

„Ich habe keine Lust“

Was tun, wenn die weibliche Begierde nachlässt? Die Pharmaindustrie hat darauf keine befriedigende Antwort, Ärzte empfehlen mehr Zeit zu zweit.



Zu zweit und doch allein: Wenn die Gemeinsamkeiten verloren gehen, Sprachlosigkeit sich breitmacht, bleibt oft auch die Lust auf der Strecke.

FOTO: STOCKSY

Von Irene Habich

Was kann Paaren helfen, wenn Frauen die Lust am Sex verlieren? Die Pharmaindustrie scheitert seit Jahren daran, weibliche Begierde künstlich zu wecken. Denn nur selten verbergen sich medizinische Gründe dahinter. Ärzte und Therapeuten empfehlen mehr Zeit für Zweisamkeit.

Die Potenzpille Viagra war ein Milliardengeschäft. Daher suchen Pharmakonzerne längst auch nach Mitteln, die bei Frauen die Lust auf Sex wecken sollen, doch bisher vergeblich. Schon der Viagra-Hersteller Pfizer hatte sein Produkt erfolglos an Frauen getestet. Einige Jahre später verweigerte die amerikanische Arzneimittelbehörde dem Konzern Boehringer Ingelheim die Zulassung eines anderen Mittels: Zu gering war sein Nutzen im Vergleich zu Risiken und Nebenwirkungen.

Ein Wundermittel aus dem Labor gegen weibliche Unlust wird es vermutlich nie geben, sagt Sexualtherapeutin Beatrice Wagner. Zu ihr kommen Paare, um über Flauten im Bett zu sprechen. Häufig sind es die Männer, die um ein Mittel für ihre Partnerin bitten. „Aber ein Medikament würde in den wenigsten Fällen helfen. Schließlich steckt nur selten eine organische Ursache dahinter. Die weibliche Luststörung ist keine Krankheit, sondern ein Symptom.“ Wagners Erfahrung: Zwischen Job, Familie und Haushalt

müssen Frauen so viele Anforderungen meistern, dass ihnen das Verlangen nach Sex vergeht. „Überlastung und Stress sind die Lustkiller Nummer eins. Wenn man das dann als Krankheit darstellt und von den Frauen verlangt, Medikamente zu nehmen, setzt sie das nur noch mehr unter Druck.“ Stattdessen können praktische Lösungen den Betroffenen helfen. So entschied sich ein Ehepaar nach der Gesprächstherapie bei Wagner, einmal pro Woche den Babysitter zu buchen und Zeit für Zweisamkeit einzuplanen. Außerdem stellte es jemanden für die Buchhaltung des Familienunternehmens ein – beide waren ent-

lastet, die Lust kam zurück. In anderen Fällen bekommen Frauen zu Hause einfach nicht den Sex, den sie brauchen. „Viele haben nicht gelernt, über ihre Wünsche im Bett zu reden, oder einen Partner, der nicht genug darauf eingeht. Sie bleiben beim Geschlechtsverkehr ständig unbefriedigt und verzichten irgendwann lieber darauf“, sagt Wagner. Oder es sind einfach Paarprobleme, die das Verlangen töten. Einige können auch deshalb keine Freude am Sex empfinden, weil sie in ihrer Kindheit missbraucht wurden. Klar ist: Hilfe aus dem Labor gibt es in all diesen Fällen nicht.

Rein körperliche Ursachen für mangelndes Begehren gibt es auch, nur sind sie recht selten. Ein Arzt kann zum Beispiel klären, ob etwa die Antibabypille oder Tabletten zur Behandlung von Depressionen die Lust schwächen. Auch eine Schilddrüsenerkrankung kann den Hormonstoffwechsel durcheinanderbringen, genau wie die Wechseljahre. Und manchmal vermuten Mediziner einen Mangel an Testosteron dahinter. Das männliche Sexualhormon kommt auch im weiblichen Körper vor und soll bei Frauen wie Männern die Lust steigern.

Die Gynäkologin Anneliese Schwenkhagen ist Spezialistin für

weibliche Hormonstörungen. Sie schätzt, dass etwa zehn Prozent der Frauen gelegentlich unter Lustmangel leiden. Auch ihrer Erfahrung nach lassen sich die häufigsten Ursachen dafür nicht mit Medikamenten behandeln. Häufig ist das Problem, dass zwischen Partnern die Erotik versandet, weil die sich nur noch als Eltern wahrnehmen. Oder Unwissen über die weibliche Sexualität – bei Frauen und ihren Partnern gleichermaßen. Nach wie vor würden Patientinnen tatsächlich glauben, sie seien sexuell gestört, nur weil sie nicht allein durch vaginalen Geschlechtsverkehr zum Orgasmus kommen – so wie es in vielen Filmen gezeigt wird. „Dabei müssen die meisten Frauen klitoral stimuliert werden.“ Schwenkhagen lehnt unterstützende Arzneimittelgaben nicht grundsätzlich ab. Sie verschreibt einigen Frauen Zubereitungen mit niedrig dosiertem Testosteron, obwohl die Studienlage dazu zwiespältig ist. Sie habe damit Erfolge erzielt, die Gefahr von Nebenwirkungen müsse aber genau abgewogen werden. So werde ein Zusammenhang zwischen Testosterontherapien und bestimmten Krebsformen vermutet. Frauen können außerdem Akne und sprühende Körperbehaarung entwickeln.

Klar ist: Keine Frau sollte sich zur sexuellen Begierde verpflichten lassen. „Und wenn jemand sich gut damit fühlt, nur ab und zu Sex zu haben, dann ist das völlig in Ordnung“, sagt Schwenkhagen.

Lebensmittel, die uns anregen können

Aphrodisierende Lebensmittel: Zahlreiche Nahrungsmittel wird eine Lust steigende Wirkung nachgesagt. Auf wissenschaftlichen Belegen fundieren allerdings die wenigsten Behauptungen. Häufig handelt es sich eher um ein Zusammenspiel liebevoller Gestaltung, vorzüglichen Geschmacks und Geruchs, das bei passender Atmosphäre und Fantasie durchaus in der Lage ist, erotisierende Wirkung zu verströmen.

Die Auster: Das Schlürfen einer Auster fördert durch ihren üppigen Zinkgehalt die Testosteronproduktion im Körper.

Der Sellerie: Sellerie wiederum weist neben einer Vielzahl von Vitaminen und Mineralien die Steroide Androstenol und Androstenon auf. In gewissem Maße werden diese

Pheromone auch körpereigen gebildet und über die Schweißdrüsen absondert. Diese Botenstoffe können das Sympathieempfinden sowie sexuelle Aktivität und Sinnlichkeit zwischen Menschen steigern.

Erdbeeren: Erdbeeren wirken aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehalts vitalisierend und anregend.

Bananen: Diese Südfrüchte gelten durch ihre reichhaltigen Selenreserven als potenzfördernd.

Gewürze: Zimt, Vanille, Ingwer, Safran, Muskatnuss und Myrrhe sollen auf uns eine anregende und aphrodisierende Wirkung haben. leb



AUF DER COUCH

Das Scheitern von Frau M.

Frau M. war gefasst – seit ihrem „beruflichen Scheitern“ waren nun schon einige Wochen vergangen, dennoch nagte die Scham weiter an ihr. Die Projektmanagerin, die in einem mittelständischen Logistikunternehmen arbeitete, hatte ein wichtiges Projekt, wie sie sagte, „völlig gegen die Wand gefahren“. Als ihr Scheitern nicht mehr wegzudiskutieren war hatte sie ein paar Wochen krankschreiben lassen. Ihr Auftrag an das Coaching lautete, das Scheitern zu verstehen und Klarheit über die beruflichen Konsequenzen zu bekommen.

Wie Frau M. geht es vielen Menschen – über Scheitern spricht man kaum. Der US-amerikanische Soziologe Peter Sennett bezeichnet Scheitern sogar als das letzte große Tabu der Moderne.

Dabei begleiten Erfahrungen des Scheiterns jeden Menschen von Kindheit an. Kein Mensch kann laufen lernen, ohne dabei zu stürzen. Und das bedeutet: Verbietet man sich zu scheitern, kann man aus seinen Fehlern nicht lernen und beraubt sich einer Chance auf Weiterentwicklung.

Auch im Fall von Frau M. schauten wir zunächst darauf, ob sie die akute Krise verarbeitet hatte und ihren Blick nun auf die Reflexion des Prozesses richten konnte. Im zweiten Schritt arbeiteten wir an ihrer persönlichen Bewertung der Situation. Denn die wesentliche Frage ist, ob man sich auch selbst als gescheiterte Person erleben kann. Menschen, die Scheitern von der Bewertung der eigenen Person abstrahieren können, können auch mit Misserfolgen besser leben.

Ein weiterer Schritt im Umgang mit dem gescheiterten Projekt von Frau M. war die Analyse des eigenen Ichs. Wer gegen eine zu hoch gelegte Messlatte kämpft, wird scheitern – anders als derjenige, der sich bei der Annahme von Zielen an den gegebenen Möglichkeiten orientieren kann. Frau M. setzte sich mit den Fragen auseinander. Diese Reflexion förderte ihr „Selbstbewusstsein“ und damit auch ihre künftige Selbststeuerung.

Abschließend schauten wir uns gemeinsam ihre Haltung zum Thema Scheitern an. Natürlich wusste Frau M., dass sich Scheitern eben nicht immer verhindern lässt. Sich dafür zu öffnen, die Möglichkeit des Scheiterns stets gedanklich in das Handeln mit einzubeziehen und als eine Auseinandersetzung mit sich selbst zu sehen – dies wird wohl eine lebenslange Entwicklungsaufgabe bleiben. Doch ist der erste Schritt



Dr. Leila Steinhilper ist Kommunikationswissenschaftlerin und coacht Menschen, die privat oder beruflich vor Veränderungen stehen.

getan, wird das Aufstehen leichter gelingen.

Grundsätzlich muss man feststellen, dass der Umgang von Unternehmen mit gescheiterten Projekten oft wenig vorbildhaft ist. In der Regel wird ein Sündenbock gesucht. Stattdessen sollten sich Unternehmen von der bequemen Lösung verabschieden, es gäbe immer eine verantwortliche Person, die für Fehlentscheidungen gerade stehen muss. Langfristig

ist dieser Mechanismus verheerend, denn es wird die Chance vertan, die Unternehmensstruktur einer Prüfung zu unterziehen. So findet kein kollektiver Lernprozess statt, eine Weiterentwicklung für Unternehmen und Mitarbeiter bleibt aus. Hierbei spielen besonders Führungskräfte eine wichtige Rolle. Um Mitarbeitern die Angst vor den Konsequenzen zu nehmen, dürfen sie sich selbst nicht scheuen, offen über ihre gescheiterten Projekte zu sprechen.

In den Coachingsitzungen stellte sich Frau M. der Selbstanalyse und einer bewussten Perspektivänderung mit großer Offenheit. Sie entschied sich, mit erhobenen Kopf ins Unternehmen zurückzukehren und über das gescheiterte Projekt zu sprechen. Gut gefallen hatte ihr in unserer Arbeit das provokative Zitat des Künstlers Alberto Giacometti „Je mehr ich scheitere, desto erfolgreicher bin ich“.

DURCHATMEN



Übung für überlastete Augenmuskeln

Akkommodieren ist eine sehr effektive Augenübung und lockert die Muskeln: Zuerst wird das linke Auge mit der linken Hand zugedeckt. Rechte Hand mit ausgestrecktem Arm vor das rechte Auge halten und dann die Handfläche betrachten. Nun langsam die Hand auf das Auge zubewegen und dabei das Auge möglichst scharf auf die Handfläche einstellen, indem ein Punkt auf der Hand fixiert wird. Anschließend die Hand wieder in die Ausgangsposition bringen, das Auge folgt ihr dabei. Nach einigen Wiederholungen die Übung mit dem anderen Auge durchführen.

● Auf der Internetseite www.zeitblueten.com gibt Burkhard Heidenberger Tipps, wie man ohne großen Aufwand schnell zur Ruhe kommt.

— FORSCHER SAGEN —

Auch Stress kann ansteckend sein

Krankheiten können ansteckend sein. Doch auch Stress kann sich auf andere Menschen übertragen – besonders, wenn man die Person gut kennt. Das haben Forscher kürzlich herausgefunden. Wer selbst entspannt ist, für den kann es stressig werden, wenn er einen anderen Menschen in einer angespannten Situation sieht. Allein die Beobachtung reiche oftmals, damit der eigene Körper das Stresshormon Kortisol ausschüttet, so das Forscherteam um Tania Singer vom Max-Planck-Institut für Kognitionen- und Neurowissenschaften in Leipzig und Clemens Kirschbaum von der Technischen Universität Dresden. Die Wissenschaftler nennen dies empathischen Stress. Bei einem Stressstest mussten Probanden etwa schwierige Kopfrechenaufgaben lösen und Bewerbungsgespräche meistern. Bei insgesamt 26 Prozent der Beobachter stieg daraufhin der Kortisolwert an. Waren die Zuschauer in einer partnerschaftlichen Beziehung mit den Probanden verbunden, so reagierten 40 Prozent auf diese Weise. Bei fremden Menschen sprang der Stress immerhin noch auf zehn Prozent der Beobachter über. Die Studie wurde im Journal „Psychoneuroendocrinology“ veröffentlicht.

— FÜR UNS —

Handcreme gegen dunkle Pigmentflecken

Die „Clinique Even Better Dark Spot Correcting Hand Cream“ soll speziell an den Händen kleine Alters- oder dunkle Sonnenflecken reduzieren. Außerdem versorgt die Creme die Hände mit Feuchtigkeit und schützt durch einen UVA- und UVB-Filter auch vor direkter Sonneneinstrahlung. 75 Milliliter kosten etwa 35 Euro.



Individuelle Haargummis mit Stoffbezug

Um auch einen normalen Zopf etwas aufzupeppen, eignen sich diese Haargummis besonders gut. Die Metallknöpfe werden von Hand mit Stoff bezogen und deshalb auch Einzelstücke. Zu bestellen sind die Gummis im Dawanda-Shop (www.dawanda.de). Zwei Haargummis kosten 4,90 Euro.

