

Lustlos im Schlafzimmer - Störung mit verminderter sexueller Appetenz

Jeder hat mal keine Lust auf Sex. Eine stressige Phase im Beruf, Konflikte in der Partnerschaft oder körperliches Unwohlsein – all das können zeitweilige Gründe sein. Was aber, wenn es gar keinen „offensichtlichen“ Grund gibt? Was wenn Die Lust auf Geschlechtsverkehr (Appetenz) langfristig ausbleibt? Im folgenden Artikel wird das medizinische Krankheitsbild der verminderten sexuellen Appetenz vorgestellt und Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Symptome

Bei einer Störung mit verminderter Appetenz spricht man auch von **unwillentlichem Mangel** oder **Verlust der Libido**, also dem sexuellen Verlangen. Dabei ist nicht gemeint, dass man ab und zu oder in einer stressigen Phase mal keine Lust auf Geschlechtsverkehr hat. **Von einer Störung spricht man erst, wenn über einen Zeitraum von mindestens 6 Monaten die Lustempfindung ausbleibt** oder nur sehr selten auftritt.

In dieser Zeit bleiben sexuelle Fantasien und Tagträume aus und es kommt nur zum Geschlechtsverkehr (o.ä.), wenn er von der/dem PartnerIn initiiert wird. Eine Diagnose der Störung hängt weiterhin davon ab, ob der/die PatientIn einen Leidensdruck empfindet. Die sexuelle Lustlosigkeit ist nicht selbst gewählt, sondern wird als einschränkend und beeinträchtigend erlebt. Betroffene berichten, dass in ihnen oft ein Zwiespalt entsteht, sie könnten zwar ohne Geschlechtsverkehr leben, es sei ein Akt, den man über sich ergehen lasse, doch trotzdem leiden sie darunter, kein Verlangen danach zu haben. Oft zeigen PatientInnen ein normales bis gesteigertes Bedürfnis nach körperlicher Nähe, welches jedoch nicht auf sexuelle Kontakte ausgerichtet ist. Sexuelle Aktivitäten (Geschlechtsverkehr, Penetration, Masturbation) können im Verlauf der Störung durchaus ausgeführt werden, jedoch werden sie weitaus seltener initiiert, was natürlich auch *soziale Konsequenzen* z.B. innerhalb der Partnerschaft oder bei der Partnersuche hat.

Auftreten

Eine Störung des sexuellen Verlangens ist unter Frauen weitaus verbreiteter als unter Männern. Einige Studien sprechen davon, dass **Frauen ca. 20% häufiger betroffen** sind als Männer. In Umfragen berichtet ca. jede dritte Frau von Phasen, in denen ihr sexuelles Verlangen gemindert ist, wobei hier eine konkrete Eingrenzung des Auftretens schwierig ist, schließlich bewertet jedeR Sexualität anhand eigener Maßstäbe, sodass eine konkrete Zuordnung in „gestört“ und „nicht gestört“ wie so oft nicht möglich ist.

Ursachen

Gründe für ein vermindertes sexuelles Verlangen können vielfältig sein. Oft wirkt auch eine Kombination von Faktoren. Darunter können beispielsweise **Probleme in der Partnerschaft, vernachlässigte Sexualerziehung, Aufwachsen mit sexuellen Mythen bzw. striktem Verschweigen sexueller Thematiken und Fragen** fallen. Auch negative sexuelle Erfahrungen können Auslöser für eine Störung sein. Die Diagnose einer Störung mit verminderter Appetenz wird nicht gestellt, wenn das verminderte Verlangen durch organische Ursachen alleine hervorgerufen wird. Starke Schmerzen beim Geschlechtsverkehr können natürlich Auslöser für den Rückgang der Lust sein, werden dann aber als eigenständige Störung behandelt.

Behandlung

Diese Form von sexueller Funktionsstörung kann sehr gut im Rahmen von **Sexualberatung bzw. Sexualtherapie** behandelt werden. In den Therapiestunden geht es vor allem darum, dass bestimmte Verhaltensweisen geübt werden, z.B. werden „Hausaufgaben“ gegeben, die anschließend ausführlich mit dem/der TherapeutIn besprochen werden, sodass gemachte Erfahrungen begleitet werden. Am erfolgreichsten wirken dabei übrigens Therapien, die nicht nur den/die Betroffene(n) einbezieht, sondern auch den/die PartnerIn. Da ein „zu wenig“ bei Einem oft auch durch das „zu viel“ des Anderen zustande kommen kann, oder die Störung durch schlechte **Kommunikation** in der Partnerschaft verstärkt wird, können große Fortschritte durch die Beseitigung dieser Probleme erzielt werden.

Autor: Friederike Alexander (Impulsdialog)

Foto: Steffen Walther

Quellen:

www.frauenaerzte-im-netz.de/

<http://www.spektrum.de/ratgeber/sexuelle-lustlosigkeit/1335075>

Verbessern Sie Ihre Kompetenzen im Bereich "Kommunikation":

Eigene Bedürfnisse vermitteln

Gefühle und Emotionen