

Der sogenannte Libidoverlust ist ein häufiges Problem, das Männer und Frauen irgendwann in ihrem Leben betreffen kann. Stress, Müdigkeit, Beziehungsprobleme oder auch physiologische Probleme können dahinterstehen. Wir haben Psychotherapeutin und systemische Sexualtherapeutin Dr. Alina Kastner sowie Psychotherapeutin Mag. Claudia Schwinghammer nach Wegen aus der Flaute im Bett gefragt ...

VON CLAUDIA SCHWINGHAMMER
UND ALINA KASTNER

Sexuelle

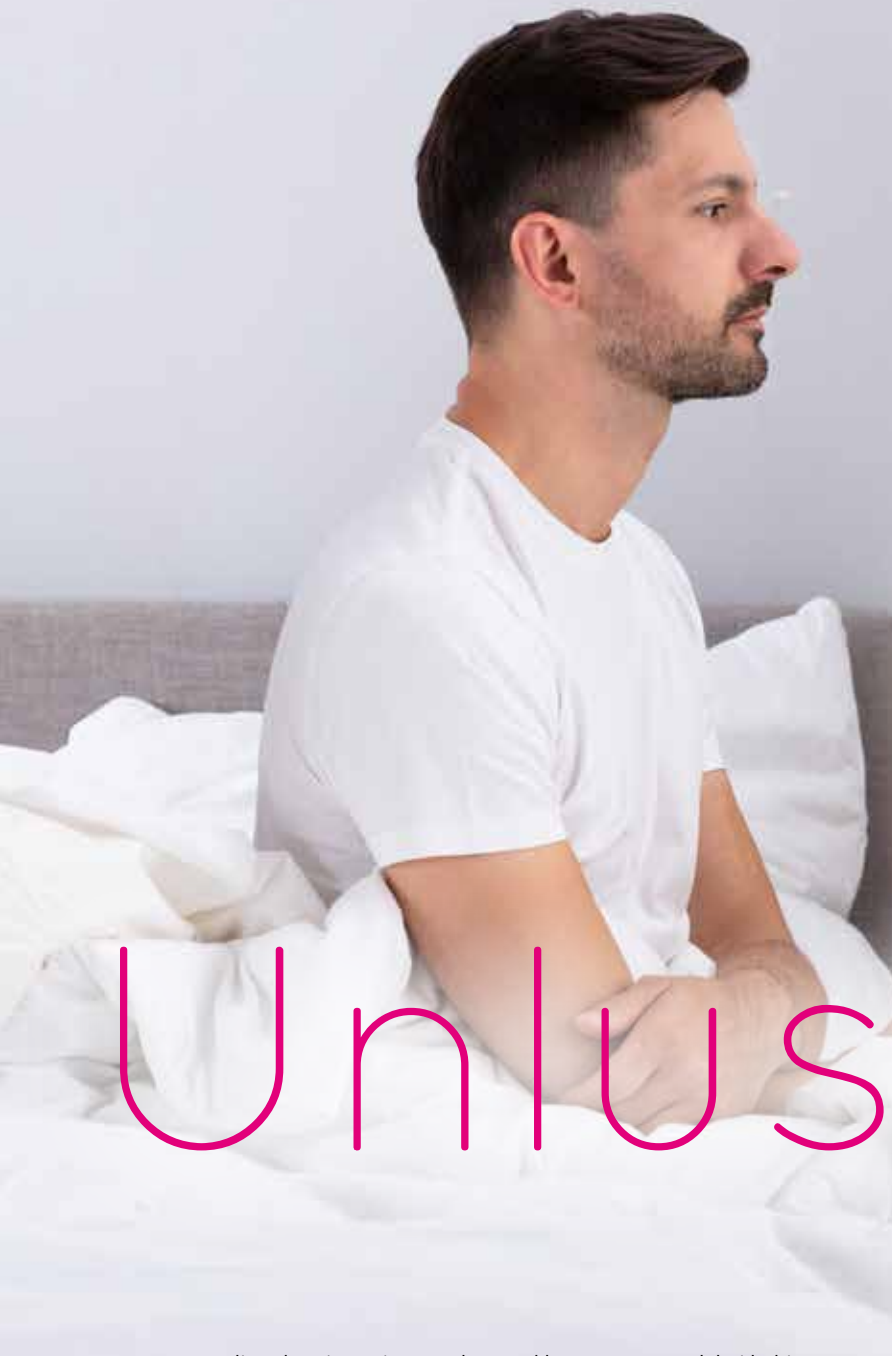
KOMMT IN DEN BESTEN FAMILIEN VOR

Redaktion all4family: Frau Dr. Kastner, zu Ihnen kommen Menschen, die mit ihrer Sexualität nicht zufrieden sind. Inwieweit spielt sexuelle Unlust in Ihrer Arbeit als Sexualtherapeutin eine Rolle?

Dr. Kastner: Sexuelle Unlust spielt bei den meisten Paaren in meiner Praxis in die eine oder andere Richtung eine große Rolle: Viele meiner Sexualtherapie-Klienten (bestehend aus ca. 50% Frauen und 50% Männern) sind extrem belastet, weil ihr jeweiliger Partner zu wenig oder gar keinen Sex mehr mit ihnen möchte. Dies ist ein extrem persönliches und sehr intimes Thema, das meiner Erfahrung nach am besten mit viel Neugierde und Offenheit erkundet und verbessert werden kann. Hier ist es wichtig, bei EinzelklientInnen auch auf deren eigenen Anteil einzugehen, und zu versuchen, diesen kennenzulernen. Bei Paaren ist es wichtig, gemeinsam mit dem Therapeuten dem Ursprung des Problems auf den Grund zu gehen, denn *Sex ist immer auch Kommunikation*. Vor allem Paare in der Schwangerschaft und dann diejenigen, die

soeben ein Kind bekommen haben, sind oft von sexueller Unlust betroffen. Während der Schwangerschaft gibt es sowohl Frauen wie auch Männer, die absolut keine Lust mehr verspüren. Dies kann beidseitig sehr kränkend sein. Nach der Geburt sind es oft Frauen, die sich nur noch für das Baby interessieren und Sex als letzten Punkt in ihrer Prioritätenliste sehen, aber auch Männer, die kaum Lust für ihre Frauen empfinden, da sie sie jetzt nur noch als Mutter betrachten. Beides ist nachvollziehbar, jedoch sehr schwierig für eine Beziehung. Wenn diese Paare professionelle Hilfe suchen und die richtige Unterstützung bekommen, sind diese Formen der Unlust meist relativ schnell lösbar.

Mag. Schwinghammer: Ich glaube auch in diesem Zusammenhang an die Kraft unserer Gedanken: Limitierende Glaubenssätze nehmen in vielen Bereichen unseres Lebens unaufgefordert Platz ein und halten uns davon ab, unser volles sexuelles Potenzial auszuschöpfen, auch mal selbstbestimmt zu sein und eigene Wünsche und Bedürfnisse zu artikulieren. Über Generationen wurden



Unlust

”

Erotik

gedeiht

im Raum
zwischen dem Selbst
und dem Anderen.

Esther Perel

“

uns diese bereits weitergegeben und können Frauen dabei behindern, sich sexuell frei zu entfalten.

Redaktion all4family: Welche Tipps und Tricks geben Sie Paaren mit auf den Weg, wenn die sexuelle Lust abnimmt?

Mag. Schwinghammer: Unser Unterbewusstsein ist der wahre Boss in unserem System und es liebt Dinge, die ihm vertraut sind. Das bedeutet: Machen Sie sexuelle Lust wieder für sich vertraut. Verwenden Sie eine bildhafte Sprache und aktivieren Sie Ihr Kopfkino. Auch wenn der Tag manchmal zu kurz ist, um alle Punkte auf der To-do-Liste abzudecken, sollten Sie sich regelmäßig Zeit für sich als Paar und für Ihre Sexualität nehmen. Verbinden Sie Sexualität gedanklich wieder mit Freude und Lust.

Unser Unterbewusstsein ist darauf programmiert, uns Richtung Freude zu führen und weg von Schmerz. Hören Sie in sich rein und schauen Sie, ob das, was da passiert, Ihnen guttut. Wenn Sie erkannt haben, was Sie womöglich blockiert, können Sie

gegensteuern. Stellen Sie sich die Frage: Was möchte ich stattdessen? Wenn Sie in Ihrem System Glaubenssätze gespeichert haben wie: „Als Single Mom bleibt keine Zeit für ein erfülltes Sexleben“, dann drehen Sie diese doch zu Ihren Gunsten um: „Ich bin eine gute Mama und ich nehme mir Zeit für ein erfülltes Sexleben.“

Dr. Kastner: Hier kann ich meiner Kollegin nur Recht geben, das Unbewusste ist oft sehr bossy, doch man muss ab und zu *bewusst* wieder sein eigener Boss werden. Ich bin überzeugt, dass die Lust auf den Partner die zweitwichtigste Lust ist. Die wichtigste Lust ist die Lust auf sich selbst. Sobald wir es schaffen, diese zu wecken, kommt der Rest nach. Selbstbefriedigung, Zeit, seinen eigenen Körper zu streicheln, zu lieben und zu loben, sich im Spiegel anzugrinsen und sich zu erfreuen – das ist der erste Schritt zurück zur sexuellen Lust. Der Partner spürt diese Energien und spiegelt sie meistens ganz von allein, ohne dass wir hierfür irgendwas Besonderes tun müssen! *Sexualität fängt bei uns selbst an.* →

Mag. Claudia Schwinghammer

”

Je mehr wir

vertrauen,

desto weiter können wir
(sexuell) gehen.

Esther Perel

“

Redaktion all4family: Was ist der Unterschied zwischen einem sexuellen Wunsch und einer Fantasie?

Mag. Schwinghammer: Ein sexueller Wunsch ist ein erotisierender Gedanke, den man in der Realität gerne umsetzen würde. Zum Beispiel, dass mich mein Partner mal im Freien überfällt oder sogar im Lift auf einen „Quickie“ drängt. Vielleicht sogar die klassische Vorstellung, dass ich meine Partnerin / meinen Partner in ihrem/seinem Büro vernasche. Eine Fantasie ist ein erotisierender Gedanke, den man *nicht* im realen Leben umsetzen möchte. Hier gibt es einige – oft gewaltvolle – Fantasien, die einen zwar körperlich erregen, aber die man niemals im echten Leben umsetzen möchte.



Dr. Alina Kastner

Dr. Kastner: Dazu möchte ich ergänzen, dass nicht nur Männer sexuelle Wünsche und Fantasien haben. Es ist bei Frauen wie bei Männern völlig normal, von den eigenen Wünschen oder auch Fantasien erregt zu werden. Der große Unterschied ist, dass Frauen ihre Wünsche und Fantasien teilweise in ihrem Kopf verurteilen, abstoßend oder sogar erschreckend finden. Hierzu gibt es etliche spannende Studien. Eine davon wurde im Max-Planck-Institut durchgeführt: Dabei haben die Forscher bei Männern und Frauen die Reaktionen des Gehirns auf provozierendes erotisches Bildmaterial gemessen. Die Ergebnisse belegen, dass es *keine* geschlechtlichen Unterschiede in der Reaktion auf visuelle Reize gibt und somit sowohl Frauen als auch Männer durch gewisse „tabuisierte und verbotene“ Stimuli sexuell erregt werden. Was sagt uns das? Frauen müssen gut darauf achten, mehr über ihre sexuellen Wünsche und Fantasien zu reden, mehr Sex zu haben und so Sex zu haben, wie sie wollen, *ohne sich dafür zu schämen*. Dies ist nicht immer leicht, denn vor allem Frauen sind durch erlernte Normen, vermittelt von Eltern, Schule, Kultur oder dem Staat, sehr oft entfremdet von ihren eigenen sexuellen Gedanken und Wünschen. ■

Die Autorin **Mag. Claudia Schwinghammer** ist Wirtschaftspsychologin, Coach, systemische Psychotherapeutin und RTT® Certified Practitioner sowie Mutter einer Tochter.
www.mental-health.wien

Die Autorin **Dr. Alina Kastner** ist Systemische Familienpsychotherapeutin, Systemische Sexualtherapeutin, Pferdegestützte Therapeutin, Arbeitspsychologin und Coach.
<https://alinakastner.com/>