

# Sexual-Coaching: „Bei kaputtem Auto lässt man sich ja auch helfen“

**Gabriele Aigner ist eine der wenigen Paar- und Sexual-Therapeutinnen in Niederbayern**

Von Hannes Lehner

**Plattling.** „Montagmorgen – und wieder lief das ganze Wochenende nix im Bett“. Gabriele Aigner kommt mit diesem Satz auf ihrer Homepage gleich zum Punkt. Sie ist zertifizierte systemische Einzel-, Paar-, Familien- und Sexualtherapeutin und zunehmend eine gefragte Expertin. Die Nachfrage nach Beratung bei Problemen in diesem Bereich steigt rasant. Jeden zweiten Freitag im Monat ist sie in Plattling. Ansonsten behandelt die Sexualtherapeutin ihre Klienten in München.

Gabriele Aigner ist im Landkreis Deggendorf keine Unbekannte. In der Anfangsphase der Hochschule Deggendorf hielt sie dort Vorlesungen im Bereich Medientechnik. Doch vor gut zehn Jahren fand sie ihre eigentliche Berufung als Coach und Therapeutin.

Die Entscheidung scheint goldrichtig gewesen zu sein. Die Nachfrage nach Hilfe steigt. „Paarberatung wird langsam salonfähig. Eine Partnerschaft ist eine der größten zwischenmenschlichen Herausforderungen. Guten Freunden verzeiht

man leichter“, weiß sie. Außerdem leben wir in einer ständig schneller werdenden Zeit. Der gesellschaftliche und berufliche Druck nimmt ebenso zu wie Burn-out. Es bestehe zwar immer noch eine gewisse Hemmschwelle, aber die Menschen sind heute eher bereit, über Partnerschaftsprobleme zu sprechen. „Wenn das Auto kaputt geht, lasse ich mir ja auch vom Fachmann helfen“, so Gabriele Aigner.

## Auch Männer haben Wechseljahre

Ihre Klienten kommen querbeet aus allen Gesellschaftsschichten, von 18 bis 84 Jahren. Meist sind es aber Menschen Anfang 30 Jahre bis 50 Jahre. Das mit der berühmten Migräne der Frau scheint aber ein Klischee zu sein. „Ich habe genauso viele Männer wie Frauen, die mehr Sex wollen oder keine Lust mehr haben. Auch bei Männern spricht man bei Wechseljahren von der Andropause“, weiß die Sex-Therapeutin.

Bei einer sexuellen Dysfunktion sollte zuerst mit dem Arzt abgeklärt werden, ob körperlich alles in Ordnung ist. „Zum Beispiel mindern Diabetes, Bluthochdruck, Depression oder die Nebenwirkung mancher Medikamente die Lust“, erklärt Gabriele Aigner. Früher war es das verflixte siebente Jahr, heute erle-



**Statistisch gesehen ist es vor allem das verflixte vierte Jahr, in dem gehäuft Eheprobleme auftreten.**

ben viele Paare schon im vierten Jahr Krisen. Ansonsten könne es bei neuen Lebenssituationen immer wieder mal heikel werden: Wenn man zusammen zieht, heiratet, wenn die Kinder kommen oder später, wenn die Kinder ausziehen. „Dann steht man plötzlich alleine miteinander da und fragt sich, wer ist denn der andere, was haben wir noch gemeinsam“, weiß die Therapeutin. Das ist dann die Zeit, in denen sich manche einen Hund, ein neues Auto oder eine Geliebte zulegen.

Oder man geht zur Beratung und lässt sich gemeinsam helfen. „Paare reden oft aneinander vorbei. Wenn eine dritte, außenstehende Person fragt, hört man sich gegenseitig ganz anders zu“, beobachtet Gabriele Aigner.

Dennoch kommen viele Klienten oft zu spät. Rund 20 Prozent der Paare streiten seit Jahren. Im Gespräch wird klar, dass eine Trennung für beide die beste Lösung ist. Diese Paare wären auch ohne Beratung getrennte Wege gegangen, hätten jedoch noch lange verletzend weitergestritten.

Sie selbst würde einem Paar nie direkt zu einer Trennung raten. „Aber ich frage die Partner schon, ob sie so überhaupt noch zusammen sein wollen.“

Übrigens geht es in München oft um ganz andere Themen als in Plattling. „Am Land leben die jungen Leute lange bei den Eltern. In München sind Familien ohne Großeltern allein auf sich gestellt“, berichtet Gabriele Aigner.