

Lustlos im Bett

Das sexuelle Lustgefühl (Libido) stellt einen der bedeutendsten menschlichen Triebe dar. Ursprünglich wohl der Fortpflanzung dienend, ist Freude am Sex längst ein wichtiger Faktor für Lebensqualität. Warum aber leider die Zahl jener Frauen und Männer steigt, die dieses Grundbedürfnis kaum oder nicht mehr haben, beschreibt **Dr. Alexander Bernhaut**, Facharzt für Psychiatrie aus Wien:

Da praktisch alles an uns Menschen (krankhaft) veränderlich ist, kann auch die Libido bei beiden Geschlechtern gestört sein. Die Ursachen können psychosozial oder medizinisch sein. Nicht selten allerdings leiden solche Patienten unter einer Kombination von störenden Einflüssen.

Zu den seelischen Hintergründen gehört auf jeden Fall beruflicher Stress mit Zeitmangel. Vor lauter Arbeitsdruck einfach keine Zeit zu finden, sich auf erotische Gedanken konzentrieren zu können, genügt schon, um das sexuelle Verlangen zu „killen“.

Hier rate ich, die Tätigkeitsabläufe genau zu überdenken. Es gibt erfahrungsgemäß immer eine Möglichkeit, den Terminplan

VON DR. MED. WOLFGANG EXEL

besser zu organisieren. So, dass ausreichend Zeit für Zweisamkeit übrigbleibt.

Für lustvolles Erleben muss man sich „frei im Kopf“ fühlen. Deshalb blockieren Belastungen wie finanzielle Sorgen, Arbeitslosigkeit aber natürlich auch häusliche Streitigkeiten jede Erotik. Vielfach würde es bei Partnerproblemen alleine durch Reden gelingen, die Lage zu ändern.

Anders verhält es sich, wenn der Grund der Stö-

rung in den sexuellen Abläufen der Partner steckt. Oder, besser gesagt: Wenn Frau und Mann nicht dieselbe sexuelle Sprache sprechen. Dabei muss man unterscheiden, ob sich beide nur im Bett nicht verstehen oder ob ein schon lange bestehender Konflikt vorliegt, der den Beteiligten oft gar nicht so bewusst ist.

In diesem Fall sollte fachliche Hilfe gesucht werden. Es gibt sehr erfolgreiche Sexual- und Partnertherapien, die das Problem lösen, falls Frau und Mann daran ehrlich interessiert sind.

Ein noch immer zahlenmäßig unterschätztes Phänomen bilden Verhaltens- oder Empfindungsstörungen nach sexuellem Missbrauch in der Vorgeschichte. Auch das betrifft beide Geschlechter, wenngleich Frauen viel häufiger.

Derartige seelische Wunden können kaum jemals ohne Fremdhilfe gelindert bzw. geschlossen werden. Der Psychiater wird durch behutsames Bewusstmachen der verletzenden Erlebnisse gemeinsam mit verständnisvoller Haltung des Partners negative Prägungen hinsichtlich des Lustgefühles auflösen. Das geschieht nach und nach, ermöglicht dann aber wieder ein erfülltes Sexualleben.

Auch Depressionen „killen“ die Libido

Veränderungen der sexuellen Lust treten auch bei Depressionen ein. Allerdings selten alleine: Weitere Symptome sind Appetit- und Antriebslosigkeit, Zweifel am Sinn des Lebens. Depressionen können heute sehr gut behandelt werden. Jedoch muss erwähnt werden, dass entsprechende Medikamente vorübergehend auch eine Verminderung der Libido bewirken können. Da muss man dann einfach durch: Konsequente Weiterbehandlung führt letztlich auch wieder zur Normalisierung des Lustgefühls.

Reichhaltig ist die Palette an organischen Ursachen für Libidostörungen:

Speziell beim Mann kön-

nen es etwa Hormonveränderungen, Erkrankungen der Prostata und die sogenannte erektile Dysfunktion (mangelnde oder fehlende Erektionsfähigkeit) sein.

Speziell bei der Frau sind ebenfalls Hormonveränderungen (Östrogenmangel), Vaginismus-Anorgasmie („Frigidität“) sowie Mangel an Scheidenflüssigkeit häufige Auslöser.

Bei beiden Geschlechtern kommen neurologische und hirnorganische Störungen, Leber- und Nierenleiden, Entzündungen verschiedenster Art, Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, grundsätzlich chronische Leiden sowie Drogen-, Alkohol- und Tablettenabhängigkeit in Frage.

Partner und/oder Arzt können meist helfen!

Bei organischen Auslösern ist natürlich entsprechende Therapie der jeweiligen Grundkrankheit Voraussetzung für die Beseitigung des Problems.

Unter allen Umständen aber ist für die Wiedererlangung von Lebensqualität wichtig, das Problem zu erkennen und sich Hilfsmöglichkeiten nicht zu verschließen. Sei es durch den Partner oder den Arzt.

Dr. Alexander Bernhaut steht für Fragen zum Thema zur Verfügung: 0664/3411251 oder 01/319 69 90