

Lustverlust- was kann ich tun?

Erst einmal hilft dir vielleicht schon mal die Tatsache, dass wenig oder nicht vorhandenes Verlangen **sehr häufig** – und **völlig normal** ist. Du bist damit **nicht allein**. Und ja, es gibt Wege, wieder Zugang zu deiner Sexualität zu finden – auf deine Weise und in deinem Tempo.

☐ **Zuerst: Was kann hinter deiner Lustlosigkeit stecken?**

Sexuelle Lust ist empfindlich – sie lässt sich schnell stören.

Frage dich:

- Hast du grade übermäßig Stress- bist du überfordert?
- Hast du eine Depression?
- Hast du Selbstzweifel oder ein geringes Körpergefühl?
- Hattest du traumatische Erfahrungen?
- Empfindest du Leistungsdruck („Ich muss funktionieren“)

Körperliche Ursachen?

- Hormonelle Veränderungen (z. B. Wechseljahre)
- Schilddrüsenerkrankungen, Diabetes, andere chronische Krankheiten
- Medikamente (v. a. Antidepressiva, Blutdrucksenker)
- Erschöpfung, Schlafmangel

Weitere Fragen, die du dir stellen kannst:

- Hattest du negative Erfahrungen mit Sexualität?
- Hast du Intimität oder Nähe im Alltag aus den Augen verloren?
- Gibt es bei dir kulturelle oder religiöse Tabus?
- Wie lebst du deine Sinnlichkeit und Lebenslust im Alltag?

□ **Was kannst du konkret tun?**

Hier einige **mögliche erste Schritte** – du musst nicht Alles auf einmal ausprobieren. Fang da an, worauf du Lust hast.

Fragen, die du dir stellen kannst:

- Wann habe ich mich das letzte Mal sexuell lebendig gefühlt – und in welchem Kontext?
- Hat sich etwas in meinem Leben verändert, seit ich weniger Lust habe?
- Wie denke ich generell über Sexualität – ist da Scham, Druck, Gleichgültigkeit?

Wichtig: Schreib deine Gedanken auf – damit kommst du viel schneller zu wichtigen Erkenntnissen.

Wie ist der Kontakt zu deinem Körper?

Wenn du dich vom Körper abgekoppelt fühlst, schwindet oft auch das Lustempfinden.

Ideen:

- Liebevoller Beschäftigung mit dem Körper: Tanzen, Dehnen, Strecken und sich genussvoll räkeln- sich bewusst Zeit dafür nehmen oder vielleicht gönnst du dir eine Massage?
 - Nacktheit ohne Bewertung (z. B. nackt baden, dich selbst im Spiegel anschauen, Sauna)
 - Achtsame Selbstberührung – nicht unbedingt sexuell, sondern liebevoll und neugierig
-

Nimm den Druck raus

Sexuelle Lust kommt nicht durch „Müssen“, sondern durch Freiheit und Spiel.

Deshalb:

- Kein Ziel setzen („Ich muss wieder Lust haben“)
- Kein Vergleich mit früher oder anderen
- Kein Zwang zur Masturbation oder Sex

→□ Stattdessen: **Erlauben**, neugierig sein, atmen, beobachten.

Sexualität neu entdecken

Vielleicht hilft ein frischer Zugang, z.B.:

- Bücher oder Podcasts über ganzheitliche Sexualität (Podcast Tipp: Ann-Marlene Henning, Buchtipps: „Komm, wie du willst“ von Emily Nagoski)
 - Sinnliche Fantasien oder erotische Geschichten
 - Langsame, achtsame Selbstwiederentdeckung
-

Vielleicht hilft dir dieser Gedanke:

"Ich muss nicht wieder so sein wie früher. Aber ich darf neugierig sein, was jetzt möglich ist."

Vielleicht kann ich dich ja auf deiner Reise zu dir unterstützen?

Du brauchst kein „Problem“, um Hilfe zu suchen – schon der Wunsch nach mehr Verbindung zu dir selbst reicht völlig.
