

«Wie läuft's im Bett?»

Im Ambulatorium Dättwil der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG) gibt es rund ein Dutzend spezialisierte Angebote. Darunter die Sexualtherapie und die Sprechstunde für Männergesundheit.

Interview: Pascal Scheiwiler

Worum geht es in den zwei Spezial-sprechstunden?

Karin Hofmann: Seit mehreren Jahren bieten wir bereits die Spezialsprechstunde Peripartalpsychiatrie an, die sich mit der psychischen Gesundheit der Frau rund um Schwangerschaft und Geburt auseinandersetzt. Als Ergänzung dazu haben wir im April die Spezialsprechstunde Männergesundheit ins Leben gerufen. Die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Männern während des Übergangs zur Vaterschaft sind wichtige Themen. Ungefähr zehn Prozent der frischgebackenen Väter entwickeln eine Depression, die sich negativ auf die Paarbeziehung, Kinder sowie auf das Familienleben auswirken kann.

Fabian Preisig: Eine psychische Beeinträchtigung der Frau während der Schwangerschaft kann für Männer eine sehr schwierige Situation darstellen. Die Aufgabenverteilung im Alltag leidet möglicherweise darunter, der Mann ist plötzlich für vieles allein verantwortlich und macht sich Sorgen um seine Frau. Die Spezialsprechstunde Männergesundheit bietet eine Anlaufstelle für Männer, die mit einer Fachperson reden wollen (s. Kasten). Ausserdem stellt sich beim Thema Geburt, Kind und Stillzeit auch die Frage nach der Sexualität.

Inwiefern bieten Sie hier Hilfe?

Hofmann: Die Sexualtherapie bei den PDAG befasst sich stark mit sexuellen Funktionsstörungen wie Lustlosigkeit, Erektionsproblemen oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Dabei wird zuerst untersucht, ob solche Symptome auf somatischen, also körperlichen Problemen fundieren wie beispielsweise Krebs, Diabetes oder einem Testosteronmangel. Denn auch mit körperlichen Einschränkungen sind Intimität und Sexualität möglich und wichtig.



«Die weibliche Sexualität funktioniert anders als die männliche.» – Oberärztin Karin Hofmann und Psychologe Fabian Preisig diskutieren darüber, wie mit Sexualität offener umgegangen werden kann.

Bild: Pascal Scheiwiler

Preisig: Es stellt sich sowieso die Frage, was guter Sex überhaupt heisst. Es gibt kaum einen Lebensbereich, der so sehr von Mythen dominiert wird, wie die Sexualität. Beispielsweise dass immer beide Partner zum Höhepunkt kommen sollen. Diese Vorstellungen verleiten dazu, Dinge nur zu vermuten, statt tatsächlich über sie zu sprechen.

«Was heisst überhaupt guter Sex? Kaum ein Lebensbereich wird so sehr von Mythen dominiert.»

Fabian Preisig
Psychologe und Sexualtherapeut

Ganz wichtig bei der Sexualtherapie ist, dass immer das persönliche Umfeld wie etwa Beziehungen, Arbeitsverhältnis und Familienkonstellation berücksichtigt wird.

Wie kommt es zu solchen Problemen?

Hofmann: Manche Menschen sind bezüglich Sexualität unsicher, was sie mögen oder wie sie darüber sprechen können. Das Thema wird nach wie vor tabuisiert. Die weibliche Sexualität funktioniert beispielsweise anders als die männliche. Manche Männer haben gerne Sex oder Selbstbefriedigung, um Stress abzubauen. Frauen hingegen sind eher entspannt in der Stimmung für Geschlechtsverkehr. Deshalb ist zum Beispiel der Feierabend nach einem strengen Arbeitstag nicht für beide passend. Es ist wichtig zu verstehen, dass es manchmal gar nicht ums Optimieren, sondern ums Akzeptieren geht.

Preisig: Ein klassisches Beispiel aus der Sprechstunde wäre ein Mann mit Erektionsproblemen. Ein erster Lösungsver-

such ist oft das Einnehmen von Viagra. Hilft das nicht, erscheint er alleine zur Therapie, weil sein Partner oder seine Partnerin argumentiert «Du hast ja das Problem, geh du in Abklärung». Aber abgesehen von der Selbstbefriedigung sind in der Sexualität immer mindestens zwei betroffen. Ausserdem gibt es zahlreiche Möglichkeiten, wie mit Funktionsstörungen umgegangen werden kann.

Wie gehen Sie dabei vor?

Preisig: Wie bei anderen Therapien geht es zuerst einmal darum, ein angenehmes Umfeld zu schaffen. Sexualität braucht den richtigen Kontext. Wir fallen nicht mit der Tür ins Haus und fragen als Erstes «Wie läuft's im Bett?». Um herauszufinden, welche Einstellung jemand zur Sexualität hat, ist auch wichtig, wie er oder sie aufgewachsen ist und wie offen über Sex gesprochen werden kann. Es geht darum, mit Neugierde, aber auch respektvoller Zurückhaltung, Fragen zu stellen. Die Behandlung stimmen wir auf individuelle Bedürfnisse und Therapieziele ab.

Hofmann: Teilweise kann ein Problem nicht von Anfang an gefasst oder verstanden werden. So können die genannten Symptome auch der Lösungsversuch eines komplett anderen Problems sein, wie folgendes Beispiel aus der Praxis zeigt: Ein Mann, der keine Kinder wollte, und dem es nicht gelang, mit seiner Frau darüber zu sprechen, entwickelte unbewusst Erektionsprobleme. Generell stehen Männer mit Erektionsproblemen unter grossem Druck. Sie stellen oft ihre Männlichkeit in Frage. Solche Unsicherheiten können zu Versagensängsten und Lustlosigkeit führen. Im schlimmsten Fall kommt es zu einem Teufelskreis.

Ist Unsicherheit ein grundsätzliches Problem?

Preisig: Ja und nein. Man muss sich nicht in allem immer sicher sein oder irgendwelchen Normbildern entspre-

chen. Schon gar nicht bei der Sexualität. Manche Wunschvorstellungen darf man loslassen, dann kann man auch mit der Sexualität entspannter umgehen und Unsicherheit durch Neugierde ersetzen.

Hofmann: Die Gesellschaft hat sich in den letzten Jahren enorm entwickelt. Man darf heute über Themen sprechen, die noch vor zwanzig Jahren tabu waren. Schön wäre es, wenn der offene Umgang mit der Sexualität dieser Entwicklung folgen würde.

Kontakt und weitere Informationen:

Psychiatrische Dienste Aargau
Ambulatorium Dättwil
Telefon 056 461 97 00
konsiliarpsychiatrie@pdag.ch
www.pdag.ch

Schwerpunkt Männergesundheit

Bei der Spezialsprechstunde Männergesundheit stehen ausgewählte psychisch bedingte Beschwerden im Bereich der männlichen Gesundheit im Fokus. Dazu gehören Schwierigkeiten bei der Familienplanung, Veränderungen in der Partnerschaft durch die Geburt eines Kindes sowie Probleme aufgrund veränderter Sexualität oder Intimität nach der Geburt oder während der Stillzeit. Die Sprechstunde widmet sich unter anderem Fragen zur sexuellen Gesundheit, Schwierigkeiten mit sexuellem Verlangen, Potenz oder Orgasmus und Fragen zur sexuellen Orientierung, zu Partnerschaftsmodellen oder zur sexuellen Identität (LGBTTIQ+). Das Angebot rund um Sexualität und Intimität richtet sich an Einzelpersonen und Paare, unabhängig von Alter oder sexueller Orientierung.

Nahtstelle von Körper und Psyche

Das Zentrum für Konsiliar- und Liaisonpsychiatrie und Psychosomatik (ZKL) der PDAG befasst sich mit somato-psychischen Erkrankungen.

Als eine Subdisziplin der Psychiatrie und Psychotherapie kümmert sich die Konsiliar- und Liaisonpsychiatrie und Psychosomatik um Patientinnen und Patienten, die komplexe oder unklare körperlich-psychische Beschwerden aufweisen. «Hier ist – wie bei der Sexualmedizin – in erster Linie wichtig, sich bei der Einordnung der Beschwerden ein adäquates Krankheitsverständnis zu erarbeiten, um bei der Behandlung möglichst zielgerichtet vorgehen zu können», erklärt Rafael Meyer, Leiter ZKL und Stv. Chefarzt.

Bis zu einem Drittel ist auch psychisch erkrankt

Je nach Datengrundlage könne



Dr. med. Rafael Meyer Bild: zvg

man davon ausgehen, dass ein Viertel bis ein Drittel aller Patientinnen und Patienten mit einer somatischen Krankheit auch an einer psychiatrischen Störung leiden. Handkehrum seien rund 85 Prozent aller Menschen mit einer psychi-

schen Erkrankung auch von mindestens einer somatischen Krankheit betroffen. «Die hier angezeigte Denkweise, die sich mit körperlichen, psychischen sowie sozialen Aspekten beschäftigt, bildet das Fundament einer qualitativ hochstehenden Versorgung», sagt Meyer.

Kooperationen sind entscheidend

Um die Bedürfnisse dieser Patientinnen und Patienten umfassend berücksichtigen zu können, sei die Zusammenarbeit auch mit Partnerinstitutionen wie etwa dem Kantonsspital Baden, in dessen unmittelbarer Nähe sich das Ambulatorium befindet, enorm wichtig. (pas)

Kantonsspital Aarau



Kantonsspital Baden

PDAG

Für Ihre psychische
Gesundheit



gesund
heit
aargau