

Sexuelle Unlust der Frau

# Alltag frisst Leidenschaft

Am Anfang einer Beziehung kanns nicht oft genug sein. Verflüchtigt sich der Hormoncocktail, macht sich bei vielen Paaren Routine und Langeweile breit. Eine gefährliche Entwicklung. Jede dritte Frau hat keine Lust auf Sex mit ihrem Liebsten. Der Mann bettelt, leidet – und flüchtet sich nicht selten in eine Affäre.



«Seit circa vier Jahren ist meine Frau sehr lustlos, und wir haben maximal alle zwei Monate Sex. Ich bin 34 Jahre alt, meine Frau 31. Wir sind seit sechs Jahren verheiratet und haben drei Kinder. Mittlerweile sind auch Körperkontakte nicht mehr möglich. Unsere Partnerschaft ist sonst ausgeglichen, und wir lieben uns sehr. Ich habe schon tausend Mal darüber mit ihr gesprochen, was aber nichts nützte. Sie blockt total ab.»

«Meine Frau, 43, und ich, 45, sind jetzt 23 Jahre verheiratet. Sie will immer weniger Sex. Nach mehrmaligem Betteln kommt es so circa zweimal im Monat zu eher langweiligem Sex. Immer gleich: Missionarsstellung. Sie möchte auch keine andere Stellung, geschweige denn Oralverkehr, gemeinsam duschen, baden. Sie reagiert sehr schroff, wenn ich das Thema anspreche. Seit Kurzem habe ich das Gefühl, dass mir das Leben wegläuft, und ich überlege sogar, die Beziehung zu beenden, obwohl ich meine Frau liebe.»

**Das sind zwei Berichte** aus Internetforen, in denen sich Männer über die Lustlosigkeit ihrer Frauen Sorgen machen. Vermindertes sexuelles Verlangen in einer Beziehung kommt häufiger vor, als man annimmt. Die internationale Bezeichnung für diese Störung heisst «hypoactive sexual desire disorder» (HSDD) und ist charakterisiert durch mangelnde oder fehlende sexuelle Fantasien und vermindertes Verlangen nach sexueller Aktivität. Studienvergleiche in 29 Ländern zeigen, dass jede dritte Frau Lustlosigkeit verspürt. Eine grosse amerikanische Studie aus dem Jahr 2008, an der über 30 000 Frauen teilgenommen haben, ergab, dass sogar 40 Prozent der Befragten gelegentlich oder häufig keine Lust auf Sex haben. «Interessanterweise leiden nur gerade 9 Prozent dieser Frauen unter ihrem Libidoverlust», sagt Margareta Hofmann, Paar- und Sexualtherapeutin in Zürich. Die Auswirkung der weiblichen sexuellen Unlust auf die Partnerschaft zeigt allerdings ein anderes Bild: Die Hälfte aller Paare klagt über Lustlosigkeit.

**Der Leidensdruck liegt oft beim Mann.** Das Machtverhältnis in der Partnerschaft verschiebt sich zuungunsten des Mannes. Da er immer weniger Sex bekommt, obwohl er seine Frau noch immer begehrt, wird Sex für ihn zu einem kostbaren Gut, das sie verwaltet. «Wer weniger Begehren hat, hat die Macht. Derjenige, der das grössere Begehren hat, gibt irgendeinmal auf zu werben», erklärt Margareta Hofmann. Die Frau fühlt sich durch sein sexuelles Verlangen an die Wand gedrückt. Sie baut Blockaden auf, die ihre Lustlosigkeit noch weiterwachsen lassen. Man arrangiert sich auf niedrigem Niveau. Nicht selten kommt es als Folge zu einer Affäre. Meistens trifft es den, dessen Begehren grösser ist. «Es ist ganz wichtig, dass zu diesem Zeitpunkt eine Therapie in Anspruch genommen wird, denn es lohnt sich, in die Beziehung zu investieren», gibt Hofmann zu bedenken. «Der Therapeut analysiert mit dem Paar die Veränderungsmöglichkeiten und bespricht die Wiedergutmachung. Erscheinen der Schmerz und die Kränkung zu gross, geht es nicht mehr gemeinsam weiter. Jedoch schaffen ungefähr die Hälfte der Paare den Neuanfang mit dem Resultat erhöhter Partnerschafts-Zufriedenheit.»

**Ist die aufkommende Lustlosigkeit** in einer Beziehung unabwendbar? Warum verliert Sex nach einigen Jahren den Reiz? Gibt es die lebenslange Leidenschaft, das immerwährende Begehren? Oder sind das alles nur romantische Klischees? «Befragt man Studenten nach ihren Wünschen, will die Mehrheit einen lebenslangen, treuen Partner und guten Sex. Das entspricht dem romantischen Liebesstil: Verbindlichkeit, Leidenschaft und emotionale Nähe», erklärt Margareta Hofmann. Sexualtherapeuten gehen von drei wichtigen Liebesstilen aus. Der erotische Liebesstil definiert Beziehungen, die über die Leidenschaft einsteigen. Bleibt es bei der Leidenschaft – ohne Verbindlichkeit und emotionale Nähe –, hat diese Form auf Dauer keine Chance. Beim freundschaftlichen Liebesstil überwiegen Verbindlichkeit und emotionale Nähe. Die Leidenschaft ist eventuell aufgrund von körperlicher Beeinträchtigung oder emotionalem Arrangement eingeschränkt. Paare, bei denen beide diesen Liebesstil wählen, geben an, zufrieden zu sein.

**Die Wirklichkeit sieht oft anders aus:** Nach der ersten intensiven Verliebtheitsphase von drei bis sechs Monaten reduziert sich die Partnerschafts-Zufriedenheit kontinuierlich. Die Anforderungen des Alltags verlangen Leistung und produzieren angepasste Routine. Kommt dazu, dass das leidenschaftliche Begehren einer Halbwertszeit unterliegt. Experten sprechen von drei bis sechs Jahren. Danach verflacht die erotische Spannung. «Und zwar an dem Punkt, wo der Partner zu vertraut erscheint, das sexuelle Repertoire langweilig, der Spass zur Verpflichtung wird, der Fokus nur noch auf dem Orgasmus liegt. Die Paare wirken erschöpft, können sich kaum gegenseitig revitalisieren, was durch lustvolle Sexualität passieren würde», erklärt Margareta Hofmann. Von Frauenseite wird das Jonglieren zwischen Mutter, Hausfrau und Job als Stress erlebt. Und Stress würgt die Lust ab. «Die Rolle der Liebhaberin fällt vom Management-Karren.»

**Weshalb suchen Paare Hilfe beim Therapeuten?** Kommen sie wegen der fehlenden Lust, oder stehen Beziehungsprobleme im Vordergrund? Was ist zuerst, das Ei oder das Huhn? «Die Unlust generiert garantiert ein Beziehungsproblem. Der Partner, der weniger will, hat die Handlungsmacht: <Heute nicht!> Der Partner, der mehr will, die Definitionsmacht: <Mit dir

stimmt etwas nicht.»» Bei den meisten Paaren, die sich für eine Therapie entscheiden, stehe primär das Thema Affäre im Fokus. Das Paar hat sich sexuell auf einem bestimmten Niveau eingependelt. Es finden wenig Austausch und Entwicklungen statt. Über Unzufriedenheit und Wünsche wird nicht gesprochen, weil die Harmonie nicht gestört werden sollte. Oder weil der Konflikt wiederkehrende Muster zeige ohne Lösungsansätze. Oder weil sie keine Zeit miteinander verbringen. Einer oder beide Partner sind subtil unzufrieden und empfänglich für stimulierende erotische Aufmerksamkeit.

**Der Turnaround kann gelingen**, wenn Paare es ernsthaft wollen. Je länger ein Paar keinen Sex mehr hatte, desto schwieriger ist der Neustart. Es gilt zuerst, Verständnis und positive Gefühle aufzubauen, Konflikte zu lösen. Durch Gefühlsnähe findet die Frau wieder zur Sexualität. Den meisten Paaren fehlt das Sprechen über Sexualität. Dirty Talking funktioniert im Internet, nicht aber bei den Paaren. Therapie hilft laut Margareta Hofmann erwiesenermassen bei Lustlosigkeit und Orgasmusstörungen. Wichtig: Frauen müssen lernen, ihre Wünsche zu äussern!

## **TIPPS FÜR FRAUEN**

- Keine Vorwürfe. Respekt und Wertschätzung mit Komplimenten und Aufmerksamkeiten wieder aufbauen.
- Erotische Momente gestalten. Herausfinden, welche Vorlieben und Wünsche Sie haben. Was hilft, sich anziehend und lustvoll zu fühlen? Selbst aktiv werden!
- Termin in die Agenda eintragen: Zeit für Gespräche und Intimität. Gibt Gelegenheit, sich vorzubereiten, sich darauf einzustellen, sich sexy zu fühlen, sich zu freuen. Männer sind zwar gegen terminierte Leidenschaft, aber auch bei Spontansex passt nicht immer alles zusammen.
- Nicht warten, bis die Lust irgendwann vorbeikommt. Man kann sich auch einfach aus Zuneigung auf den Partner einlassen. Die Erregung kommt nachher.

- Erstellen Sie Ihr Liebhaberinnen-Profil: Liebe ich es romantisch, wild, humorvoll, zärtlich, einfühlsam?
- Suchen Sie aufregende neue Orte. Benutzen Sie Ihre sinnliche Fantasie.
- Beantworten Sie für sich die Frage: Was möchte ich in der Sexualität bewahren? Und was möchte ich noch erleben?
- Entdecken Sie neue Facetten Ihrer leidenschaftlichen Weiblichkeit!

### **Das sind die Scharfmacher**

- Männer in Anzug oder Uniform
- Boxershorts
- Abgemachter Zeitpunkt für Sex
- Romantische Musik, Kerzenlicht, indirekte Beleuchtung
- Vor dem Cheminée
- Sexy Unterwäsche und sich dadurch selber sexy finden
- Gemeinsam baden
- Aftershave, frisch geduscht und frisch verschwitzt
- Eigene erotische Bilder, Literatur
- Gel
- Küssen, streicheln, massieren
- Sich selber streicheln
- Kleider vom Leib reißen
- Triefende Früchte, aphrodisisches Essen
- Schokolade
- Hotel, Rollenwechsel
- Komplimente

## **Das sind die Lustkiller**

- Weisses Unterhemd
- Nur noch Socken an
- Raue Hände
- Immer das Gleiche: Fixation auf G-Punkt, die gleiche Position, dieselben Worte
- Der immer gleiche Zeitpunkt (Samstag / Sonntag / morgens)
- Kaltes Zimmer
- Zu viel Licht
- Geräusche, eigene oder andere
- Kinder in der Nähe
- Nachbarn, die zuschauen
- Müder Mann, gestresst und Probleme wälzend
- Zu viel Alkohol, Nikotingeschmack
- Haare aus dem Kragen
- Glatt rasiert im Schambereich
- Störungen durch Handy
- Zeitdruck

**Angebot für Paare Paarseminar** «Guarda Amur» im Maiensässhotel Guarda Val,  
Lenzerheide GR, 7. bis 9. November 2014

**Angebot für Frauen Seminar** «Das Liebhaberinnen-Profil», Hotel Guarda Val, Lenzerheide  
GR, 28. bis 30. November 2014.

Mehr Infos: [www.paarkommunikation.ch](http://www.paarkommunikation.ch)

Verena Thurner am 17. Juni 2014, 14.30 Uhr

Erschienen in der Schweizer Illustrierten Ausgabe Nr. 25 / 16. Juni 2014.

---