

# Wenn die Lust zur Last wird - Lustlosigkeit und Libidoverlust bei Frauen und Männern

---

Vor 21 Jahren war die fehlende Lust auf sexuelle Aktivitäten bei Klienten meiner sexualtherapeutischen Praxis nur bei einem Drittel der Menschen anzutreffen. Heute ist sie Spitzenreiter bei der Problemschilderung Hilfe suchender Paare: 70-80% meiner Klienten leiden unter einem Libidoverlust.

Meist liegt kein generelles Fehlen von sexuellen Bedürfnissen vor. Vielmehr bezieht sich die Unlust speziell auf den jeweils aktuellen Partner. Nach wie vor ist der weibliche Anteil der Betroffenen groß, doch immer häufiger kommt auch den Männern die Lust auf gemeinsame Sexualität abhanden.

### Wenn Frauen die Lust fehlt

Auf der Suche nach den Ursachen ihrer fehlenden Lust wird bei Frauen deutlich, dass es sich eher um eine Unlust, denn um ein wirkliches Fehlen von Lust handelt. Die Lust der betroffenen Frauen fällt oder steigt nämlich in direkter Abhängigkeit von der partnerschaftlichen Qualität der Beziehung bzw. des Partners. Zwar können hier konkrete sexuelle „Fehler“ des Mannes – er praktiziert kein Vorspiel, er beachtet nur seine sexuellen Bedürfnisse – auslösend für das Verhalten der Frau sein, meist reagiert sie jedoch auf mangelhafte Umgangsweisen in der gesamten Partnerschaft.

Sexualtherapie hat hier die Aufgabe, diesen ursächlichen Zusammenhang dem Paar zu verdeutlichen und die Dringlichkeit einer Änderung dieses Umgangsstils bewusst zu machen. Paartherapeutische Interventionen führen zu einer deutlichen Verbesserung der Beziehungsqualität. Die Auflösung der partnerschaftlichen Probleme führt mittelfristig bei den betroffenen Frauen zu einer inneren Entspannung und erneuter Öffnung zum Partner hin: die sexuelle Lust der Frau nimmt bis auf das erwünschte Maß wieder zu.

### Wenn Männer keine Lust mehr haben

Männer reagieren mit einem Rückzug aus der partnerschaftlichen Sexualität, wenn sie ihre Frau als die dominantere Persönlichkeit in der Partnerschaft erleben: im familiären Alltag, im partnerschaftlichen Umgang miteinander, bei der Erfüllung und Durchsetzung von Wünschen und Bedürfnissen. Innerlich fühlen sie sich ihrer Frau nicht gewachsen und scheuen die aus den allerdings notwendigen Konfrontationen entstehenden Spannungen. Sie entscheiden sich für den inneren Rückzug – eine Art innerer Resignation - und bewirken so auch im Sexuellen eine deutliche Reserviertheit.

Ursächlich für die Unlust bei Männern kann jedoch auch eine starke, lang anhaltende Überlastung – beruflicher und/oder privater Natur (z.B. Hausbau) – sein. Die betroffenen Männer fühlen sich „ausgelaugt“, ohne jede Form innere Lebendigkeit, was sich auch in der Sexualität niederschlägt.

In beiden Fällen bewirkt Sexualtherapie, dass die Balance zwischen den inneren Bedürfnissen und Wünschen mit den realen Verhältnissen (Partnerin, Arbeit, usw.) wieder ins Gleichgewicht gebracht wird.

In aller Regel reichen dafür 3-5 Monate: so kann der betroffene Mann wieder Spaß am Leben und an seiner Partnerin finden.

Gesprächstermine mit dem Sexualtherapeuten Volker van den Boom können in Aachen oder Düsseldorf stattfinden.

Kontakt: 0241/4134071