Gesundheit des Menschen bei. Die moderne Sexualmedizin bietet Hilfe bei Problemen von Frau und Mann.

Text: Andrea Pauli

«Und sonst? Alles in Ordnung? Na, Sie wissen schon...» Nicht selten reden selbst Mediziner drumherum, wenn es im Gespräch mit ihren Patienten um die sexuelle Gesundheit gehen soll. Sexuelle Funktionsstörungen sind im ärztlichen Gespräch noch immer eine heikle Angelegenheit. «Praktisch alle Patienten fänden es jedoch normal, vom Arzt auf sexuelle Probleme angesprochen zu werden, und die überwiegende Mehrheit der Patienten hätte es sich sogar gewünscht», so die Erkenntnis von Dr. Kurt April, Präsident von Dr. Sexual Health (gemeinnütziger Schweizer Ärzteverein), mit Blick auf eine Laußanner Studie.

Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird nicht müde, immer wieder ärztliche Handlungsempfehlungen herauszugeben, um den Umgang mit Sexualität und ihren Störungen zu verbessern. Warum? Sexualität stellt ein primäres Bedürfnis des Menschen dar. Eine erfüllte und befriedigende Sexualität trägt entscheidend zur Gesundheit bei. Probleme in diesem Bereich führen darum oft zu erheblichen Einbussen in der Lebensqualität.

## Woran liegt's?

«Die Gründe für sexuelle Funktionsstörungen sind vielfältig», stellt Dr. Gertraude Hagmann, Ärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Psychotherapeutin und Oberärztin der Abteilung für Psychotherapie in der zweiten Lebenshälfte an der Klinik Schützen Rheinfelden, fest. Körperliche Ursachen wie Bluthochdruck, Diabetes, Stoffwechselstörungen mit hormonellen Verschiebungen, Erkrankungen oder

Operationen im Genitalbereich, Beeinträchtigungen des Nervensystems (nach Schlaganfall; bei Parkinson) oder sogar Nebenwirkungen von Medikamenten können vorliegen.

Ebenso können psychosoziale Ursachen zugrunde liegen: schlechte Lernerfahrungen, falsche Vorstellungen, Ängste, Selbstwertproblematik, Angst vor Versagen und/oder Entwertung, Nähe-Distanz-Probleme. «Nicht selten kommen verschiedene Gründe zusammen. Die grosse Gefahr ist zu schweigen und auf eine spontane Lösung des Problems zu hoffen. Zielführender ist es, Mut zu fassen und das Thema zum Beispiel in der hausärztlichen, gynäkologischen oder urologischen Praxis anzusprechen», plädiert Dr. Hagmann.

Am ehesten bereit, über sexuelle Schwierigkeiten zu sprechen, sind Betroffene bei oder nach körperlichen Erkrankungen, so die Beobachtung von Medizinern. Dies meist in der gleichgeschlechtlichen Konstellation Arzt-Patient bzw. Ärztin-Patientin. Ärztinnen scheinen dabei eher auf das Thema Sexualität angesprochen zu werden als ihre männlichen Kollegen.

## Dazulernen statt im Frust verharren

So viele Ursachen den sexuellen Problemen zugrunde liegen können, so viele unterschiedliche Ansätze gibt es auch, diese zu behandeln. Einer davon nennt sich «Sexocorporel» und basiert auf dem von Prof. Jean-Yves Desjardins 1988 erarbeiteten Modell sexueller Entwicklung und Funktionalität. Erfolgreich praktiziert wird diese Methode unter anderem am Zürcher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie (ZISS).

### Fähigkeiten sehen statt Defizite

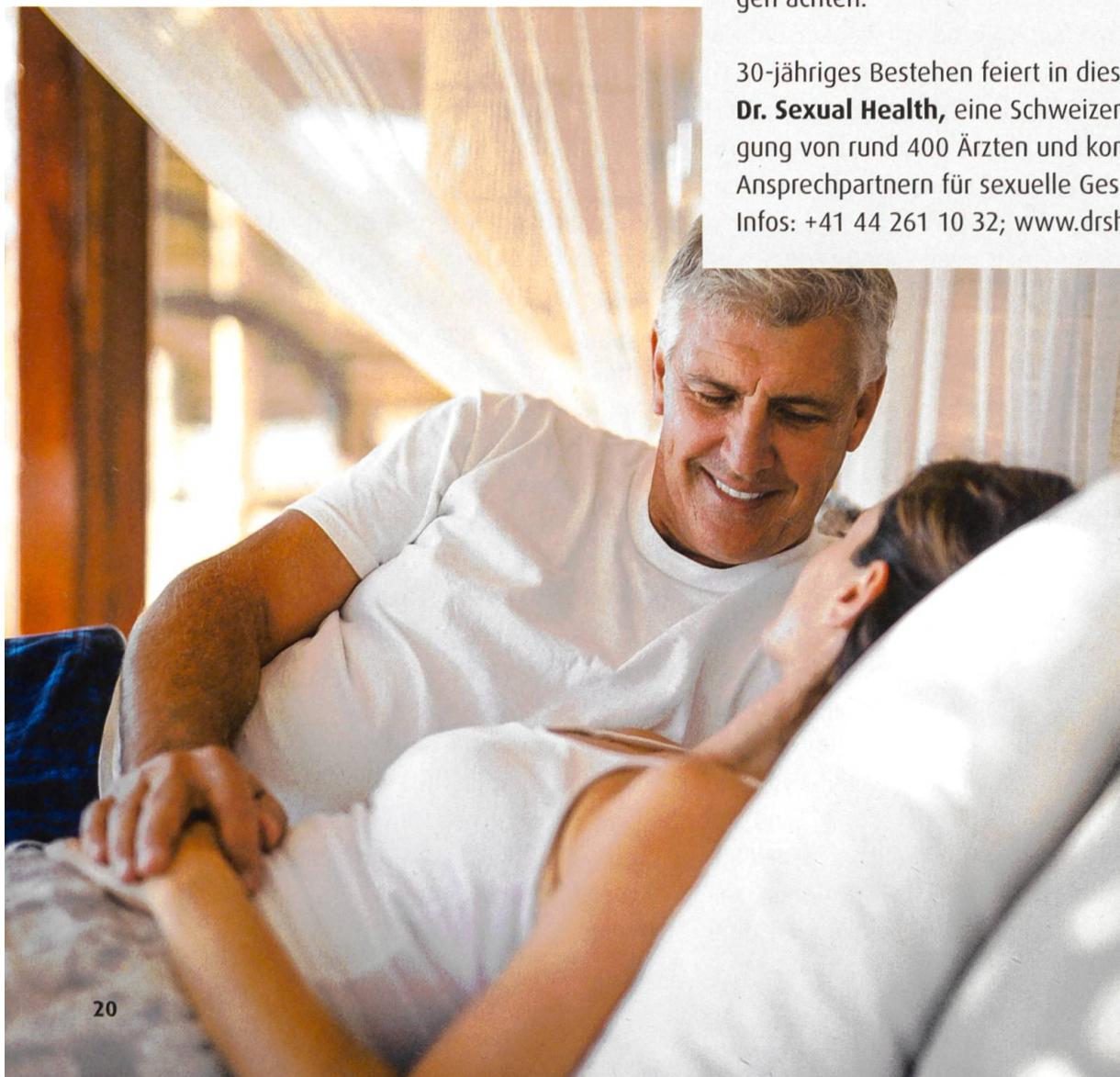
«Sexocorporel ist eine umfassende Sichtweise der menschlichen Sexualität, die alle physiologischen, emotionalen, kognitiven und Beziehungskomponenten berücksichtigt», so Dr. Karoline Bischof (siehe auch Interview ab S. 21). Ein wesentliches Ziel der Sexocorporel-Therapie ist die Förderung des sexuellen Lusterlebens. Das Positive dieses Ansatzes: Es geht dabei nicht um einen defizitären Blick auf Störungen und Dysfunktionen. Vielmehr ist das Ziel, bestehende Fähigkeiten und Ressourcen zu erweitern. Der Sexocorporel betrachtet auch die genital-sexuelle Funktionsebene des Körpers.

Die Methode bietet lernbare Erweiterungen der sexuellen Ausdrucks- und Erlebnismöglichkeiten und ist damit eine gute Hilfe zur Selbsthilfe.

### Qualifizierte Beratung

Mehrere Ausbildungsstätten in der Schweiz bereiten mittlerweile angehende **Sexologinnen** und **Sexualberater** auf eine Tätigkeit an Schulen, im Sozial- und Gesundheitswesen und in der Beratung vor. Die diversen Studiengänge stoßen zunehmend auf Interesse. Experten begrüßen diese Professionalisierung und das steigende Bewusstsein für die Bedeutung eines erfüllten Sexuallebens. Gesetzlich geschützt sind die Bezeichnungen «SexualtherapeutIn» oder «SexologIn» noch nicht. Wer nach kompetenter Beratung sucht, sollte auf die Grundqualifikation und die therapeutischen bzw. beraterischen Ausbildungen achten.

30-jähriges Bestehen feiert in diesem Jahr **Dr. Sexual Health**, eine Schweizer Vereinigung von rund 400 Ärzten und kompetenten Ansprechpartnern für sexuelle Gesundheit.  
Infos: +41 44 261 10 32; [www.drsh.ch](http://www.drsh.ch)





*Langjährige Erfahrung mit der Methode Sexocorporel hat Dr. Karoline Bischof (Dr. med. FMH Gynäkologie und Geburtshilfe, Klinische Sexologin ISI, Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPPM, Ph.D. Sexologie IASHS).*

**Frau Dr. Bischof, was macht denn eine gute Sexualtherapie aus?**

**KB:** Das Resultat. Die Person kommt mit einem Anliegen im Bereich der Sexualität. Ist dies ein realistisches Anliegen oder kann das Anliegen realistisch umformuliert werden, so war die Therapie erfolgreich, wenn das Anliegen erfüllt ist.

**Was sind die Ziele einer Sexocorporel-Therapie?**

**KB:** In einem Erstgespräch werden die Komponenten des sexuellen Erlebens der Person erhoben. Wir beachten dabei die emotionalen und körperlichen Komponenten der Sexualität, die Beziehungsgestaltung und die Denkweisen. Daraus lässt sich verstehen, wie das Problem zustande kam. Aber auch, welche Stärken die Person mitbringt, auf denen die Therapie dann aufbauen kann. Ziel der Therapie ist, diejenigen Komponenten, die Grenzen darstellen und das Problem direkt verursachen, weiterzuentwickeln. Beispielsweise haben Frauen mit sexueller Lustlosigkeit oder Orgasmusproblemen oft ihren vaginalen Innenraum noch nicht erotisch besetzt. Oder sie haben sich ein sehr präzises Stimulationsmuster angewöhnt, das in der Partnersexualität nur schlecht umgesetzt werden kann. Eine Erweiterung dieses Musters durch entsprechende Übungen ist dann sinnvoll.

Daneben gilt es auch, die Denkweisen zu beachten: Hat die Frau Idealvorstellungen oder hohe Leistungsansprüche, die das Loslassen im Orgasmus verhindern? Erlaubt sie sich, eine lustvolle Frau zu sein? Ist

sie der Meinung, der Partner sei für ihre Erregung verantwortlich und sie könne selbst nichts dazu beitragen? Alle diese Faktoren werden bearbeitet. Ziel ist, dass die Frau ihren Körper kennt und weiß, wie sie ihn einsetzen kann, um eigenverantwortlich ihre Erregung zu unterstützen, lustvoll zu gestalten und ihr Gegenüber zu geniessen. Das ist die Voraussetzung dafür, auch Appetit auf den Sex zu haben.

**Würden Sie uns Beratungselemente schildern? Was erwartet Hilfesuchende?**

**KB:** Sobald die Ursachen des sexuellen Problems identifiziert sind, werden Anregungen abgegeben, die Veränderungen ermöglichen können. Dabei kann es sich um Denkanregungen, öfter aber auch um körperliche Übungen handeln. Letztere sind meist ein zentrales Element der Therapie. Sie zielen darauf ab, einerseits das körperliche Potenzial der Person auszubauen, ihre sexuelle Erregung zu steigern und zu geniessen. Andererseits lässt sich damit auch das emotionale Erleben der Sexualität erweitern, so dass die Erregung in Verbindung gebracht werden kann mit einem Gefühl von Kompetenz und Stolz und mit dem Gefühl, ein erotischer Mann/eine erotische Frau zu sein.

Beckenbewegungen und Atemtechniken können helfen, Leistungsstress und Versagensängste abzubauen. Und schliesslich dienen gewisse körperliche Strategien und Berührungsübungen auch der Auseinandersetzung mit dem Gegenüber, die den erotischen Blick auf den Partner/die Partnerin erweitern, Verführungs- und erotische Fähigkeiten entwickeln und in mehr Intimität münden kann.

Viele dieser Anregungen zu neuen Bewegungen und aufmerksamer Selbstwahrnehmung werden anhand einfacher Anleitungen in der Sprechstunde vermittelt, wobei wir stets bekleidet und ohne genitale Berührungen arbeiten. In der Privatsphäre zu Hause können die KlientInnen die Übungen vertiefen und mit sexueller Erregung verbinden.

Das ist oft zu Anfang nicht ganz einfach, da sich viele Menschen relativ präzise Erregungsmuster angewöhnt haben, die zunächst wenig Raum für Veränderung geben. Beispielsweise ist ein Mann mit

Erektionsstörungen vielleicht daran gewöhnt, seinen Penis mit rascher, kräftiger Reibung zu stimulieren und dabei den Körper anzuspannen.

Bei der Paarsexualität kommt er damit ab einem gewissen Alter an Grenzen, weil er diesen kräftigen Stimulus dort nicht mehr wiederfindet und durch die Anspannung die Durchblutung und die Wahrnehmung des Penis behindert. Auch der Versuch, durch Phantasien oder Pornographie oder auch eine jüngere Freundin die Erektion herzustellen, gelingt immer schlechter, wenn den körperlichen Sinnesreizen kaum Aufmerksamkeit geschenkt wird.

In der Therapie geht es dann darum, das sinnliche Potenzial des Körpers und des Penis weiter auszubauen und durch Beckenbewegungen den Blutfluss und Lustgefühle zu fördern. Wenn der Mann anfängt, sich anders zu stimulieren, bemerkt er oft zunächst eine Verschlechterung der Erektion, da dies nicht seinem Muster entspricht. Da ist die Therapeutin dann gefordert, die Motivation zum Dranbleiben zu unterstützen und die Übungen allenfalls an die Möglichkeiten des Klienten anzupassen.

Aus diesem Grund ist der Sexocorporel keine Therapie «auf Rezept» – die Übungsbehandlung wird sehr individuell an die Betreffenden angepasst.

### Wie bauen Sie Hemmungen bei Ihren Patientinnen und Patienten ab?

**KB:** Den meisten Menschen fällt es gewohnheitsmäßig nicht leicht, über Sexualität zu sprechen, da wir keine entsprechende Gesprächskultur haben. Als Therapeutin ist es daher meine Aufgabe, ein entsprechend genaues und wertfreies Vokabular zur Verfügung zu stellen.

Das erleben die KlientInnen oft schon als sehr entlastend. Nebst den fehlenden Worten haben Menschen auch viele andere Hemmungen im Zusammen-



hang mit der Sexualität, denn diese wird traditionell immer noch abgewertet. Das sexuelle Lernen wird bei Kindern und im Erwachsenenalter wenig unterstützt. So entstehen lustfeindliche Wertvorstellungen und Fehlwissen.

Einer der schlimmsten Mythen über die Sexualität lautet, dass diese «natürlich» sei. Will heißen: Man muss sie einfach können – und die, die sie nicht können, mit denen stimmt etwas nicht. Dem setzen wir das Lernkonzept entgegen: Die Person ist nicht falsch geboren, sondern hatte nicht Gelegenheit zu bestimmten Lernerfahrungen, die sie immer noch nachholen kann.

### Wie lange wird therapiert?

**KB:** Die Dauer der Therapien variiert stark, je nach dem Anliegen. Je grösser die Bereitschaft der Person, Zeit für körperliche Lernerfahrungen einzuräumen, desto schneller kann sie Erfolge erzielen.

### Was ist für Sie nach vielen Jahren Praxiserfahrung mit der Methode das Reizvolle am Sexocorporel?

**KB:** Durch den Fokus auf das sexuelle Lernen ermöglicht der Sexocorporel Menschen mit allen Arten von sexuellen Schwierigkeiten, Veränderungen zu erleben. Mit der körperorientierten Arbeit stehen mir sehr wirkungsvolle Interventionen zur Verfügung, die relativ einfach umgesetzt werden und rasch zu spürbaren Veränderungen führen können. Durch die Begleitung der körperlichen Lernerfahrungen stehe ich zudem mit meinen eigenen Wahrnehmungen immer in engem Kontakt, was auch mir selbst gut tut. Es ist ein ressourcenorientierter Ansatz, der darauf abzielt, das Potenzial der KlientInnen an Gefühlen, Wahrnehmungen und gedanklicher Freiheit auszulösen und sie letztlich in der Entwicklung ihrer erotischen Persönlichkeit, eventuell auch als erotisches Paar, zu unterstützen.

Diese Entwicklung zu begleiten, bereitet mir sehr viel Freude.