



Der Frust mit der Lust:

lässt sich Lustlosigkeit mit Chemie lösen?

Von Cora Burgdorfer,

dipl. Psychologin FH

Oekumenische Paarberatung

Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Im letzten Jahr konnte man in verschiedenen Zeitungen lesen, dass die amerikanische Arzneimittelbehörde die Zulassung des Wirkstoffes Flibanserin bewilligt hat. Es soll helfen die sexuelle Lustlosigkeit bei Frauen zu reduzieren. Das Medikament Addyi muss täglich eingenommen werden, dass es seine Wirkung entfalten kann. Nicht wie beim Mann, der bei Erektionsproblemen im Bedarfsfall Viagra einnehmen kann und nach einer halben Stunde sein Problem gelöst hat. In Deutschland und in der Schweiz wird die Zulassung erst noch geprüft, zu gross sind die Nebenwirkungen und die Kontraindikationen.

Die Diskussionen um dieses Medikament stellt uns aber vor die Frage, welche Möglichkeiten Frauen und Männer haben, die unter Lustlosigkeit leiden. Viele Paare, die zu uns in die Beratung kommen, berichten über nachlassende sexuelle Begegnungen. Sie vermissen die Erotik und das Knistern der Anfangsjahre. Untersuchungen zeigen, dass viele Paare im fortgeschrittenen Alter keine Sexualität mehr haben, aber es gibt auch Paare im mittleren Alter, die gänzlich sexuell inaktiv sind. Nach dem ersten „heissen“ Jahr wird es in den meisten Betten zunehmend ruhiger. Viele Paare kennen die vorübergehende Lustlosigkeit: sie haben gerade ein Kind bekommen oder sind durch den Beruf oder andere Herausforderungen überlastet. Die Lust auf Sex kommt wieder zurück, wenn die äusseren Umstände sich normalisiert haben. Wenn aber schwerwiegendere und länger anhaltende Themen das Beziehungsleben belasten, kann es schwierig werden den körperlichen Kontakt zueinander wieder zu finden. Emotionale Verletzungen, Arbeitslosigkeit oder eine Aussenbeziehung können das Sexualleben schwer belasten und zu Entfremdung führen. Dann kann es hilfreich eine Unterstützung bei einer Fachperson einzuholen. Länger anhaltende Lustlosigkeit löst sich in den seltensten Fällen einfach von alleine auf. Es scheint auch, dass unsere übersexualisierte Welt viele Menschen überfordert. Manche ziehen es vor, sich selbst zu befriedigen, statt sich sexuell mit dem Partner/ der Partnerin auszutauschen. Auch die Bilder von makellosen, gut aussehenden, sexuell ständig bereiten Menschen, die uns in den Medien präsentiert werden, können Druck ausüben und dazu führen, sich zurückzuziehen. Dem Klischee entsprechend könnte man meinen, es seien mehr Frauen, die keine oder wenig Lust haben.

In der Praxis erleben wir aber oft auch Männer, die müde sind am Abend und sich nicht motivieren lassen für Begegnung und Nähe. In der Paartherapie versuchen wir herauszufinden, wann die Paare zuletzt wirklich Lust auf Sex hatten und was danach geschah. Und ob es in der Gegenwart nicht auch Momente der Erotik und Lust gibt, die dann aber nicht umgesetzt werden können. Wir suchen gemeinsam nach neuen Wegen und ermutigen die Hilfesuchenden sich wieder anzunähern. Dazu braucht es Mut und Ehrlichkeit, zu seinen Verletzungen und Bedürfnissen zu stehen und sie auszusprechen. Die Scham und die Sprachlosigkeit sind trotz medialer Omnipräsenz gross. Es ist nicht einfach weg zu kommen vom „Nein“ und zu formulieren „das wünsche ich mir...“.

Da wäre es schon einfacher man könnte einfach eine Pille nehmen.