

Amor altert nicht

Der Lusttrunk - Das
Rezept

Dr.Elisabeth Drimalla



Gefahren der Lust

- Zurückweisung oder Verlust
- Vereinnahmung

Autonomie-Abhängigkeitskonflikt

- **Wunsch nach:**

Nähe, Verschmelzen  Eigenständigkeit, Freiheit

- **Angst vor:**

Vereinnahmung  Verlust

Lust beinhaltet Risiken und macht auch Angst

- Vor Erwartungen
- Vor dem Fremden und Unbekanntem
- Vor dem Urteil der „Jüngeren“
- Vor Neid der anderen
- Vor Intensität des Gefühls
- Vor Schuldgefühlen wegen gleichzeitiger Wünsche nach Freiheit
- Vor den gleichen Freiheitswünschen beim Partner

„Eine große Liebe braucht ein großes Ich, um Begehren zuzulassen.“

Lukas Moeller

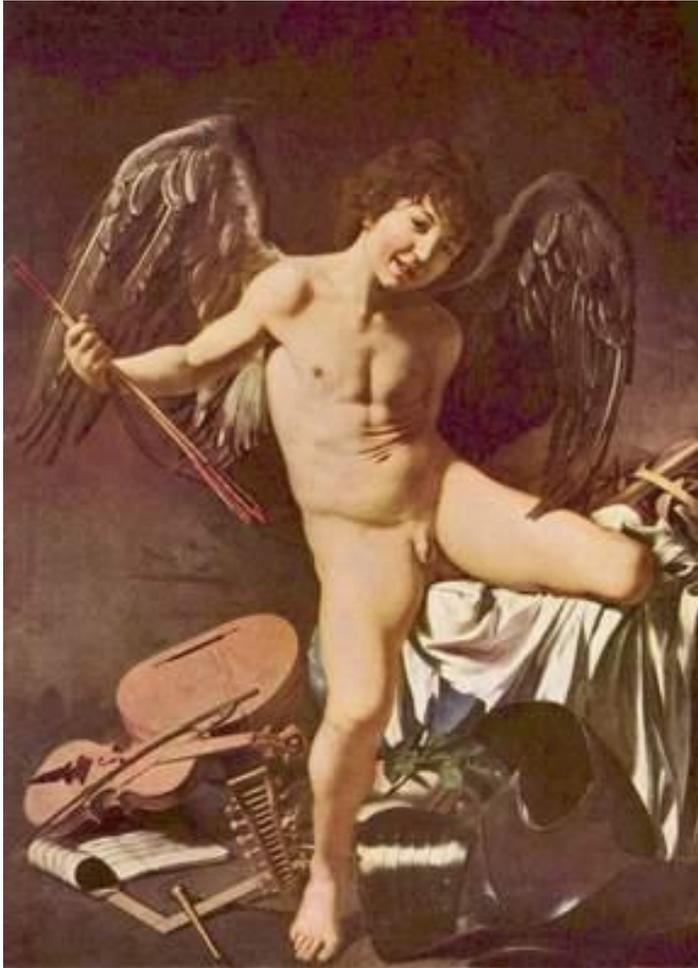
„Amor ist der größte Spitzbube unter den Göttern,
der Widerspruch scheint sein Element zu sein.“

(Giacomo Casanova)

- „Alle Lust will Ewigkeit“

- (Ver)Lust und Endlichkeit

Amor ist kein angepasster Braver



- Angstlust und Angsttoleranz
- Neugier
- Kreativität
- Lust am Verbotenen
- Fantasie
- Aggression im Dienste der Liebe



Zutaten

- Neugier
- Angsttoleranz und Angstlust
- Selbstvertrauen
- Kreativität
- Fantasie
- Liebe & Aggression
- Lust am Verbotenen



Danger of Desire



Spirit of Discovery



Imagination of Love



Deep Surprise

Neugier

„Die Liebe besteht zu drei Viertel aus Neugier“ (Casanova)

- Lernen am Modell
- Entdecker-Notizbuch
- Fünf Sinne
- Liebe zum Detail
- Unbekanntes Partnerporträt



„Das Abenteuer,
das größte Abenteuer ist,
wenn dir jeden Tag
ein und dasselbe Gesicht
etwas Neues, Unbekanntes offenbart.“

Alberto Giacometti

Angstlust, Angsttoleranz und Selbstvertrauen



- Stärkungstrunk: Selbstvertrauen, Ressourcen, Kommunikationsfähigkeit, Neugier
- Differenzierungstherapie (Schnarch)

Kreativität

- Widrigkeiten schöpferisch bewältigen
- Variationen der Beziehungsmelodie
- Bekanntes wiederfinden
- Neuen Lösungsweg (er)finden



Lust am Verbotenen

- „Wir wollen immer das Verbotene, stets sind wir das Versagte begehrend.“ *(Ovid)*
- Der Vorteil der Älteren
- Normen in Frage stellen



Fantasie

„Eine schmutzige Fantasie ist ein ewiges Fest“ (Shakespeare)



- Schwester der Sehnsucht
- Idealisierung
- Die fünf Sinne der Fantasie
- Literatur- und Filmempfehlungen

Aggression im Dienste der Liebe



- Konfliktfähigkeit
- Eigene Wünsche und Bedürfnisse
- Entdecken der Unterschiede zwischen sich und dem anderen
- „Aggredi“

Wirksamkeit des Lusttrunks im Alter

- Gesundheitszustand beider Partner
- Genuss der Sexualität in jungen Jahren
- Kommunikationsfähigkeit
- Qualität der Partnerschaft (bes. für Frauen)
- Selbstbewusstsein
- Positive Haltung gegenüber dem eigenen Körper
- Positive Einstellung zur Sexualität im Alter

- *Kontextfaktoren*

Damit sich die Lust entfalten kann ...

- Genuss braucht Zeit
- Genuss muss erlaubt sein
- Genuss geht nicht nebenbei
- Wissen, was einem gut tut
- Weniger ist mehr
- Ohne Erfahrung kein Genuss
- Genuss ist alltäglich



Zutaten:

Neugier

Angsttoleranz und Angstlust

Selbstvertrauen

Kreativität

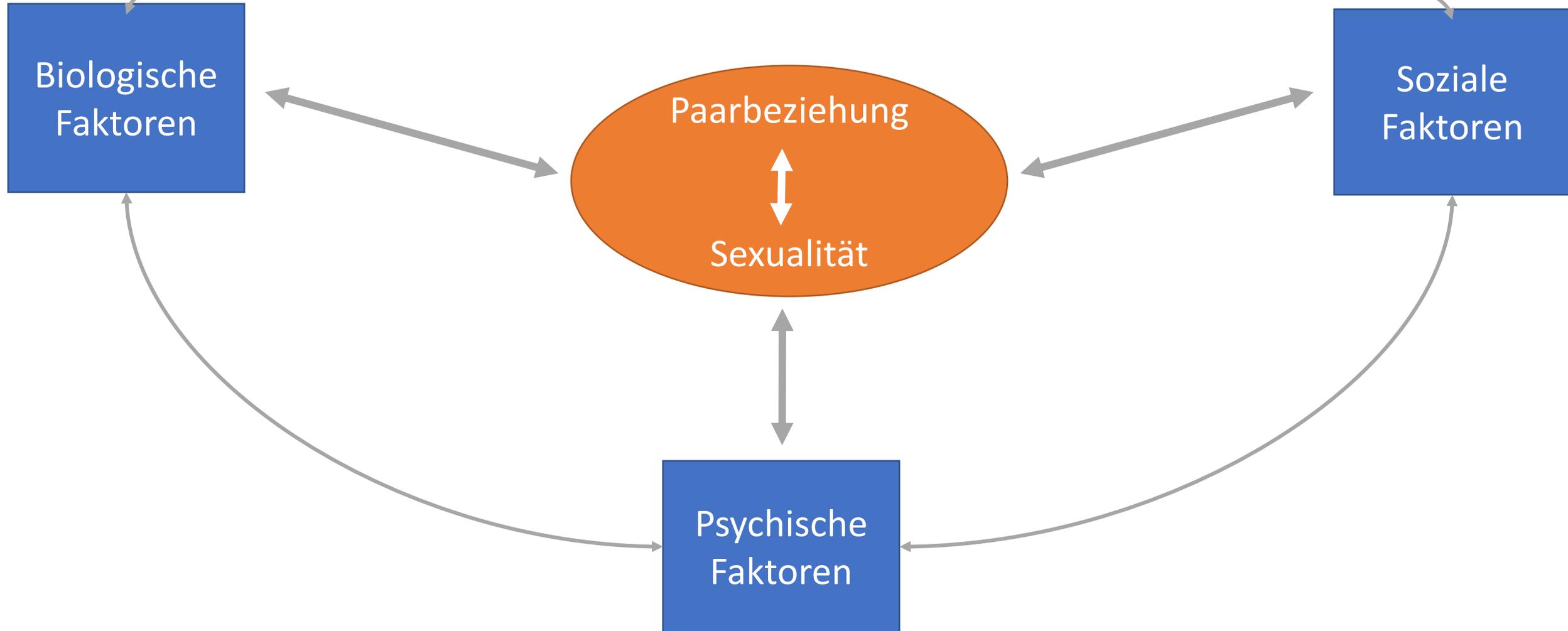
Fantasie

Liebe & Aggression

Lust am Verbotenen

Wie kann die Therapie die Wirksamkeit steigern?

Biopsychosozialer Ansatz



Ursachen der sexuellen Lustlosigkeit

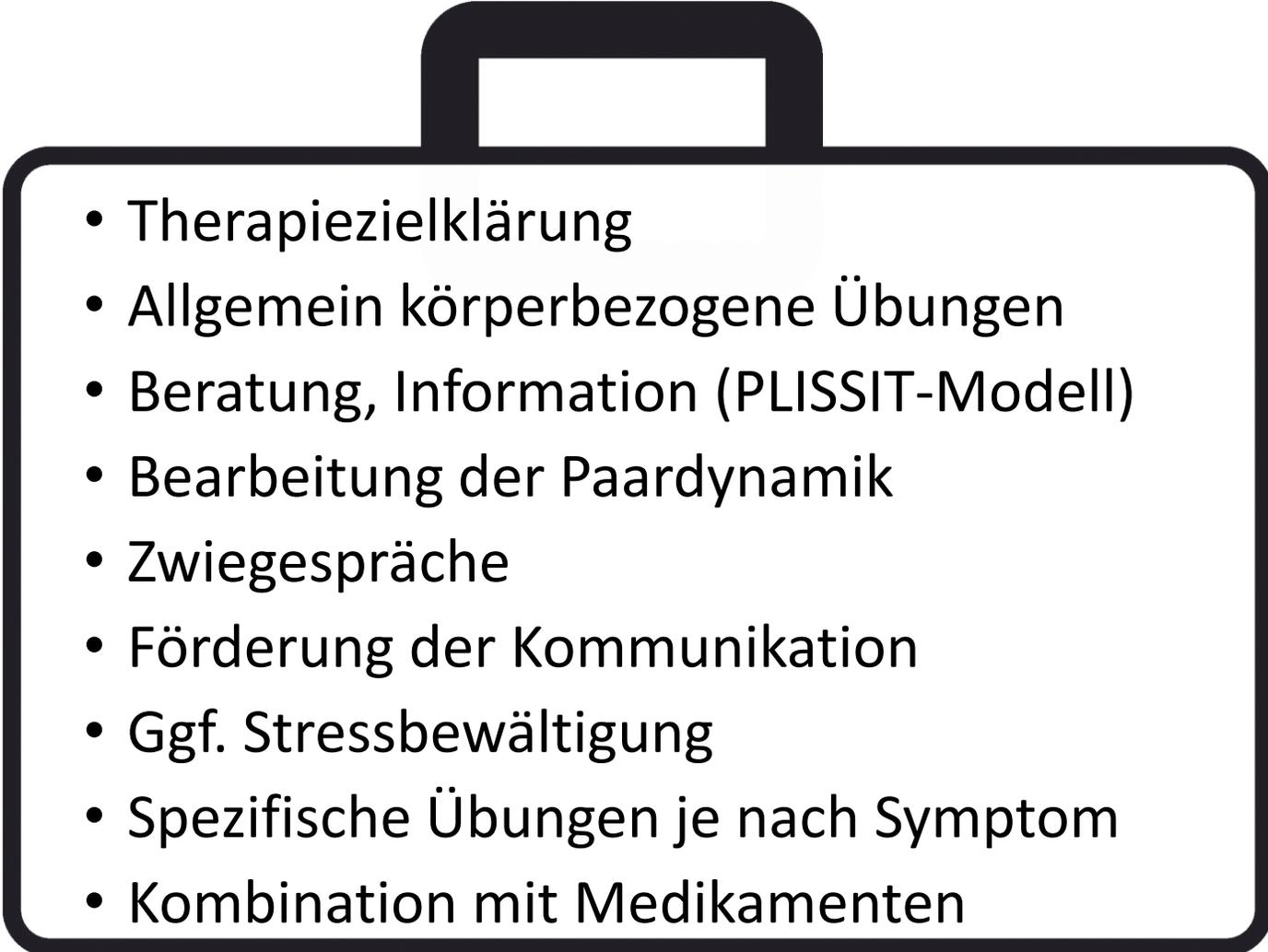
- **Biologisch:**

- Hormonelle Faktoren
- Körperliche Erkrankungen
- Medikamente

- **Psychosozial:**

- Lebensgeschichte, Erfahrungen
- Partner und dessen Sexualität
- Paarbeziehung
- Lebenssituation
- Kulturelle Einflüsse

Therapeutischer Werkzeugkoffer

- 
- Therapiezielklärung
 - Allgemein körperbezogene Übungen
 - Beratung, Information (PLISSIT-Modell)
 - Bearbeitung der Paardynamik
 - Zwiegespräche
 - Förderung der Kommunikation
 - Ggf. Stressbewältigung
 - Spezifische Übungen je nach Symptom
 - Kombination mit Medikamenten

Fallbeispiel: „Herbst“

- **Herr Herbst** (70), seit 44J. Verheiratet (erste Partnerin), Automechaniker, vor 4 J. in Ruhestand, sekundäre ED, seit knapp 4 J., zeitweise PDE-5-Hemmer
- **Auftreten:** Unterwürfig, verlegen, bemüht alles richtig zu machen, gleichzeitig alles ins Lächerliche ziehend.
- **Frau Herbst** (62), Grundschullehrerin.
- „Im Bett spielt sich bei uns nichts mehr ab, es war immer viel Routine. Ich habe auch nicht mehr so viel Lust, aber trotzdem vermisse ich was. Seit mein Mann pensioniert ist, zieht er sich ganz zurück. Ich fühle mich zurückgewiesen. Ich rede über seine Fehler, weil ich will, dass er sich ändert.“
- **Auftreten:** freundlich, offen, bestimmend, anspruchsvoll

Ein ganz anderes Paar - trotz gleicher Symptome

- Michael (69) Erektionsprobleme
- Uta (60), wenig Lust , „aber sie vermisse etwas“
- Seit seiner Pensionierung nur noch selten Sex
- Beide hinsichtlich eigener Attraktivität für den anderen verunsichert, trotz sehr wertschätzendem, humorvollem Umgang miteinander
- Möchten „nur ein paar Tipps, wie sie wieder aufeinander zugehen können“.



Antidot

- Konfliktlosigkeit
- Sicherheit
- Gleiches und Bekanntes
- Sexualmythen
- Normen
- Schweigen (verbal und körperlich)
- Angst
- Selbstunsicherheit
- Wahrnehmungsfokus: Defizite

Danke fürs Zuhören



Literatur

- Balint, M. (1972). Angstlust und Regression. Beitrag zur psychologischen Typenlehre. Reinbeck: Rowohlt.
- Drimalla, E. (2016). Amor alertet nicht. Paarbeziehung und Sexualität im Alter (2. Auflage). Göttingen: V&R.
- Drimalla, E. (2021). Sexuelle Funktionsstörungen. Leitfaden für die Psychotherapie und ärztliche Praxis. Stuttgart: Schattauer.
- Hauch, M. (Hrsg.) (2019). Paartherapie bei sexuellen Störungen. Das Hamburger Modell- Konzept und Technik (3. Auflage). Stuttgart: Thieme.
- Kernberg, O.F. (1998). Liebesbeziehungen. Normalität und Pathologie. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Lutz, R. (2002). Kleine Schule des Genießens. Psychotherapie im Dialog, 2, 179-183.
- Moeller, M.L. (2002). Worte der Liebe. Erotische Zwiegespräche. Ein Elixier für Paare (5. Auflage) Reinbeck: Rowohlt.
- Schnarch, D. (2006). Die Psychologie sexueller Leidenschaft. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schultz-Zehden, B. (2013). Sexualität und Älter werden. Zwischen Vorurteil, Tabu und Realität. Psychotherapie im Dialog, 2, 56-60.
- Willi, J. (2008). Therapie der Zweierbeziehung. Stuttgart: Klett-Cotta.