



Paartherapie/ Sexualtherapie bei unerfülltem Kinderwunsch

Bis zu 20 Prozent aller Paare haben Probleme, sich ihren Kinderwunsch zu erfüllen.

Die höchste natürliche Fertilität - Fruchtbarkeit - der Frau liegt im Alter zwischen dem 15. und 25. Lebensjahr und nimmt danach kontinuierlich ab. Mit dem Eintritt in die Wechseljahre endet die natürliche Fruchtbarkeit.

Die Sterilität der Frau (Unfruchtbarkeit) wird unterteilt in

- Primäre Sterilität - bisher kein Eintritt einer Schwangerschaft
- Sekundäre, erworbene Sterilität - Sterilität nach vorheriger Schwangerschaft

Die Ursachen für die Unfruchtbarkeit sind bei Mann und Frau vielfältig. Die Ursache der Unfruchtbarkeit liegt jeweils zu 39 Prozent bei der Frau allein, bei weiteren 26 Prozent sowohl beim Mann als auch bei der Frau. Bei 15 Prozent aller Paare bleibt die Ursache der Kinderlosigkeit ungeklärt. Eine Sterilitätsbehandlung sollte deshalb stets eine **Paartherapie** sein.

Das Setting der Paartherapie geht davon aus, dass ein sexuelles Problem sich in einer Partnerschaft entwickelt. Allerdings sind auch Einzeltherapien und Gruppentherapien möglich. Das Konzept besteht aus systematisch durchstrukturierten Übungen bzw. Hausaufgaben, die von den Patienten in ihrer gewohnten Umgebung durchgeführt werden. Diese symptomorientierten Verhaltensanleitungen dienen zum Erlernen neuer Verhaltensweisen, die anschließend im psychotherapeutischen Gespräch aufgearbeitet werden.

Hierbei werden Erfahrungen mit Widerständen oder Erfolgen sowie **Lösungsstrategien** besprochen. Sinn der Hausaufgaben ist das Durchbrechen des Selbstverstärkungskreises: Ausgelöst durch ein sexuelles Trauma bzw. Versagen entstehen Versagens- und Erwartungsängste, die zu Vermeidungsverhalten führen und das Problem verstärken oder sogar ein erneutes Versagen hervorrufen.

Eine weitere bekannte Technik ist die paradoxe Intervention. Bereits zu Beginn der Therapie wird den Paaren der Geschlechtsverkehr untersagt und dadurch die Angst davor gemindert, dies führt letztendlich zum Brechen des Verbots.

Andere Themen der Paartherapie/ Sexualtherapie sind physiologische und medizinische Abläufe des sexuellen Reaktionszyklus, Aufzeigen von falschen Vorstellungen über Penis und Vagina, Sexualität im Alter und Mythen über den weiblichen Orgasmus bzw. den Phallus.

Die Paartherapie/ Sexualtherapie wird eingesetzt bei folgenden Störungen bzw. Erkrankungen:

- Ejaculatio praecox - vorzeitige Ejakulation durch fehlende Kontrolle
- gesteigertes sexuelles Verlangen („Seksucht“)
- Mangel oder Verlust des sexuellen Verlangens
- mangelnde sexuelle Befriedigung
- nicht-organischer Vaginismus - unwillkürliche reflektorische Spasmen (Krämpfe) der



vaginalen Muskulatur

- nicht-organische Dyspareunie – psychogene Störung mit sexuell bedingten Schmerzen
- Orgasmusstörungen – ausbleibender oder verzögerter Orgasmus
- sexuelle Aversion – Sexualphobie, Ekel und Furcht vor dem Geschlechtsverkehr
- Versagen genitaler Funktionen – z. B. erektile Dysfunktion (ED; Erektionstörungen)
- sonstige bzw. nicht näher bezeichnete sexuelle Funktionsstörungen

Ihr Nutzen

Die Paar- bzw. Sexualtherapie ist eine sinnvolle und notwendige Behandlung bei sexuellen Funktionsstörungen.

Die Therapie kann helfen Versagensängste zu beseitigen und Partnerkonflikte zu lösen.