



Gabriele Aigner: Sexualtherapie ist eine Erweiterung der Paartherapie- oder -beratung. Ich spreche auf Augenhöhe mit dem Paar. Grundhaltung ist Respekt und das Achten der Grenzen von sich selbst und vom Partner. Jeder erzählt soviel über sich und das Intimleben, wie es stimmig ist. Der Klient oder die Klientin bzw. das Paar sind selbst Experten für ihr eigenes Leben bzw. ihre Partnerschaft. Jeder formuliert, was ihm/ ihr am Herzen liegt und gemeinsam erarbeiten wir Lösungen und neue Blickwinkel die für beide passend sind. Ich gebe keine vorgefertigten Ratschläge sondern wir schauen ganz individuell:

Was lief bisher gut in der Beziehung BEVOR das Problem auftrat? Was könnten Gründe sein, dass es gerade nicht so gut läuft? Was genau möchte das Paar ändern? Welche vorhandenen Qualitäten kann man fördern? Was sind gemeinsame Nenner und wo braucht jeder seinen eigenen Raum in der Partnerschaft?

Manchmal können es ganz einfache praktische Gründe sein, dass sich Partner im Bett nicht wohlfühlen. Z.B. unterschiedliches Temperaturempfinden (Frauen frieren häufig leichter als Männer) oder die Beleuchtung im Schlafzimmer ist zu hell oder zu dunkel.

### **Was ist das Ziel einer Therapie?**

Gabriele Aigner: Systemische Therapie ist Kurzzeit Therapie. Ziel ist es den Dialog zu erfrischen, die Sichtweise füreinander zu weiten und für neue Lösungsansätze zu sensibilisieren - Schritt für Schritt wieder dem eigenen Fühlen trauen.

Je früher ein Paar bei Schwierigkeiten in die Beratung kommt, umso schneller und leichter ist es, die Probleme gemeinsam nachhaltig zu lösen, eh sich die Fronten verhärten.

Häufig gebe ich Paaren auch „Hausaufgaben“ bis zur nächsten Stunde mit. Das kann z.B. sein, dass sich das Paar ganz bewusst nochmal an dem Platz trifft, wo sie sich zum erstenmal gesehen haben.

### **Kommt man zu Ihnen als Paar oder auch alleine?**

Gabriele Aigner: Im sexualtherapeutischen Beratungsgespräch haben Sie allein oder mit ihrem Partner/ ihrer Partnerin die Möglichkeit, achtsam und diskret ehrliche Worte zu finden für die eigenen Bedürfnisse und Vorstellungen von Liebes-Beziehung und Sexualität. Deshalb arbeite ich vorzugsweise mit beiden. Manchmal sind auch Einzeltermine sinnvoll, um ein individuelles Thema vertiefend anzuschauen.

### **Haben Paare nicht sehr viel Scheu, mit einer fremden Person wie Ihnen über Intimes zu sprechen?**

Gabriele Aigner: Die Vorstellung ist erstmal natürlich ungewohnt. Meiner Erfahrung nach bewegt sich schon etwas in dem Moment, wo ein Paar einen Termin ausmacht. Man überlegt sich bis zum Treffen, wie das Gespräch wohl sein wird und was man sagen möchte und beginnt damit bereits, die bestehende Beziehung mit anderen Augen zu sehen. Im Gespräch erleben Paare dann, dass wir einfach offen, respektvoll und konstruktiv miteinander reden und sind dann einfach erleichtert, dass sie ehrlich sprechen können, nicht bewertet, eingegrenzt oder manipuliert werden.

### **Mit welchen Themen suchen Klienten Sie als Sexualtherapeutin auf?**

Gabriele Aigner: Frauen beschäftigen Veränderungen des Lustempfindens z.B. nach einer Geburt oder in den Wechseljahren.

Männern kommen z.B. wegen Erektionsstörungen, die keinen medizinischen Grund haben.

Der Verdacht einer Affaire oder eine tatsächliche Aussenbeziehung ist ein häufiges Thema.

Manchmal kommen Paare mit sehr unterschiedlichen sexuellen Vorlieben – zwischen „Blümchensex“ und „Quickie“ oder anderes.

**Können Sie Paaren immer helfen, wieder zueinander zu finden?**

Gabriele Aigner: Natürlich nicht. Manchmal kommen Paare, die schon lange streiten, wo schon viel zerbrochen ist, man sich vielleicht einfach über Jahre auseinandergelebt hat, ein Partner sich bereits innerlich getrennt hat oder einen neuen Partner wählt. Dann kann eine Beratung jedoch wesentlich helfen, sich bestmöglich im Guten zu trennen. Besonders wenn Kinder da sind ist es wichtig, dass die Eltern nach der Trennung einen respektvollen neuen Umgang miteinander finden. Eine Beratung ist allemal günstiger als ein Auszug.

**Wie kommen Sie dazu, Einzel-, Paar- und Sexualtherapeutin zu sein?**

Gabriele Aigner: Ich habe es selbst in Partnerschaft erlebt, wie bedeutsam Sexualität ist - erfüllend oder frustrierend. Und durch Therapie und Körperarbeit habe ich mich lange eingehend damit beschäftigt. Im wertschätzenden Ansatz der systemischen Therapie gebe ich das jetzt gerne weiter.