

KEINE Lust,

WENN DIE **LEIDENSCHAFT** SICH VERABSCHIEDET

TEXT: CHARLOTTE WALDER BRINER
FOTOS: CHRISTOPH KAMINSKI / JOHN KNILL



*Romantik hat immer Hochkonjunktur.
Auch Sex ist dauerpräsent,
vor allem in der Werbung.
Sexualität im eigentlichen Sinne,
zumal die weibliche, ist hingegen
ein Tabu-Thema.
Doch ist die Leidenschaft erst einmal weg,
muss man darüber reden.*



Vor allem als passiv und empfangend ist die weibliche Sexualität in den zurückliegenden Jahrhunderten verstanden worden. Für Sigmund Freud, den Begründer der Psychoanalyse, ist die Frau ein unvollständiges Wesen, da sie keinen Penis besitzt, und ihr Umgang mit Sexualität ist geprägt von Unzufriedenheit und Verdrängung.

Frühere Gesellschaften gestanden der Frau kein Lustempfinden zu. Sie sollte in erster Linie Kinder gebären. Weibliche sexuelle Lust

löste in der patriarchalisch strukturierten Gesellschaft Angst aus – könnte sie doch zu Untreue führen. Im Weiblichkeitsbild vieler Religionen hallt diese Angst bis heute nach. Und auch in der Wissenschaft dominierte lange das Desinteresse, während die männliche Lust gründlich erforscht wurde und längst auch medikamentös unterstützt wird.

NICHT NUR HORMONE

Ein «Viagra für die Frau» sieht Margaret Hüslener, Chefärztin der Gynäkologie am Spital



Scham- oder Versagensgefühle.» Die hormonelle Balance lasse sich therapeutisch beeinflussen, mindestens genauso wichtig sei aber die Annäherung über die Psyche.

LISTE DER LUSTKILLER

Regula Guggenbühl Schlittler, Oberärztin am Clienia Psychiatriezentrum Männedorf und in eigener Praxis in Zürich, macht in ihrer psychosomatischen Sprechstunde für frauen- und familienspezifische Fragen ähnliche Erfahrungen. Die «Lustkillerliste» der Gynäkologin ergänzt sie um: «Kindsverlust, Wochenbettdepression, Brustkrebs, Schmerzen, Belastungen und natürlich Paarprobleme.»

Die Fachärztin FMH für Psychiatrie und Psychotherapie und spezialisierte Paar- und Familientherapeutin betont: «Das Wichtigste in diesen Situationen ist, darüber zu sprechen, was man selbst und das Gegenüber kann und möchte, und auch, was nicht.» Natürlich empfänden es Paare als enttäuschend und beschämend, wenn Sex nicht funktioniere. Aber wichtig sei vor allem, die Beziehung als Ganzes im Auge zu behalten, zum Beispiel

Männedorf, nicht am Horizont auftauchen – es wäre in ihren Augen ohnehin falsch. «Weibliche Sexualität geschieht vor allem im Kopf», sagt sie, «und ist nicht einfach eine Sache der Hormone, obwohl auch diese eine Rolle spielen.»

Aus ihrer Erfahrung umreisst sie vier Hauptbereiche, warum sich die Leidenschaft verabschiedet: Das Aufkommen der «Pille» als sicheres Verhütungsmittel hat erst einmal positiv auf die Libido gewirkt. Sie ermöglichte den Frauen angstfreien Sex. Heute weiss man aber, dass die darin enthaltenen Hormone die Lust auch stören können. Dies therapiere man durch Wechseln des Präparats oder die Wahl einer anderen Verhütungsmethode, erklärt Hüsler.

Schwieriger gestaltet sich der Umgang mit den drei anderen grossen «Lustkillern»: unerfülltem Kinderwunsch, der Zeit nach Geburten und der Menopause. «Situationen, welche die Frauen unter Stress setzen, sind der Lust nicht förderlich», sagt die Chefärztin, «ebenso die damit verbundenen



auch bei fehlendem Sex weiterhin Zärtlichkeit auszutauschen.

IM SEMINAR SITZEN ALLE IM GLEICHEN BOOT

Dies weiss auch Eveline Lutz, diplomierte Fachfrau für medizinische Entspannungsmethoden und medizinische Hypnose-therapeutin. In ihrer Praxis Wayofheart oberhalb Meilens bietet sie verschiedene Angebote rund um die weibliche Sexualität an. Seit gut einem Jahr ergänzt Paarbegeleitung ihre Arbeit. Seit einer Auszeit in Südostasien vor gut zehn Jahren hat sie sich in Thailand, aber auch in der Schweiz kontinuierlich weitergebildet. Ihre Seminare und Kurse haben mit der Schmutzedecke, die der Begriff Tantra bedeuten kann, mit fliessender Grenze zum Rotlichtmilieu, gar nichts zu tun: «Ich arbeite mit Frauen, denen ihre Sexualität Probleme bereitet oder die sich ein erfüllteres Erleben wünschen. Oft liegen weit zurückreichende Erfahrungen zugrunde, manchmal ein Missbrauchserlebnis», umreisst sie ihre Arbeit. Es gebe aber auch Frauen und Paare, die einfach aus Neugier zu ihr gelangten.

In ihren Kursen erklärt Lutz anhand eines Plüschmodells die Funktion der weiblichen Geschlechtsorgane und sie vermittelt Kenntnis darüber, wie diese, aber auch der Penis, berührt werden können. Sie weiss, wie viele Hemmungen das auslösen kann. «Es sitzen dann aber alle im gleichen Boot, und das hilft ungemein», sagt sie und beschreibt: «Vielleicht ist es nicht anders, als in einen Nähkurs zu gehen. Wir reden halt nicht über Stoffe, sondern über die weiblichen Geschlechtsorgane und ihre Funktionsweise.» Das Wissen darüber sei erstaunlich klein.

ES GAB NUR DR. SOMMER

Tatsächlich: Über weibliche Sexualität ist wenig Information zugänglich. Schnell landet man im zwielichtigen Bereich. Ein vergleichsweise harmloses Angebot steuert seit fast 50 Jahren Deutschlands grösste Jugendzeitschrift, «Bravo», zur Aufklärung bei. Ganze Generationen pubertierender Jugendlicher vertieften sich in die Antworten von Dr. Sommer. Die Fragen verdeutlichen das fehlende Wissen.

Da sorgen sich junge Mädchen, ob sie durch Badewasser, Küssen oder geschlucktes Sperma schwanger werden können, und junge Männer fragen sich, ob auch ihre Freundinnen Intimität als beglückend erleben können.

Die Sexualaufklärung ist heute offener, sowohl in der Schule als auch im Elternhaus. Trotzdem ist das Gebiet immer noch tabubehaftet. Eveline Lutz sagt: «Die meisten sind schon dankbar, überhaupt offen reden oder auch einmal lachen zu können.» Chefärztin Margaret Hüsler mag diesen Ansatz: «Die nichtmedizinische Annäherung ans Thema kann sehr befreiend wirken und viel auslösen.» Sie gebe der Sexualität den verloren gegangenen Zauber zurück. Grenzen akzeptieren und im Gespräch bleiben. Gemeinsames Erleben und Lachen: Auch für Regula Guggenbühl Schlittler ist das zentral. Als begeisterte Paartherapeutin möchte sie Frau und Mann in der Beziehung und auch in der Sexualität ermutigen, sich selbst zu achten und einander ihre Wünsche und Ängste offen mitzuteilen: «Nur wenn das Gegenüber weiss, was ich brauche, kann es etwas verändern.» Sie nehme Ängste und Schamgefühle beider Partner ernst und ihre Wertschätzung gegenüber Mann und Frau sei gleich hoch: «Dabei interessieren mich nicht nur Gemeinsamkeiten, sondern auch Gegensätze.» Es dürfe, ja solle auch gestritten werden, denn nur «durch Reibung entstehen Wärme und Feuer».

Die Expertinnen sind sich einig: Leidenschaft ist, genauso wie die Paarbeziehung an sich, stetiger Veränderung unterworfen, sei es durch das Hinzukommen von Kindern, das Älterwerden oder die Erfahrung körperlicher oder psychischer Krankheiten sowie belastender Ereignisse. Der beste Weg zu einem erfüllten Lusterleben: Grenzen akzeptieren und im Gespräch bleiben.



MARGARET HÜSLER



EVELINE LUTZ



REGULA GUGGENBÜHL SCHLITTLER