

## LUSTLOSIGKEIT



Lustlosigkeit betrifft Männer wie Frauen. Lustlosigkeit gehört zu den häufigsten Themen in der Beratung.

## LUSTLOSIGKEIT

### LUSTLOSIGKEIT

Zu müde für Sex? Lustlos? Viele Frauen und Männer kennen dieses Gefühl. Wir begleiten Sie, die Ursachen für Ihre Lustlosigkeit herauszufinden. Stress in Beziehung oder Alltag ist oft Auslöser. Auch Krankheiten oder Medikamente beeinflussen die Lust.

### **Lustlosigkeit bei Frauen und Männern - psychische Ursachen**

Im psychischen Bereich ist Ihre Lustlosigkeit eine Reaktion auf Umstände in ihrem Leben, die nicht mehr passen. Häufig ist es eine Kombination aus mehreren Ursachen. Lustlosigkeit muss kein dauerhafter Zustand sein! Wenn Sie sich lustlos fühlen, fragen Sie sich: "Was ist guter Sex für mich?" Wie steht es um meine Beziehung?"

Beziehungsprobleme und unausgesprochene Erwartungen an den/die Partner/Partnerin sind die häufigsten Auslöser. Das Symptom Lustlosigkeit vermeidet Sex, weil Sie vielleicht nicht das bekommen, was Ihnen Freude bereitet. Folgende psychischen Belastungen spielen eine wesentliche Rolle:

- Stress im Alltag
- zu hohe sexuelle Ansprüche (an sich selbst und an den/die Partner/in)
- unerfüllte sexuelle Wünsche und Fantasien
- Unsicherheit und Scham
- fehlende Kommunikation

Sie haben das Gefühl, Ihre Probleme überwältigen Sie? Sie sind nicht mehr in der Lage alles in den Griff zu bekommen? Dann sind wir für Sie da. Wir begleiten Sie kompetent mit lösungsorientierten Methoden.

## **Beziehungsprobleme**

Paare suchen in Beziehungen emotionale Ruhe, Zuwendung und Geborgenheit. Eine gute Partnerschaft baut auf diesen Faktoren auf. In der ersten Phase der Verliebtheit kann man die Finger nicht voneinander lassen. Im Laufe der Jahre schwindet die Neugierde und die spontane Lust. Mit dem Alltag und der Fortdauer der Beziehung nimmt das sexuelle Verlangen ab.

Beständigkeit und Vertrauen ersetzen die sexuelle Neugierde. Zur Belastung wird die Situation dann, wenn einer der Partner ein größeres Bedürfnis nach sexueller Nähe verspürt.

**Viele Paare sprechen in ihrer Beziehung nie über ihre Vorstellungen von gutem Sex. Oder über Sexualpraktiken, die sie erregen oder sie ausprobieren wollen. ?Ist das auch bei Ihnen der Fall?**

## **Angst lähmt und bringt Paare auseinander**

Haben Sie Angst, zu sagen was Sie wirklich wollen? Oder eben nicht wollen? Haben Sie Angst, den anderen zu verletzen? In unserer Beratung schaffen wir die Möglichkeit, über Verletzungen, Scham, Enttäuschungen und Ängste zu sprechen. Ebenso wie über Wünsche und Sehnsüchte. Dieser Austausch bereitet den Boden für neue Entwicklungen.

## **Stress als Lustkiller**

Wenn Sie Ihrem Körper und Geist den ganzen Tag lang Höchstleistungen abverlangen, bleibt abends keine Zeit für die Lust. Doch Zeit für sich und füreinander, ist ein wichtiger Faktor in einem erfüllten Sexualleben. Wenn die alltäglichen Belastungen zu groß werden, reagiert hr Körper mit Rückzug und Lustlosigkeit.

Sie sind gestresst und bemerken schon seit längerer Zeit, dass sich dieser Zustand auf Ihr sexuelles Verlangen auswirkt? Sie leiden darunter? Dann rufen Sie uns an! Wir gehen den Ursachen auf den Grund und begleiten Sie mit einer, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten, Beratung.

## **Sexuelle Wünsche**

Kennen Sie den Wunsch: Ihr Sex soll prickelnd und aufregend sein. Sie erleben ihn aber als so unbefriedigend, dass Ihr Körper es vorzieht, keine Lust mehr auf diesen "Krampf" und diese Anstrengung zu haben. Eine sexuelle Begegnung ist viel mehr als ein kurzer, eingespielter Ablauf.

Sie möchten wieder spüren, was Sie wirklich erregt und welche Situationen Sie erotisch anziehen? Sie möchten sich wieder lebendig und sinnlich fühlen? Dann ist es an der Zeit, dass Sie sich

- mit Ihren Wünschen auseinandersetzen
- das Gespräch mit ihrem Partner/Ihrer Partnerin suchen
- neue Ideen ausprobieren

In unseren Beratungen arbeiten wir an den vielschichtigen Themen, die hinter den Wünschen liegen. Wir begleiten Sie und Ihren Partner/ihre Partnerin, eine gemeinsame Gesprächsbasis zu finden.

## **wenig Wissen über den Körper führt zu Verunsicherung und Scham**

Viele Frauen (aber auch Männer) wissen wenig über ihren Körper und ihre Genitalien. Diese Defizite führen zu Verunsicherungen und Scham. Weibliche und männliche Sexualität basieren auf unterschiedlichen Voraussetzungen. Kennen Sie Ihren Körper?

Wissen Sie über die anatomischen Voraussetzungen Bescheid? Welche Funktionen die einzelnen Körperteile für das sexuelle Erleben haben? Und wie sie stimuliert werden können? Der eigene Körper ist der Schlüssel für lustvollen Sex.

## **Fühlen Sie sich durch Verhalten oder Aussagen Ihres Partners verletzt?**

Ihr Körper zieht es vor, solchen Situationen aus dem Weg zu gehen und reagiert lustlos. Doch welche Frau entspricht der Norm? Selbstliebe und Selbstfürsorge sind wesentliche Grundlagen, um sich dem Partner zu zeigen.

## **Wie sehen Sie Ihren Körper? Wie sehr mögen Sie ihn?**

In unseren Beratungen berichten Frauen häufig, dass Sie ein negatives Bild von ihrem Körper haben. Sie fühlen sich nicht "schön" genug. Und verlieren dadurch die Lust am Sex. Was „normal“ und „richtig“ ist, lernen vor allem Frauen aus gesellschaftlichen Vorgaben und der medialen Vermittlung. Diese Normen schränken ein und wirken sich negativ auf die Lust aus.

**Wir setzen Impulse, damit Sie alte Sichtweisen hinter sich lassen. Eine wertschätzende Selbstwahrnehmung ist eine gute Voraussetzung für lustvolle Begegnungen. Wir unterstützen Sie dabei.**

## **Lustlosigkeit bei Männern**

In den letzten Jahren thematisieren Männer, dass auch sie von Lustlosigkeit betroffen sind und suchen Beratung auf. Sie treten damit aus dem gesellschaftlichen Bild, das männliche Sexualität prägt.

Um die männliche Sexualität ranken sich viele Mythen, die Männer unter Druck setzen. Der größte Mythos ist, dass die männliche Lust triebgesteuert ist. Männer haben immer Lust und sind allzeit bereit. Was aber, wenn Sie sich lustlos und nicht erregt fühlen? Dann lohnt es sich hinzuschauen.

## **Lustlosigkeit durch Erwartungsdruck**

Männer verbinden ihr Selbstbewusstsein stark mit Ihrer sexuellen Ausdauer, Kraft und Aktivität. Wenn es mit der Erektion und Lust nicht klappt, dann stellen sie sich als ganze Person in Frage. Für Männer ist ihre Lust und ihre Erregung ein Teil ihrer Identität.

Auch die männliche Lust entsteht in Phasen. Sie baut sich auf und ist störungsanfällig. Ein hoher Erwartungsdruck, dass es immer klappen muss, ist häufig der Grund, dass die Lust ganz verschwindet.

### **Feedback einer Klientin**

*« Für mich waren drei Dinge besonders bemerkenswert: ich fühlte mich dort abholt, wo ich jeweils war, ich fühlte mich voll und ganz gesehen und ich verstand auf einmal Aspekte meiner Sexualität, die ich bis dahin nicht so ganz*

*klar gesehen habe. Mit diesen großartigen Aha-Momenten gestärkt, ging ich dann erleichtert und fröhlich von dannen...Danke! »*

(Gerlinde, 61 Jahre, Lustlosigkeit)

## --> ZUM WEITERLESEN ...

- [weiblicher Orgasmus/Lust](#)
- [Paarberatung](#)
- [Sexuelle Fantasien](#)
- [Wechseljahre](#)
- [Liebeskummer/Trennung](#)
- [Schmerzen beim Sex](#)
- [Orgasmusstörung Mann](#)
- [Erektionsprobleme](#)
- [Orgasmusstörung Frau](#)

### Fragen zu Lust

- Was ist für Sie "guter Sex"?
- ?In welchen Situationen kommen Sie in Erregung?
- Was irritiert Sie an der Sexualität Ihres [Partners/Ihrer Partnerin?](#)
- Welche sexuelle Initiative gefällt Ihnen?
- Machen Sie Dinge Ihrem Partner/Ihrer Partnerin zuliebe?
- Täuschen Sie manchmal einen [Orgasmus](#) vor?
- Weichen Sie sexuellen Annäherungen bewusst aus?
- Teilen Sie Ihre [sexuellen Fantasien](#) mit?
- Können Sie über Sexualität sprechen?
- ?Was gefällt Ihnen nicht am Körper des anderen?



Lustlosigkeit - Sprachlosigkeit

- eine negative Spirale

Spezifische psychische Ursachen für Lustlosigkeit bei Frauen

Frauen reagieren bei psychischen Unstimmigkeiten stärker als Männer mit Lustlosigkeit.

- Verunsicherung und Scham
- wenig Wissen über den eigenen Körper (fehlende Masturbationserfahrung)
- gesellschaftliche Bilder, Normen und Verbote
- Konflikte in der Beziehung

## Welche Faktoren sind notwendig, damit sich Frauen wohlfühlen und sich Ihrer Lust hingeben?

- ein stabiler Selbstwert
- ein lebendigen Körperbezug
- Harmonie in der Beziehung und der soziale Kontext (Dauer der Beziehung, Treue, Vertrauen)
- eine angenehme Atmosphäre
- sich gesehen und gemeint fühlen

**Wir sind für Sie da.**

**Mag. Barbara Zuschnig**  
**+43 664 315 56 51**

**Mag. Beatrix Roidinger**  
**+43 699 148 148 11**

[barbara.zuschnig@eros-und-du.at](mailto:barbara.zuschnig@eros-und-du.at)

[beatrix.roidinger@eros-und-du.at](mailto:beatrix.roidinger@eros-und-du.at)



Wege aus der Lustlosigkeit:

Selbstliebe, Freude am Körper und wertschätzende Beziehung

## körperliche Ursachen bei Frauen

Die Diagnose für körperliche Ursachen erfolgt mittels Anamnese bei Ihrem Facharzt/Ihrer Fachärztin. Wir begleiten Sie während und nach einer medizinischen Behandlung.

Körperliche und psychische Anteile stehen in einem Wechselspiel. Sie kommen rascher zu einer Verbesserung, wenn Sie sich in beiden Bereichen Hilfe holen.

- [Schmerzen beim Sex](#)
- Operationen im Genitalbereich
- Nebenwirkung der Antibabypille
- Probleme in der Schwangerschaft
- Scheidentrockenheit
- chronische Erkrankungen
- Nebenwirkungen von Medikamenten (z. B. Antidepressiva)
- Suchterkrankungen
- Schilddrüsenerkrankungen
- Hormonerkrankungen
- Hormonumstellung in den [Wechseljahren](#)
- psychiatrische Erkrankungen

## Lustlosigkeit beim Mann verursacht durch ein falsches Bild von Männlichkeit

Jede Kultur hat ihren Geschlechterkodex. Männer lernen, wie sie sich als Mann zu verhalten haben. "Mannsein" bedeutet oft, beim Sex Leistung zu erbringen. Wenn Sie über einen längeren Zeitraum lustlos sind, dann ist es an der Zeit, einige Fragen zu stellen.

- Was macht für mich meine Männlichkeit aus?
- Wie wichtig ist es, zu funktionieren?
- Welches Bild habe ich über meine Sexualität?
- Kann ich alle Anteile leben?
- ?Wie kann ich mit meiner Partnerin über meine Bedürfnisse sprechen?
- Kann ich mich meiner Partnerin mit meinen Ängsten zeigen?



Wann ist ein Mann ein Mann?

Lustvoller Sex kann wie ein gutes Essen sein.

Wann haben Sie das letzte Mal etwas Besonderes für eine erotische Begegnung geplant? Wenn Sie Freunde/Freundinnen zum Essen einladen, dann nehmen Sie sich Zeit, planen, kaufen ein und kreieren einen besonderen Abend.

## **Investieren Sie diese Aufmerksamkeit, um genussvollen Sex zu erleben!**

Bereiten Sie Ihre nächste sexuelle Begegnung vor. Was kann ihrem Partner/ihrer Partnerin Freude bereiten? Gestalten Sie einen besonderen Ort mit Licht, Musik, Düften. Was werden Sie anziehen?

Vielleicht experimentieren Sie mit Toys, Rollenspielen oder starten mit einer Massage. Lassen Sie ihrer [Fantasie](#) freien Lauf. Es gibt noch viel zu entdecken. Immer! Bis ins hohe Alter.



Lust hat nichts mit dem Alter

zu tun.