

FEHLENDES SEXUELLES VERHALTEN



Die Frage, warum man keinen Sex mit dem eigenen Partner möchte, ist komplex und sehr persönlich. Viele Menschen erleben Phasen in ihrer Beziehung, in denen das Verlangen nach Sexualität abnimmt oder ganz verschwindet. Diese Situation kann eine grosse Herausforderung darstellen, da Sexualität häufig als zentraler Bestandteil einer Beziehung betrachtet wird. Es ist wichtig, zu verstehen, dass der Verlust des sexuellen Verlangens nicht unbedingt ein Zeichen dafür ist, dass eine Beziehung gescheitert ist – vielmehr kann er auf viele verschiedene Faktoren zurückzuführen sein, die es wert sind, erforscht und besprochen zu werden.

Mögliche Ursachen für das fehlende sexuelle Verlangen

Es gibt eine Vielzahl von Gründen, warum das sexuelle Verlangen in einer Beziehung nachlassen kann. Oft handelt es sich um eine Kombination von Faktoren, die sowohl psychische als auch physische und beziehungs-dynamische Ursachen umfassen.

Psychische Ursachen

Die Psyche hat einen grossen Einfluss auf unser sexuelles Verlangen und Wohlbefinden. Psychische Belastungen und Stressfaktoren können den Wunsch nach Intimität mindern. Einige mögliche Ursachen sind:

- **Stress und Erschöpfung:** Wenn der Alltag voller Verpflichtungen ist, wie Arbeit, Familienaufgaben oder finanzielle Sorgen, kann dies zu Erschöpfung führen, die den Wunsch nach Sex mindert. In solchen Phasen fällt es schwer, den Kopf frei zu bekommen und sich auf den Partner einzulassen.
- **Depression und Angstzustände:** Depressionen oder Angststörungen können die Libido stark beeinträchtigen. Das Gehirn kann in diesem Zustand nicht die gleichen Signale der Lust und Erregung aussenden, und Betroffene fühlen sich oft emotional abgekapselt.
- **Selbstwertprobleme:** Ein negatives Körperbild oder mangelndes Selbstbewusstsein kann dazu führen, dass man sich in intimen Momenten nicht wohlfühlt und daher sexuelle Nähe vermeidet.

Physische Ursachen

Die körperliche Gesundheit spielt ebenfalls eine grosse Rolle bei der Libido. Verschiedene physische Faktoren können zu einem Rückgang des sexuellen Verlangens führen, darunter:

- **Hormonelle Veränderungen:** Veränderungen des Hormonspiegels – etwa nach der Geburt eines Kindes, während der Menopause oder aufgrund bestimmter Medikamente (z. B. Antidepressiva oder hormonelle Verhütungsmittel) – können das Verlangen beeinflussen.
- **Gesundheitliche Probleme:** Chronische Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Schmerzsyndrome können die Libido beeinträchtigen. Schmerzen oder körperliche Beschwerden während des Geschlechtsverkehrs können ebenfalls dazu führen, dass man Intimität meidet.
- **Medikamenteneinnahme:** Verschiedene Medikamente, darunter Antidepressiva, Blutdruckmedikamente oder Schmerzmittel, können als Nebenwirkung die Libido senken.

Beziehungsspezifische Ursachen

Die Dynamik innerhalb der Beziehung spielt ebenfalls eine wichtige Rolle für das sexuelle Verlangen. Einige Beziehungsthemen, die das Verlangen dämpfen können, sind:

- **Ungesunde Kommunikationsmuster:** Wenn Paare Schwierigkeiten haben, offen und respektvoll miteinander zu kommunizieren, kann dies zu emotionaler Distanz führen, was sich negativ auf das sexuelle Verlangen auswirkt.
- **Ungeklärte Konflikte:** Aufgestaute Wut, ungelöste Konflikte oder Groll gegenüber dem Partner können das Bedürfnis nach Nähe stark reduzieren. Ohne die emotionale Verbindung fühlen sich viele Menschen in einer Beziehung nicht wohl genug für intime Begegnungen.
- **Alltag und Routine:** In langjährigen Beziehungen kann sich eine Routine einschleichen, die das Verlangen schwächt. Wenn alles „eingefahren“ ist, kann die Spannung und Anziehungskraft nachlassen, und das sexuelle Interesse am Partner sinkt.
- **Verlust emotionaler Nähe:** Emotionale Intimität und körperliches Verlangen sind oft eng miteinander verknüpft. Wenn sich Partner entfremdet fühlen oder der emotionale Kontakt verloren geht, kann auch das körperliche Verlangen schwinden.

Veränderung der eigenen Sexualität und Vorlieben

Es kann vorkommen, dass sich die eigene Sexualität im Laufe des Lebens verändert. Vielleicht sind sexuelle Vorlieben oder Bedürfnisse, die früher befriedigend waren, nicht mehr erfüllend, und es fehlt an einer neuen gemeinsamen Basis. Offenheit für diese Veränderungen ist essenziell, um herauszufinden, wie die Sexualität innerhalb der Beziehung wieder zum Leben erweckt werden kann.

Wege zur Wiederbelebung des Verlangens

Wenn der Wunsch nach Sex in der Partnerschaft nachlässt, ist das zwar eine Herausforderung, aber kein unlösbares Problem. Hier sind einige Schritte, die dabei helfen können, die Beziehung zu beleben und wieder Raum für Intimität zu schaffen.

Kommunikation und Offenheit

Der erste Schritt ist eine ehrliche und offene Kommunikation. Es kann schwierig sein, das Thema anzusprechen, aber das Aussprechen der eigenen Gefühle und Gedanken hilft, Missverständnisse zu vermeiden und ermöglicht es, Lösungen gemeinsam zu erarbeiten.

Tipps für die Kommunikation:

- **Wähle den richtigen Zeitpunkt:** Gespräche über intime Themen sind oft leichter, wenn beide Partner entspannt sind und keine akuten Konflikte bestehen.
- **Nutze „Ich-Botschaften“:** Statt Vorwürfe zu machen („Du willst nie Sex!“), drücke deine eigenen Gefühle aus („Ich habe bemerkt, dass ich weniger Lust auf Sex habe, und das belastet mich“).
- **Geduld und Verständnis:** Es ist wichtig, geduldig und verständnisvoll miteinander umzugehen, da das Thema sehr sensibel ist.

Wiederaufbau emotionaler Nähe

Oft ist das körperliche Verlangen eng mit emotionaler Intimität verknüpft. Der Aufbau oder die Wiederherstellung einer tiefen emotionalen Verbindung kann helfen, das sexuelle Verlangen neu zu beleben. Versuche, gemeinsam Zeit zu verbringen, die nicht nur den Alltag bestimmt, sondern in der ihr euch wirklich gegenseitig wahrnehmen könnt.

- **Schaffe kleine Rituale:** Tägliche Rituale wie gemeinsames Kochen, ein kurzer Spaziergang oder das bewusste Gespräch am Abend stärken die emotionale Verbindung.
- **Gemeinsame neue Erfahrungen:** Das Ausprobieren neuer Aktivitäten zusammen kann helfen, die Verbindung zu intensivieren und die Beziehung auf eine neue Ebene zu bringen.

Intimität neu definieren

Oft denken Paare, dass Intimität immer sexuelle Handlungen umfassen muss. Es kann jedoch hilfreich sein, Intimität neu zu definieren und ohne Druck zu erleben. Versuche, die körperliche Nähe ohne den Fokus auf Sex zu genießen.

- **Berührung ohne Erwartungsdruck:** Zärtliche Berührungen, Kuscheln oder Massagen ohne die Erwartung, dass daraus Sex entstehen muss, können eine entspannte Atmosphäre schaffen.

- **Fokus auf andere Formen von Intimität:** Gemeinsame Aktivitäten, Gespräche über Wünsche und Fantasien oder auch gemeinsames Lachen schaffen Nähe und Vertrautheit.

Unterstützung suchen

Wenn die sexuelle Lust über einen längeren Zeitraum verschwindet und zu einer Belastung für die Beziehung wird, kann es hilfreich sein, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Ein erfahrener Therapeut oder Sexualberater kann euch dabei helfen, die Ursachen zu identifizieren und gezielte Schritte zur Lösung zu entwickeln.

Selbstfürsorge und eigene Bedürfnisse

Die Beziehung zur eigenen Sexualität und zum eigenen Körper spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Manchmal hilft es, die eigenen Bedürfnisse zu erforschen und neue Wege der Selbstfürsorge zu finden, um die Beziehung zur Sexualität wieder zu beleben.

Akzeptanz: Manchmal ist weniger sexuelles Verlangen auch normal

Es ist wichtig zu wissen, dass es in einer Beziehung normal ist, dass das sexuelle Verlangen schwankt und sich Phasen der Lust und der Lustlosigkeit abwechseln können. Dies hängt oft mit den natürlichen Veränderungen im Leben zusammen, etwa mit Veränderungen im Alltag, im Körper oder in den Lebensumständen. In manchen Fällen ist das weniger werdende Verlangen einfach ein Teil des Lebens, und es kann hilfreich sein, dies zu akzeptieren und in der Beziehung darüber zu sprechen.