

# Lust auf Sex

**Immer mehr Menschen haben immer weniger Lust. Darüber zu sprechen, kann helfen.**

Medial sind wir umgeben von sexuell aufreizenden Botschaften. Der Zwang „zur guten Performance“ bringt jedoch oftmals Lustlosigkeit und Sexualstörungen mit sich – insbesondere für Frauen. Sexuelle Inappetenz, also fehlende Lust an Sexualität, nahm zwischen den 1970er und den 1990er Jahren massiv zu. Trotz vermehrter Freiheit, erleichterter Empfängnisverhütung und der Möglichkeit, sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten zu schützen – uralte, tief im Mittelhirn liegende Areale von Lust und Sexualität werden dadurch nicht aktiviert. Die Erwartung, ein filmreifes

Sexualleben und einen perfekten Körper zu haben, stört die Erregbarkeit. Im Gehirn verhalten sich die kognitiven Aktivierungen komplementär zu den sinnlichen. Frauen mit Appetenzstörungen zeigen in der MRT eine stärkere Aktivierung im Stirnhirn. Sie beobachten und bewerten ihre eigenen körperlichen Reaktionen kritisch, was die Lust erstickt. Dies führt zu ständigem Grübeln und Nachdenken über sich selbst und geht auf Kosten von Triebhaftem und Neugier. Umgekehrt konnte gezeigt werden, dass bei sexuell gesunden Männern der Blutfluss im linken Stirnlappen reduziert ist. Dies enthemmt, was bedeutet: Die Kontrollinstanzen sollten bei sexueller Erregung möglichst reduziert werden. Denn Kontrolle, Selbstbeobachtung und Bewertung vermindern lustvolles Erleben, blockieren

# lässt nach

die erotische Vorstellungskraft. Gerade intellektuelle Menschen mit hoher Disziplin und Selbstkontrolle sind häufig von Lustlosigkeit betroffen. Insbesondere partnerschaftlicher Sex leidet darunter und findet seltener statt, während Masturbation häufiger wird.



Foto: Carola Timmel

**BARBARA LAIMBÖCK**

Die Ganzheitsmedizinerin und Psychotherapeutin Barbara Laimböck empfiehlt Betroffenen, sich das Problem bewusst zu machen und sich dabei die richtigen Fragen zu stellen: „Was möchten Sie erleben und welche Erfahrungen wünschen Sie sich, wenn Sie sexuell aktiv sind? Die betroffenen Frauen

*„Betroffene sollten sich nicht fragen, wie gut ihr Sexualleben oder wie perfekt ihr Körper ist.“*



**In vielen Betten herrscht mehr Frust als Lust.** Foto: Nomad\_Soul/Shutterstock.com

und Männer sollten sich also nicht fragen, wie gut ihr Sexualleben oder wie perfekt ihr Körper ist, sondern was sie erleben möchten.“ In Gedanken und Fantasien kann die Person den sexuellen Genuss ausformulieren und dabei sowohl auf positive sexuelle Erfahrungen zurückgreifen als auch das Bevorstehende lustvoll mental vorwegnehmen. (mak)