
Lässt sich die Lust locken?

Es wäre so schön: Eine Pille einschmeißen – und der Spaß am Sex kehrt zurück. Die Forschung arbeitet daran

So richtig frisch verliebt und keine Lust auf Sex? Kommt eher selten vor. Viel schwieriger ist es, mal an etwas anderes zu denken oder die Finger voneinander zu lassen. Aber dann: brüllende Babys, wickeln auf dem Ehebett, Stilleinlagen statt Seiden-BH. Und der letzte Sex? Der fand gefühlt im vorigen Jahrtausend statt.

Phasen von Lustlosigkeit in Zeiten großer Belastungen seien normal, sagt die Diplom-Psychologin Hannelore Herrmann aus Nürnberg. „Aber immer mehr klagen in der Sprechstunde über mangelndes Verlangen.“ Auch Männer kennen Unlust – aber bei Weitem nicht so häufig wie Frauen. „Genaue Zahlen gibt es nicht, weil es schwierig ist zu definieren, was genau man unter einer Störung der Lust versteht“, so die Expertin.

Kein Wunder, dass sich das Problem schlecht in Zahlen fassen lässt. Manchmal stecken körperliche Ursachen dahinter. Der Dammschnitt tut vielleicht noch weh, oder die Scheide wird nicht feucht. Dann lässt sich helfen: zum Beispiel mit Gleitcremes aus der Apotheke. Auch hormonelle Probleme können die Erregung bremsen.

In einigen Fällen hat die Frau Probleme, zum Orgasmus zu kommen. Und schließlich reden viele schlichtweg nicht gerne darüber, dass sie sich aufs Liebesspiel ungefähr so freuen wie auf die Steuererklärung.

Alles kein Problem – solange niemand darunter leidet. Dass man nicht mehr so häufig miteinander schläft wie zu Anfang der Beziehung, ist für Sexualtherapeutin Herrmann zunächst auch kein Grund zur Sorge. „Bei fast jedem Paar geht mit der Dauer der Beziehung das Verlangen zurück und pendelt sich auf einem gewissen Niveau ein. Klingt erst mal beruhigend.

Zeitgleich wenden sich jedoch immer mehr Paare an Sexualtherapeuten, weil ihnen die Libido abhanden gekommen ist, weiß Dr. Christoph J. Ahlers, wissenschaftlicher Leiter des Instituts für Sexualpsychologie in Berlin. Diese Frauen und Männer sind unzufrieden und möchten, dass der alte Spaß am Sex zurückkehrt.

Wie groß die Not in Deutschlands Betten ist, zeigt ein Blick ins Internet: Dort tauschen sich Betroffene in endlosen Debatten aus, diskutieren über die Wirksamkeit von neuen Sexpraktiken. Dort finden sich auch Hinweise auf Pillen, Cremes und Tinkturen: manche greifen sanft in den Körper ein, andere haben gravierende Nebenwirkungen. Fast alle sind sündhaft teuer – und viele davon wenig effizient. Zumindest an Letzterem könnte sich bald etwas ändern.

Die Pharmaindustrie hat derzeit ein paar Pfeile im Köcher, damit es unter den Bettdecken wieder mehr knistert. Potenzielle Abnehmerinnen gäbe es vermutlich auch. Bleibt nur die Frage: Gibt es die Lust auf Rezept tatsächlich? Ein Mittel für Männer mit erektiler Dysfunktion ist schon länger auf dem Markt: Der Wirkstoff Sildenafil steigert die Durchblutung des Penis und lässt ihn versteifen.

Ist der Effekt auf weibliche Organe übertragbar? Dazu liefen auch in Deutschland Studien. Die zentrale These dabei: Wenn man in den weiblichen Genitalen die Blutzufuhr erhöht, steigt auch die Lust. Das Resultat: „ein absoluter Fehlschlag“, so Hannelore Herrmann. Denn hinter ausbleibender Lust steckt bei vielen Frauen keine Funktionsstörung, „sondern da spielt sich ganz viel im Kopf und in der Seele ab“, sagt die Sexualtherapeutin.

„Sildenafil wirkt allenfalls dann, wenn eine Frau trotz sexueller Erregung nicht mehr richtig feucht wird“, erklärt Dr. med. Joanna Beate Korda vom Zentrum für sexuelle Gesundheit des Universitätsklinikums Hamburg.

Eine neue Hoffnung ruhte auf dem Wirkstoff Flibanserin. Ursprünglich sollte er Menschen mit Depressionen helfen wirkte jedoch nicht besonders gut. Stattdessen beobachteten die Wissenschaftler einen anderen Effekt, nämlich, dass Flibanserin die Lustfähigkeit bei Frauen steigerte. In Studien in Nordamerika testeten 1400 Frauen über 24 Wochen den Wirkstoff. Und siehe da: Die Zahl der so genannten sexuell befriedigenden Sexualkontakte stieg von 2,8 auf 4,5 pro Monat – unter Scheinmedikamenten allerdings auch auf immerhin 3,7.

Der Wermutstropfen: Teilweise berichteten die Teilnehmerinnen der Studie über Nebenwirkungen wie Schwindel, Übelkeit und Schlafstörungen. Ob es sich mit Flibanserin tatsächlich um ein gutes Mittel für Frauen handelt, blieb also fraglich. Zumal das Medikament regelmäßig eingenommen werden müsste und nicht wie Sildenafil nur bei Bedarf. Ende Juni hat die US-amerikanische Arzneibehörde FDA entschieden, dass es für eine Zulassung noch mehr Daten bedarf. Der Hersteller gab im Oktober 2010 bekannt, die Entwicklung vorerst einzustellen. Es sieht derzeit also nicht so aus, als käme der Wirkstoff auf den Markt.

Einen anderen Ansatz verfolgt das Unternehmen Pfizer mit einem neuen Medikament, das bislang erst an Tieren getestet wurde. Dabei handelt es sich um eine Substanz, die, wie Sildenafil, ebenfalls die Durchblutung der weiblichen Genitalien fördern soll. Das Zulassungsverfahren steht noch ganz am Anfang.

„In Erprobung sind zudem einige Medikamente, die zentral im Gehirn wirken, also in den Stoffwechsel der Neurotransmitter eingreifen“, erklärt Ärztin Korda. „Man weiß, dass es lusterregende und -hemmende Botenstoffe gibt und versucht, dort medikamentös anzusetzen.“

Nur: Das Thema Lustlosigkeit ist nun mal sehr komplex und viel schwieriger zu behandeln als etwa eine Erektionsstörung. Und dass es mehr Frauen als Männer betrifft, hat seinen Grund: „Ihre Sexualität ist störanfälliger, weil die Psyche dabei eine wichtige Rolle spielt“, so Sexualtherapeut Ahlers. Seiner Erfahrung nach hat das häufig mit „Kommunikationsproblemen in der Partnerschaft“ zu tun.

Eigentlich logisch: Wenn die Beziehung nicht stimmt, wenn es ständig Zoff gibt, bleibt die Lust auf der Strecke. Gerade junge Mütter befinden sich nach Schwangerschaft und Geburt „in einer Umbruchsituation, die auch die emotionale Beziehung zum Partner verändert. Da ist es völlig normal, dass die Lust aufeinander vorübergehend nachlässt“, erklärt Herrmann.

Wie also lässt sie sich wieder locken? Indem man sich zunächst entspannt – denn Druck raubt erst recht den Spaß am Sex. Und indem man sich gegenseitig wieder entdeckt, wie damals, als alles anfing: „Verliebte betrachten sich, als hätten sie zwei Kameras aufeinander gerichtet“, meint Christoph J. Ahlers. Alles, was der andere sagt, ist interessant, jede Bewegung sexy, jedes Lachen erotisch.

Im Alltag bewegen sich die Kameras voneinander weg – und laufen parallel. Der Blick fokussiert auf

das Leben mit Kind, auf den Job und den Haushalt. „Wer ist eigentlich der Mann neben mir auf dem Sofa, die Frau mir gegenüber am Tisch? Das nehmen viele Eltern gar nicht mehr wahr“, sagt Experte Ahlers. Und findet: Paare, die keine Lust mehr haben, sollten versuchen, sich wieder besser zu sehen. „Im wahrsten Sinne neu-gierig auf den anderen sein, kann auch die Lust zurückbringen“, so der Sexualpsychologe.

Unsere Experten:

Hannelore Herrmann ist Diplom-Psychologin und Sexualtherapeutin in Nürnberg.

Dr. med. Joanna Beate Korda arbeitet am Kompetenzzentrum für sexuelle Gesundheit des Universitätsklinikums Hamburg.

Dr. Christoph J. Ahlers ist wissenschaftlicher Leiter des Instituts für Sexualpsychologie in Berlin.

Anne-Bärbel Köhle, Baby und Familie / Baby und Familie, 18.10.2010