



Let's talk about Sex

WAS TUN, WENN ICH NIE LUST AUF SEX HABE?

Flaute im Bett. Die Ursachen einer **Frigidität** können vielfältig sein und ihren Ursprung sowohl in körperlichen wie auch in seelischen Gegebenheiten haben. Eine Ärztin und eine Therapeutin klären auf...



DR. MONIKA WOGROLLY

Psychotherapeutin für Systemische Familientherapie, Paartherapeutin und Autorin in Graz und Wien. www.wogrollymonika.at



Leiterin des Fachzentrums für urologische Therapien der Privatklinik Hansa, Fachärztin für Urologie und Andrologie, Sexuelle Funktionsstörungen, Lichen-sclerosus-, Lichen-planus-, HPV-Praxis. www.urologie-lichenpraxis.at

DR. YAS RAZMARA

Das sagt die Ärztin

Frauen mit geringem Sexualverlangen weisen Unterschiede im Alter, bei ihren Begleiterkrankungen und in den psychosozialen Lebensweisen auf. Entsprechend müssen die diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen gesetzt werden. Als organische Ursachen in Frage kommen Autoimmunerkrankungen im Urogenitalbereich, Diabetes mellitus, Hauterkrankungen, chronisch bakterielle oder virale Entzündungen, Blutgefäßerkrankungen, neurologische Erkrankungen oder Tumoren. Durch eine verminderte Durchblutung im Bereich der Schamlippen und in der Scheide kann es zur verminderten sexuellen Erektion kommen. Ebenso können Nebenwirkungen von Medikamenten, Drogen und Alkoholmissbrauch für fehlende sexuelle Lust verantwortlich sein. Die gründliche Abklärung beim Facharzt für Urologie, Gynäkologie, Neurologie und Psychiatrie ist ratsam. Nach der differenzierten Abklärung erfolgt die Therapie der organischen Ursachen im Urogenitalbereich und von Begleiterkrankungen. Darüber hinaus kann eine Hormontherapie eingeleitet werden. Bei psychischen Ursachen kann eine Psychotherapie oder spezielle Sexualtherapie empfehlenswert sein.

Das sagt die Therapeutin

Eine **herabgesetzte Sexualität** ist ein häufiges Phänomen bei psychischen Störungen und kann auch als Nebenwirkung bei der Einnahme von Antidepressiva, Neuroleptika und Blutdruck senkenden Medikamenten auftreten. Als weitere Ursachen gelten Depressionen, Angststörungen, traumatische Erlebnisse und posttraumatische Belastungsstörungen wie frühkindliche negative sexuelle Erfahrungen, körperlicher Misshandlung oder körperlichem Missbrauch. Eine sexualfeindliche Erziehung und mangelnde positive Körpererfahrungen können ebenso dazu führen, dass sexuelle Erregbarkeit ausbleibt. Häufig geht so genannte Frigidität mit einem verminderten Selbstwertgefühl der Frau einher. Daraus resultiert die Ablehnung körperlicher Nähe des Partners. In einer Einzel- oder Paarpsychotherapie kann sensibel auf seelische Blockaden sowie auf negative Erfahrungen mit Sexualität eingegangen werden. Durch einen Prozess der Reflexion kann die Ablehnung von Sex in eine reife Sichtweise verwandelt werden. Hierzu bedarf es Geduld und Ausdauer, da gerade auf dem Gebiet mangelnder sexueller Erregung nichts erzwungen werden kann. Das Ziel einer Sexualtherapie ist die Entwicklung eines neuen Zugangs zum eigenen Genitalbereich, wobei die Bereitschaft zur Entfaltung sexueller Lust step by step „erlernbar“ ist, indem die Klientin sich ihrer Wünsche und Sehnsüchte im Dialog mit der Therapeutin immer mehr bewusst wird. Und sich von den Fesseln unbewusster Ängste und Schuldgefühle befreit und die Fähigkeit entwickelt, stolz auf ihre sexuelle Erregung zu sein - statt sie unbewusst abzuspalten.

Sie haben auch Fragen zum Thema Sexualität und Partnerschaft? Unsere Expertinnen sind für Sie da! **Fragen an: praxis@wogrollymonika.at**