

# Wenn aus Lust Frust wird

«Es klappt nicht mehr so...» – was verbirgt sich hinter dieser Aussage im Kontext des sexuellen Erlebens? Hat die Libido nachgelassen? Oder gibt es Beeinträchtigungen der Erregung und des Orgasmus?



## ZUR AUTORIN

### Dr. Gertraude Hagmann

Klinik Schützen Rheinfelden  
Bahnhofstrasse 19 · CH-4310 Rheinfelden  
info@klinikschuetzen.ch · T: +41 (0)61 836 26 26

[www.klinikschuetzen.ch](http://www.klinikschuetzen.ch)

Was früher ein Tabuthema war, ist mittlerweile allgegenwärtig – und dennoch ranken sich reichlich Fragen, Gedanken und Mythen um das Thema Sexualität. Insbesondere weibliche Sexualität beinhaltet viele Aspekte. Zunächst einmal spielen Hormone eine wichtige Rolle: in Pubertät, Schwangerschaft und Wochenbett, in den Wechseljahren und natürlich in jedem Monatszyklus. Daneben ist der individuelle Stellenwert der Sexualität bedeutsam, der eine grosse Bandbreite aufweist. Auch die aktuelle Lebenssituation sowie psychische und körperliche Verfassung haben grossen Einfluss auf das Erleben der Sexualität: Ist noch ein Kinderwunsch da oder besteht eher Angst vor ungewollter Schwangerschaft? Herrschen berufliche Überlastung oder entspannte Bedingungen am Arbeitsplatz? Besteht die Partnerschaft aus Hoch-Zeiten oder Krisen? Ist der ersehnte Freiraum nach Auszug der Kinder endlich

da oder noch grosse Beanspruchung als Mutter? All dies, aber auch eine Phase der Trauer nach Ende der fruchtbaren Lebensphase und aktuell körperliches Wohlbefinden oder Krankheit können eine Rolle spielen.

## Der Unlust auf den Grund gehen

Eine Beeinträchtigung des psychischen oder körperlichen Befindens muss allerdings nicht zwangsläufig mit sexuellen Störungen einhergehen. Zum Beispiel können bei chronischen Schmerzen sexuelle Aktivitäten ein positives Körpergefühl vermitteln; intime Nähe im Rahmen einer haltgebenden Partnerschaft kann in Zeiten psychischer Anspannung eine Ressource sein.

Dennoch gehen psychische Erkrankungen häufig mit sexuellen Funktionsstörungen einher. So verwundert es nicht, dass eine durch



*Beeinträchtigungen sollten nicht hingenommen werden.*

Antriebslosigkeit, Freudlosigkeit, Rückzug und Stimmungsschwankungen geprägte depressive Erkrankung häufig von Libidostörungen begleitet ist. Viele Faktoren auf psychischer und körperlicher Ebene können daran beteiligt sein, dass das Liebesspiel zur Liebesmüh' wird, dass «es» nicht mehr klappt. Betroffenen sei ans Herz gelegt, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.