



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser  
gesamtes Programm finden Sie unter [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

Michele Weiner Davis

# LUSTLOS

Was Frauen tun können,  
wenn er nicht mehr will

Mit einem Vorwort und aus  
dem Amerikanischen  
übersetzt von Susanne Nagel

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel

»The Sex-Starved Wife. What to Do When He's Lost Desire«

im Verlag Simon & Schuster, New York

© 2008 by Michele Weiner Davis (all rights throughout the world)

Für die deutsche Ausgabe

© 2017 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Cover: Rothfos & Gabler, Hamburg

unter Verwendung eines Fotos von Plainpicture/Kitao/JuliaJrhan

Gesetzt von Fotosatz Amann, Memmingen

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-98069-1

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

*Dieses Buch widme ich engen Freunden und Familienmitgliedern, die über die letzten Jahre hinweg mit mir durch dick und dünn gegangen sind. Ich danke euch allen.*

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort zur deutschsprachigen Ausgabe . . . . .	13
Danksagung . . . . .	19
Einleitung . . . . .	23
I. HIER GEHT ES UM SIE . . . . .	41
1. Was wirklich in den Schlafzimmern passiert . . . . .	43
2. Also ist bei mir doch alles in Ordnung, oder? . . . . .	53
Was habe ich mir nur gedacht?	
Ich bin wirklich dumm . . . . .	55
Am Anfang war er doch so sexy ... . . . . .	58
Ich bin nicht sexy . . . . .	60
Ich bin nicht liebenswert . . . . .	63
Er will sich an mir rächen . . . . .	65
Ich bin eine Nymphomanin . . . . .	67
Ich schäme mich so sehr . . . . .	69
Ich fühle mich gefangen, deprimiert und ängstlich . . . . .	70
Auf ihn bin ich wütend und mir selbst tue ich leid . . . . .	72
Meine Ehe ist absolut hoffnungslos . . . . .	75

II. WARUM MÄNNER NEIN SAGEN .....	77
3. Die Biologie spielt eine Rolle .....	79
Herz-Kreislauf-Erkrankungen .....	80
Stoffwechselstörungen .....	80
Chronische Erkrankungen .....	81
Alkoholismus und Drogenmissbrauch .....	81
Medikamente und andere medizinische Behandlungen .....	82
Testosteronschwankungen .....	82
Die männliche Menopause .....	83
Fettleibigkeit .....	84
Schlafstörungen .....	84
Zu wenig körperliche Bewegung .....	85
Sexuelle Dysfunktionen .....	85
Wie Sie mit körperlichen Ursachen umgehen können .....	89
4. Hier dreht sich alles um ihn .....	93
Körperbild .....	93
Gesellschaftliche Klischees – wann ist ein Mann ein Mann? .....	96
Stress .....	97
Arbeitsplatzverlust .....	98
Depressionen .....	100
Trauer .....	103
Midlife-Crisis .....	104
Kulturelle und religiöse Einflüsse .....	105
Sexueller, emotionaler oder körperlicher Missbrauch .....	107

Konflikt oder Verwirrung hinsichtlich der sexuellen Orientierung . . . . .	108
Sexuelle Zwänge . . . . .	110
Sexuelle oder emotionale Untreue . . . . .	111
5. Das Paar-Dilemma . . . . .	113
Scharfe Braut – unerotische Mutti. . . . .	114
Fehlende Anziehung . . . . .	115
Kritik . . . . .	117
Ungelöste Gefühle wie Wut, Groll oder Verletzung. . . . .	118
Konfliktvermeidung . . . . .	119
Das Phänomen der Wippe . . . . .	119
Niedriger sexueller IQ. . . . .	120
Die Phobie vor Gesprächen über Sex . . . . .	122
Anhaltender Groll . . . . .	123
III. SO GELINGT'S: DIE LÖSUNGEN . . . . .	125
6. Was kann frau tun? . . . . .	127
Tipps, um zu Ihrem Liebsten durchzudringen . . .	128
Wie Sie lösungsorientierte Ziele entwickeln . . . . .	134
7. Biologische Lösungen. . . . .	139
Niedriges Testosteron . . . . .	144
Sexuelle Dysfunktionen . . . . .	146
Sexual- oder Paartherapie . . . . .	164
Telefonische Beratung . . . . .	164

8.	Wie Sie Ihren Mann bei seinen persönlichen Problemen unterstützen können . . . . .	165
	Depressionen. . . . .	167
	Schlechtes Körperbild . . . . .	181
	Stress . . . . .	186
	Trauer. . . . .	192
	Verlust des Arbeitsplatzes . . . . .	195
	Midlife-Crisis . . . . .	201
	Es gibt Hoffnung. . . . .	210
9.	Wie Sie es gemeinsam schaffen können. . . . .	213
	Die Zwickmühle . . . . .	215
	Sprechen Sie seine Sprache der Liebe. . . . .	218
	Richten Sie Ihr Augenmerk auf seine Stärken . . . .	220
	Erst denken, dann – vielleicht! – ins Gefecht ziehen! . . . . .	222
	So gehen Sie mit einem konfliktscheuen Mann um . . . . .	223
	Lösungen, die sexy sind . . . . .	226
10.	Weiter so! – Den neuen Weg beibehalten . . . . .	269
	Was hat funktioniert? . . . . .	271
	Geraten wir in Schiefelage? . . . . .	272
	Handlungsbedarf . . . . .	277
11.	Wenn er sich sträubt: Sex-Notruf 112 . . . . .	281
	Haben Sie sich beim Ausprobieren neuer Strategien genügend Zeit gelassen? . . . . .	283
	Haben Sie Verschiedenes ausprobiert? . . . . .	283
	Haben Sie es schon einmal mit einem Eheseminar versucht? . . . . .	284



Haben Sie Ihren Partner gebeten, zur Eheberatung zu gehen? . . . . .	285
Was, wenn er sich weigert mitzukommen? . . . . .	288
12. Geringes Verlangen? Es könnte etwas ganz anderes dahinterstecken . . . . .	297
Masturbation . . . . .	297
Exzessiver Internetkonsum . . . . .	301
Untreue . . . . .	309
Verwirrung der Geschlechtsidentität. . . . .	326
IV. DAS WAR NOCH NICHT ALLES . . . . .	331
13. Zusätzliche Ressourcen/Hilfsmittel . . . . .	333
Ressourcen . . . . .	334
Literaturempfehlungen . . . . .	335
Anmerkungen . . . . .	345

# VORWORT ZUR DEUTSCHSPRACHIGEN AUSGABE

Liebe Leserin,

ich freue mich sehr, dass Sie dieses Buch in Händen halten. Es hat vor Ihnen schon unzähligen Frauen in Ihrer Situation geholfen, und es wird auch Ihnen helfen.

Doch bevor ich Ihnen erzähle, was dieses Werk für mich so wertvoll macht, kurz ein paar Worte zur Autorin.

Ich kann mich noch gut an meine Reaktion erinnern, als ich das erste Mal etwas von Michele Weiner Davis las. »Diese Frau weiß, wovon sie spricht«, dachte ich. Der zweite Gedanke war: »Die will ich kennenlernen.« Dazu müssen Sie wissen, dass ich aus der systemisch-lösungsorientierten Ecke komme, und ich war begeistert, mit Weiner Davis endlich eine Autorin gefunden zu haben, die den lösungsorientierten Ansatz auf die Paartherapie überträgt. Weitere Recherche ergab, dass sie Schülerin von Steve de Shazer gewesen war, der zusammen mit seiner Frau Insoo Kim Berg in den beginnenden 80er Jahren die lösungsorientierte Kurzzeittherapie entwickelte. Zwei Ikonen meiner Ausbildungszeit; und Michele hatte mit ihnen gearbeitet und war von Anfang an bei der Pionierarbeit zu diesem höchst effektiven Ansatz mit dabei. Wie spannend!

Beim Besuch ihrer Homepage stellte ich fest, dass in Kürze ein Seminar zur lösungsorientierten Paartherapie

in Colorado stattfand und meldete mich kurzentschlossen an.

Bei der Ankunft in Boulder war ich sehr aufgeregt. Was, wenn Michele mir vollkommen unsympathisch wäre? Könnte ich ihre Bücher dann noch genauso genießen und schätzen?

Meine Befürchtungen erwiesen sich schnell als absolut unbegründet. Michele Weiner Davis ist als Mensch genauso warmherzig und humorvoll wie in ihren Büchern. Und ich habe selten jemanden kennengelernt, der sich mit so viel Leidenschaft und Hingabe seiner Berufung widmet: Menschen dabei zu helfen, sich selbst zu helfen. Und der sowohl die dazu nötige Fachkompetenz als auch die unerlässlichen menschlichen Qualitäten in so überaus reichem Maß besitzt.

Sie merken schon, ich bin ein »Fan«. Und ich verspreche Ihnen: Nach der Lektüre dieses Buches werden auch Sie höchstwahrscheinlich einer sein. Und damit sind wir beim Thema: Was erwartet Sie?

Ihre Beziehung ist wahrscheinlich alles andere als rosig. Sonst hätte der Titel des Buches Sie nicht angesprochen. Wenn in einer Partnerschaft kaum oder kein Sex mehr stattfindet, obwohl einer der Partner sich nach körperlicher Intimität verzehrt, gerät die Beziehung gefährlich in Schiefelage. Nähe und Verbundenheit verschwinden. An die Stelle von Wertschätzung und Begehren treten Anklagen, Schuldzuweisungen und das Gefühl, abgelehnt zu sein. Die Partnerschaft mutiert in immer mehr Bereichen zum Kriegsschauplatz. Die Gefahr, dass einer der Partner sich auf jemand anderen einlässt, steigt enorm. Und wenn dieser Zustand lange genug anhält, scheinen Scheidung oder Trennung manchmal die einzigen Alternativen zu sein.

Doch das ist es nicht, was Sie wollen. Sie wollen etwas verändern. Und dazu kann ich nur sagen: Hervorragend! Dann haben Sie mit diesem Buch einen absoluten Treffer gelandet.

Wir alle sind mit dem Mythos des allzeit bereiten Mannes aufgewachsen. Angeblich wollen Männer ja immer nur das Eine. Doch Ihr Mann nicht. Also denken Sie, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt – sonst würde er wollen. Diesen Schluss ziehen leider viele Frauen in Ihrer Situation, und er fügt ihrem Selbstbild – und der Partnerschaft – verheerenden Schaden zu.

Weiner Davis zeigt in diesem Buch auf, dass das Phänomen des lustlosen Mannes keineswegs so selten ist, wie frau vermuten könnte. Und dass es jede Menge Gründe gibt, weshalb Männer keine Lust haben, die absolut nichts mit ihren Frauen zu tun haben. Doch dieses Thema wird von Männerseite aus Scham, Frustration und der Angst, als Versager dazustehen, totgeschwiegen. Für Sie heißt das, es geht nicht nur Ihnen alleine so, und das ist doch schon einmal entlastend.

Ob nun biologische oder psychische Ursachen, Paarprobleme oder ein Mix aus allem der sexuellen Flaute zugrunde liegen: Dieses Buch vermittelt Ihnen in allen Bereichen reichhaltiges Knowhow in der für Michele so typischen, leicht verständlichen, klaren und direkten Sprache. Wissen ist der Schlüssel zur Erkenntnis. Und zu Verständnis, möchte ich in diesem Fall hinzufügen. Auch wenn Sie es sich im Moment noch nicht vorstellen können, weil durch die zermürbenden Streitereien eine giftige Wolke über Ihrer Partnerschaft hängt: Wenn Sie erst einmal verstehen, dass die Gründe für das fehlende Verlangen Ihres Mannes nichts mit Ihnen zu tun haben und dass er genauso leidet wie Sie – nur im Unterschied zu Ihnen darüber schweigt –, dann ist

das wie frischer Sauerstoff für Ihr Gehirn. Sie können wieder klar denken und sind in der Lage, auch wieder Zuversicht zu entwickeln. Denn dieses Problem ist lösbar. Allerdings erfordert es ein sehr sensibles Herangehen. Mit diesem Buch bekommen Sie unzählige erprobte Lösungsstrategien an die Hand und können Fertigkeiten entwickeln, die Ihnen auch in anderen Bereichen Ihrer Partnerschaft sehr zugute kommen. Sie gehen sozusagen bei einer Meisterin in die Lehre und können – wenn Sie wollen – selbst eine hervorragende Lösungsdetektivin werden. Sie lernen, wie Sie Ihren Mann motivieren, anstatt ihn oder sich selbst anzuklagen. Denn Nähe und Intimität gedeihen nur in liebevoller Umgebung. Auf diesen Seiten finden Sie reichlich Dünger, um diesen fruchtbaren Boden zu schaffen.

»Und warum soll immer ich alles machen?«, höre ich Sie fragen. Eine berechtigte Frage. Frauen leisten in der Regel tatsächlich wesentlich mehr »Beziehungsarbeit« als Männer. Sie haben mit Sicherheit schon einiges versucht, um die Situation zu verändern und sind der Meinung, jetzt wäre er aber mal an der Reihe. Sie haben vollkommen Recht. Doch damit er etwas tut, müssen Sie noch einmal andere Anstöße geben.

Wir leben in Systemen. Wenn einer etwas anders macht, hat das unweigerlich Auswirkungen auf das ganze System. Oder, um es mit einem Bild von Weiner Davis zu veranschaulichen: Erinnern Sie sich an den Domino-Effekt? Der erste Spielstein wird angestoßen und alle folgenden fallen nacheinander um. Wenn Sie von diesem Buch profitieren wollen, ist es Ihre Aufgabe, den ersten Stein anzustoßen. Nicht mehr – aber auch nicht weniger.

Ein Wort noch zur Zielgruppe: Im amerikanischen Origi-

nal wendet sich das Buch ausschließlich an verheiratete Frauen. Bitte lassen Sie sich davon nicht irritieren. In den USA ist Heirat immer noch üblicher als hierzulande. Der Inhalt des Buches lässt sich auf jede feste Beziehung übertragen.

Einen wichtigen Hinweis erhielt ich noch von Dr. Ruth Gnirss von der Deutschen Gesellschaft für Sexualforschung. Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Mann keinerlei erektionsfördernde Medikamente einnimmt, ohne sich vorher gründlich internistisch durchchecken zu lassen, da nicht zu unterschätzende Risiken mit der Einnahme verbunden sind.

Was bleibt noch zu sagen? Ich wünsche Ihnen, dass es Ihnen mithilfe dieses Buches gelingt, wieder Nähe, Zärtlichkeit und Intimität in Ihrer Partnerschaft zu genießen. Körperkontakt und Sexualität sind die Basiszutaten einer gelingenden Beziehung, das, was Paare zusammenhält. Seien Sie zuversichtlich und bleiben Sie geduldig. Veränderung ist möglich und wahrscheinlich – doch sie geschieht nicht über Nacht. Experimentieren Sie, beobachten Sie. Und wenn etwas nicht funktioniert, versuchen Sie etwas anderes. Mit diesem Leitsatz der lösungsorientierten Therapie wünsche ich Ihnen Spaß und Erfolg auf Ihrem Weg in erotischere Gefilde. Eins kann ich Ihnen versprechen: Es lohnt sich!

Susanne Nagel

Systemische Therapeutin, Nürnberg, Mai 2017

## DANKSAGUNG

Dieses Buch blieb sozusagen im Geburtskanal stecken. Wie John Lennon einst sagte: »Leben ist das, was passiert, während du fleißig dabei bist, andere Pläne zu schmieden.« In der Zeit, in der ich es hätte schreiben sollen, stand ein Umzug von einer Ecke des Landes in die andere an, meine Kinder zogen beide von zu Hause aus, einige Familienmitglieder erkrankten, meine Tochter heiratete, ich gründete eine neue Firma in der neuen Stadt und schloss neue Freundschaften – alles keine Kleinigkeiten. Kurz gesagt, dieses Buch ist längst überfällig. An erster Stelle der Menschen, bei denen ich mich bedanken möchte, steht fraglos Sydney Miner, meine Lektorin, und mit ihr all ihre Kollegen bei Simon & Schuster. Ihre Geduld, das beständige Vertrauen in mich und die Unterstützung meiner Arbeit haben mich sehr berührt. In einem großen durchorganisierten Unternehmen wie S & S, mit seinen zahlreichen, nicht immer ganz pflegeleichten Autoren, könnte man erwarten, wie eine Nummer behandelt zu werden. Und genau das passierte: Ich wurde wie die Nummer Eins behandelt. Danke für eure Wertschätzung und Geduld.

Wie immer stützen meine Familie und meine Freunde mein Leben. Mein Ehemann Jim, unsere beiden wunderbaren, liebevollen Kinder Danielle und Zachary, meine Mutter Elizabeth Weiner und mein Vater Harry Weiner – ich danke

euch allen tausendmal für eure Liebe und eure Unterstützung. Ich möchte auch meinen Brüdern Ken und Chuck und ihren Familien für ihre Liebe und Fürsorge danken. Meine Schwiegereltern Leah und Bill liebe und schätze ich seit vielen Jahren.

Virginia Peeples, meine liebe Freundin, du bist weit mehr als nur meine Assistentin im Divorce Busting Center. Danke, dass du es zu deiner Aufgabe gemacht hast, mein berufliches und persönliches Leben zum Besten zu gestalten. Ich bin dir grenzenlos dankbar für deine harte Arbeit, deine Kompetenz und deine Liebe. Mit dir zusammen lerne ich, dass schwierige Zeiten Beziehungen stärken.

Dir, lieber Joe Peeples, sage ich von ganzem Herzen danke, dass du deine Frau so großzügig mit mir geteilt hast und dadurch meine Divorce-Busting-Mission möglich gemacht hast.

Es gibt noch weitere Kollegen in meinem Zentrum, die mein berufliches Leben bereichern. Ich bin stolz auf die gemeinsame Arbeit, die wir leisten. Karen Richards, die sich zu einem tragenden Element unserer Divorce-Busting-Mission entwickelt hat. Joanne Sallmann, Vernetta Mickey, Laurie Chaplin, Chuck Fallon, Dotty Decker, Jody Stratford, Susie Ryder, Jerry Schreur, Claudia Murphy und Mark McGunnigle. Danke, dass ihr ein so unglaubliches Team seid, und danke für eure Arbeit, mit der ihr Paaren helft, ihre Liebe wiederzuentdecken.

Weitere Kollegen haben großzügig ihre Zeit, ihre Unterstützung und ihr Wissen in dieses Manuskript eingebracht: Michael Yapko, mein Freund und weiser Ratgeber, Tina Pittman, Freundin und Forschungskoryphäe, Barry McCarthy, die akademische Stimme der Vernunft, und Diane Sollee,



Fan und Cheerleader. Andere Kollegen auf meiner Dankeschön-Liste sind: Pat Love, Stephen Stosny, Bill O'Hanlon, Jeff Zeig und Rich Simon. Besonderer Dank geht an Jeannie Kim für ihre Unterstützung bei der *Redbook*-Sexstudie und an Mary Kelly-Williams für ihre enorme Unterstützung bei dem Kapitel zu weiterführender Literatur und sonstigen Hilfsmitteln.

Meine Wertschätzung für das kontinuierliche Vertrauen in mein Schreiben geht an meine langjährige Agentin Suzanne Gluck.

Und dann sind da noch meine Freunde, sowohl alte als auch neue, die mein Leben ungemein bereichern: Noble Golden, Sharon Chewning, Therese Quoss, Arnold Woodruff, Diane Israel, Mary Kelly-Williams, Anita Koury, Claudia Murphy, Susie Ryder und Susan Mann.

Und nicht zuletzt die Frauen, die mutig genug waren, ihr Leben und ihre Geschichten mit mir zu teilen. Die sich mir anvertraut haben, um gemeinsam mehr Liebe, Lust und Lachen in ihr Leben zu bringen. Danke, dass ihr mich so viel gelehrt habt.

# EINLEITUNG

Neue Liebe ist das strahlendste, langjährige Liebe  
das großartigste, doch wiedererweckte Liebe das  
zärtlichste Ding auf Erden.

THOMAS HARDY

Sind Sie eine sexuell einsame Ehefrau? Eine Frau, deren größter Wunsch es ist, mehr guten Sex mit ihrem Mann zu haben? Würde *mehr* Sex auch schon genügen? Oder, um es auf den Punkt zu bringen: Würde *etwas* Sex ausreichen? Falls das zutrifft, wundert es mich nicht, dass der Titel dieses Buches Sie angesprochen hat. Sie sehnen sich nach einer liebevollen, leidenschaftlichen und sinnlichen sexuellen Beziehung zu Ihrem Mann. Und die verdienen Sie auch! Die gute Nachricht: Hier sind Sie absolut richtig. Obwohl wir uns nie kennengelernt haben, weiß ich, was Sie durchgemacht haben und was Ihr ungleiches Begehren Sie gekostet hat. Sie haben bisher wahrscheinlich wenig brauchbare Hilfe gefunden. Doch das wird jetzt anders. Engagieren Sie mich als Ihre persönliche Trainerin und ich mache Sie zur Expertin darin, Ihr Liebesleben wieder auf den richtigen Weg zu bringen.

Damit Sie wissen, dass Sie nicht alleine sind, hier zuallererst die Briefe einiger Frauen, die in ihren Ehen ebenfalls unter einem massiven sexuellen Gefälle litten.

Hallo Michele,

mein Mann hat einfach kein Interesse an Sex. Er begehrt mich nicht. Normalerweise tut er alles, um körperliche Nähe zu vermeiden. Sex haben wir nur zu besonderen Gelegenheiten, wenn wir zum Beispiel übers Wochenende wegfahren und im Hotel übernachten. Wenn wir Sex haben, weigert mein Mann sich, bestimmte Teile meines Körpers zu berühren. Weder küsst er mich noch sagt er mir, dass er mich liebt. Ich komme mir wertlos, hässlich und minderwertig vor. Der Mangel an Sex in unserer Beziehung treibt mich zum Wahnsinn. Wenn ich das Thema zur Sprache bringe, wird er wütend, sagt, dass ich nur grundlos ein Drama inszenieren wolle und droht damit, mich zu verlassen. Die meiste Zeit wünsche ich mir, ich könnte einfach davonlaufen und müsste nichts mehr fühlen. Ich sterbe innerlich ab, und ich weiß nicht, wie lange ich das noch aushalte.

Liebe Michele,

die Libido meines Mannes ist seit Jahren auf dem Tiefpunkt. Ich habe durchgehalten, weil ich immer glaubte, es würde besser werden. Doch jetzt habe ich das Gefühl, dass ich sowohl die besten Jahre meines Lebens verliere als auch meine eigene Libido. Habe ich nicht das Recht, mich als Frau zu fühlen? Wir haben drei- bis viermal im Jahr Sex. Er kommt bereits beim Eindringen zum Orgasmus, und ich bleibe mit dem Gefühl zurück, dass doch mehr für mich drin sein muss als nur, mich anschließend zu waschen und im Badezimmer still vor mich hin zu weinen. Er weiß, dass mich das mitnimmt und unternimmt trotzdem nichts.

Ich bin attraktiv. Seit die Kinder aus dem Haus sind, fühle ich mich sehr einsam. Ich brauche so dringend wieder einmal das

Gefühl, mich in den Armen eines liebevollen Mannes fallen lassen zu können. Doch die Versuche meines Mannes fühlen sich roboterhaft an. Wahrscheinlich will er mich nur davon abhalten, mich scheiden zu lassen. Gibt es in seinem emotionalen Nicht-Anwesend-Sein überhaupt Platz für mich? Wo ist mein Platz in seinem Leben? Ich würde alles dafür geben, einmal im Jahr guten Sex zu haben!

Kommt Ihnen das irgendwie bekannt vor? Sehnen Sie sich nach mehr Berührung, Sex und körperlicher Nähe? Fühlen Sie sich von Ihrem Schmerz, Ihrer Einsamkeit, Ihrer Frustration und Ihrem Gefühl des Abgelehnt-Seins schier überwältigt? Fragen Sie sich, was mit Ihnen nicht stimmt, da Ihr Mann kein Interesse hat? Sind Sie so verzweifelt, dass Sie sogar schon daran dachten, eine Affäre einzugehen? Oder haben Sie eine? Schämen Sie sich, weil Ihr Mann so anders ist als andere Männer? Verzweifeln Sie zunehmend daran, dass es Ihnen einfach nicht gelingt, Ihrem Mann klarzumachen, was in Ihrer Beziehung fehlt? Wenn irgendetwas davon auf Sie zutrifft, dann lassen Sie sich sagen: Sie sind nicht allein. Es gibt Millionen anderer Frauen, denen es – anders als man gemeinhin glaubt – *genauso* geht wie Ihnen.

Vielleicht fragen Sie sich, wo all diese Frauen sich versteckt halten, denn alles, was Sie zu hören bekommen, dreht sich um allzeit bereite Männer mit Dauererektionen, die ihre Frauen rund um den Esstisch jagen. Ihre Freundinnen beschwerten sich darüber, dass die sexuellen Bedürfnisse ihrer Männer unmöglich zu befriedigen seien: Je mehr Sex sie bekämen, desto mehr wollten sie. Das ständige männliche Verlangen nach körperlicher Bestätigung geht ihnen ungemein auf die Nerven. Und dann die Medien. Kaum ein

Tag vergeht, ohne dass Frauen über einen Artikel, eine medizinische Studie oder einen Beziehungsexperten kluge Ratschläge erhalten, wie sie ihre sexuelle Glut anfachen und ihr Verlangen neu entzünden können. Die Botschaft, die uns übermittelt wird, ist eindeutig: Männer haben einen unstillbaren sexuellen Appetit, Frauen haben Kopfschmerzen.

Wenn da nicht Ihre Ehe wäre.

Vielleicht fing sie feurig an. Sie konnten die Hände nicht voneinander lassen und schiefen häufig und leidenschaftlich miteinander. Doch irgendwann im Laufe der Zeit veränderte sich das. Vielleicht zu dem Zeitpunkt, als Sie schwanger wurden oder die Kinder zur Welt kamen. Oder als seine Arbeit extrem anstrengend wurde. Oder als der Streit über Geld, Schwiegereltern und die Arbeitsteilung im Haushalt anging. Vielleicht liegt es an den zehn Kilo, die Sie zugelegt haben, oder an den Tabletten, die er nimmt. Sie fragen sich, ob sein mangelndes Interesse damit zusammenhängt, dass er Schwierigkeiten hat, eine Erektion zu halten. All Ihre Versuche, es zu verstehen, haben Ihnen nichts als Kopfschmerzen eingebracht.

Möglicherweise gab es auch schon früher Anzeichen für die sexuelle Trägheit Ihres Mannes, und wenn Sie sich jetzt zurückerinnern, fällt Ihnen ein, dass Sie damals davon ausgegangen sind, dass sich das geben würde. Aber die Zeit verstrich und nichts veränderte sich. Im Gegenteil, es wurde schlimmer. Er hat fast nie Interesse. In Ihrer Verzweiflung haben Sie die Rolle der Initiatorin übernommen. Würden Sie nicht aktiv, dann hätten Sie niemals Sex. Doch mittlerweile sind Sie es einfach leid, immer diejenige zu sein, die den Anfang macht, die Zurückweisung riskiert, die sich kümmert. Das Thema Sex hat sich zum Kriegsschauplatz

entwickelt. Die Einsamkeit bringt Sie langsam aber sicher um. Und er kapiert es einfach nicht. Oder, fragen Sie sich, ist es noch schlimmer, und er versteht sehr wohl und inszeniert das Ganze, um Sie zu bestrafen?

Schließlich, da Ihr Versuch, die Gründe seiner Lustlosigkeit zu analysieren, Sie nicht wirklich weitergebracht hat, haben Sie vielleicht versucht Ihren Mann zu überreden, etwas gegen seinen Lustmangel zu unternehmen – zum Hausarzt zu gehen, sich gründlich durchchecken zu lassen, sich einen Therapeuten zu suchen. Passiert ist nichts. Er versteht nicht, warum Sie aus dem Ganzen eine so große Sache machen. Wenn Sie nur endlich aufhören würden zu nörgeln und ihn in Ruhe ließen, wäre alles in bester Ordnung, behauptet er.

Oder er hat bereits medizinische oder psychologische Unterstützung erhalten, doch die Umsetzung lässt zu wünschen übrig. Sie sind es leid, sich ständig zu wiederholen: »Die Testosterontabletten nützen nichts, wenn sie nur dekorativ auf dem Nachtkästchen stehen.« Sie wollen sein zerbrechliches männliches Ego nicht beschädigen und ihn nicht unter Druck setzen. Sie sind mit Ihrem Latein am Ende.

Wie können Sie offen zugeben, dass der Mann, den Sie geheiratet haben, den Sie lieben, mit dem Sie den Rest Ihres Lebens verbringen wollen, Sie nicht begehrt? Sie fragen sich: »Was stimmt nicht mit mir? Bin ich nicht begehrenswert? Wie konnte ich ausgerechnet bei dem einzigen Mann landen, der alles andere lieber tut, als mit mir zu schlafen? Warum kann er nicht so sein wie die anderen?«

Ihr Mann mag anders sein als die anderen, aber er ist bei Weitem kein solches Unikat, wie Sie vermuten. Ich arbeite seit beinahe drei Jahrzehnten mit Paaren und weiß, was sich wirklich hinter den Schlafzimmertüren abspielt. Und ich

kann Ihnen sagen, dass Ihr Mann alles andere als ein Einzelstück ist. Man glaubt es kaum, doch es gibt Millionen Männer, die aus den unterschiedlichsten Gründen nicht in Stimmung sind. Ich bin der festen Überzeugung, dass geringes sexuelles Verlangen bei Männern das wohl am besten gehütete Geheimnis ist. Aber warum, fragen Sie sich, sollte das so topsecret sein, wo Frauen sich doch ganz offen zu ihrem »Heute nicht, Schatz« bekennen? Die kurze Antwort lautet: Für Männer ist das anders.

Von Frauen wird geradezu erwartet, dass ihr sexuelles Verlangen immer wieder Einbrüche aufweist. Sie können ganz normal darüber sprechen, ohne dass ihre Weiblichkeit oder Gesundheit infrage gestellt werden. Eine Frau kann sich des Mitgefühls ihrer Freundinnen gewiss sein, wenn sie erzählt, wie ihr Mann immer nur »das Eine« im Kopf hat, und dass sie ihn nicht einmal umarmen kann, ohne dass er gleich an Sex denkt.

Da Männlichkeit in unserer Kultur untrennbar mit Potenz verknüpft ist, besteht für die meisten Männer keine solche Komfortzone, was die Selbstoffenbarung angeht. Allein darüber nachzudenken, keine Lust zu haben, versetzt sie schon in Angst und Schrecken. Ihre Unlust öffentlich zuzugeben, käme einem Alptraum gleich.

Versuchen Sie, sich einen Mann vorzustellen, der sich mit seinen Kumpels in der Umkleidekabine unterhält: »Ich hasse es, dass meine Frau immer nur an Sex denkt. Ich kann mich abends nicht neben sie ins Bett legen, ohne dass sie sofort anfängt, an mir herumzufummeln. Wieso kann sie sich nicht mal für mich als Mensch interessieren anstatt nur für meinen Körper?« Unvorstellbar, oder? Weil es so etwas einfach nicht gibt.

Was folgt daraus? Erstens bin ich sicher, dass über geringes sexuelles Verlangen bei Männern viel zu wenig berichtet wird. Warum? Männer sprechen nicht einmal mit ihren Frauen, Freunden oder Ärzten darüber, weil zu viel Scham und Peinlichkeit damit verbunden sind. Warum sollten sie dann Forschern gegenüber offen sein? Und weil es keine exakten Statistiken zu diesem Thema gibt, glauben diese Männer, dass sie eine sehr kleine Minderheit darstellen. Da sie sich als eine Art Monstrum fühlen, ziehen sie sich zurück und bleiben für sich – und bekommen deshalb nicht die Hilfe, die sie bräuchten. Was zur Folge hat, dass ihre Selbstachtung und ihre Ehe darunter leiden. Eine tragische Geschichte.

Da Männer, zweitens, nicht darüber sprechen, suchen ihre Frauen die Schuld bei *sich*. Sie glauben, dass sie mit Makeln behaftet oder unattraktiv sind. Es gab niemanden, an den sie sich hätten wenden können. Bis jetzt.

Ich bin seit beinahe dreißig Jahren Ehe-therapeutin und habe mich auf Paare spezialisiert, deren Ehen von anderen Therapeuten von vornherein für tot erklärt werden. Für mich gibt es keine Beziehung, die sich nicht wiederbeleben lässt. Obwohl es herausfordernd ist, Paaren zu helfen, die am Rand der Scheidung balancieren, würde ich meine Arbeit mit nichts auf der Welt tauschen wollen. Jeden Tag erlebe ich Wunder: Paare, die vollkommen von der Unvermeidlichkeit einer Scheidung überzeugt sind, erkennen, dass sie mit ein wenig Information, einer Menge Coaching und der Bereitschaft, Anklagen und Vorwürfe hinter sich zu lassen, ihrer Ehe neues Leben einhauchen können.

Vor einigen Jahren fiel mir auf, dass viele meiner Klienten massive Einbrüche in ihrer Partnerschaft erlebten, weil ihr



sexuelles Verlangen kilometerweit auseinander lag. Der eine Partner hatte Lust, der andere nicht. Obwohl diese Ungleichheit auch in den besten Partnerschaften von Zeit zu Zeit auftritt, war die sexuelle Kluft in diesen Ehen nichts Vorübergehendes und richtete verheerenden Schaden an. Die langjährigen Zurückweisungen und Missverständnisse griffen mittlerweile auf beinahe jeden Aspekt des gemeinsamen Lebens über. Diese Beziehungen nannte ich *sexuell einsame Ehen*.

In einer sexuell einsamen Ehe findet nicht unbedingt gar kein Sex statt (obwohl Abstinenz vorkommen kann). Es handelt sich um Ehen, in denen ein Partner sich verzweifelt nach mehr Berührungen, körperlicher Verbindung und Sex sehnt, während der andere aus einer Vielzahl von Gründen keinerlei Interesse hat. Der Partner mit dem geringeren Verlangen kann nicht verstehen, warum der andere so besessen zu sein scheint. »Wozu das ganze Getue? Es ist doch nur Sex.«

Für den Partner mit dem stärkeren Sexualtrieb – in diesem Fall Sie – ist es jedoch alles andere als eine Bagatelle, und es geht keineswegs nur um Sex. Es geht darum, sich begehrt, geliebt, wertgeschätzt, sexy und attraktiv zu fühlen. Es geht darum, sich einander nahe und verbunden zu fühlen. Sex ist das, was Paare zusammenhält. Sex schafft emotionale Intimität. Und wenn der Partner mit geringerem Sexualtrieb das nicht begreift, sind die Probleme für die Ehe vorprogrammiert.

Da der Partner mit dem stärkeren Verlangen sich nach mehr körperlicher Nähe sehnt, versucht er, den Partner mit dem geringeren Verlangen von der Wichtigkeit einer guten sexuellen Beziehung zu überzeugen. Da dieser jedoch nicht so empfindet, treffen diese Worte auf taube Ohren und alles

bleibt beim Alten. Also versucht Ersterer, erneut zu seinem Partner durchzudringen. Dadurch fühlt dieser sich unter Druck gesetzt, wird wütend und grollt. Ab diesem Zeitpunkt verabschiedet sich die Intimität aus allen Bereichen der Partnerschaft. Die Partner sitzen nicht länger nebeneinander auf dem Sofa. Sie lachen nicht mehr über die Witze des anderen. Sie suchen keinen Blickkontakt mehr. Ihre Gespräche sind oberflächlich. Sie hören auf, Freunde zu sein. Ihre Ehe befindet sich in der Gefahrenzone »Affäre oder Scheidung«.

Als mir klar wurde, dass diese Ehen sehr verbreitet sind, beschloss ich, ein Buch darüber zu schreiben und nannte es – richtig geraten – *Die sexuell einsame Ehe*.<sup>1</sup> Ich schrieb über die Probleme, die auftreten, wenn ein Partner ein wesentlich größeres Verlangen nach Sex hat als der andere, und, wichtiger noch, was die Paare tun können, um dieses Problem zu lösen.

*Die sexuell einsame Ehe* sollte sowohl Partnern mit hohem als auch mit niedrigerem Verlangen dabei helfen, die Gefühle des anderen besser zu verstehen und beiden Strategien an die Hand geben, um ihr auf Eis gelegtes Sexualleben aus der Kühlkammer zu holen und ihm höhere Priorität einzuräumen. Unter anderem sprach ich sehr direkt den Wert eines gesunden Sexuallebens für *beide* Partner an.

In diesem Buch verriet ich erstmals, dass nicht nur Frauen die Protagonisten des geringen Verlangens sind. Durch die Arbeit mit den Paaren in meiner Praxis weiß ich, dass viele Männer einfach nicht in der Stimmung für Sex sind. Ich bin mir sicher, dass der Mythos des allzeit bereiten Mannes von unserer Gesellschaft aufrechterhalten wird. Während meiner Vortragsreisen quer durch die USA sprach ich mit unzähligen Sex- und Egetherapeuten über ihre Beobachtun-

gen. Sie waren sich einig, dass sich zwar mehr Männer als Frauen über zu wenig Sex beklagen, die Unterschiede zwischen den Geschlechtern jedoch bei Weitem nicht so gravierend sind, wie uns glauben gemacht wird. Erst wenn wir erkennen, wie alltäglich geringes sexuelles Verlangen bei Männern ist, werden Frauen sich nicht länger unattraktiv vorkommen. Erst dann werden sie es wagen, sich die Hilfe zu suchen, die sie brauchen, um innigere und befriedigendere sexuelle Beziehungen zu gestalten. Und eben deshalb ist es mir so wichtig, folgende Botschaft zu verbreiten: Auch Männer haben »Kopfschmerzen«.

Kurz nach der Veröffentlichung von *Die sexuell einsame Ehe* wurde ich förmlich überschwemmt von Briefen, E-Mails und Telefonanrufen von Menschen aller Gesellschaftsschichten. Partner mit stärkerem Sexualtrieb dankten mir für mein überzeugendes Eintreten dafür, Sex in der Partnerschaft Gewicht beizumessen, und für meinen sanften, aber beständigen Anstoß in Richtung der Partner mit geringerem Verlangen, eine aktivere Rolle bei der Überbrückung der Kluft einzunehmen. Ich erhielt zahllose Anfragen nach mehr Information und Hilfe. Die bemerkenswerteste Reaktion jedoch war das überwältigende Echo der Frauen, deren Männer die Lust verloren hatten. Frauen wie Ihnen.

Liebe Michele,  
erst kürzlich habe ich Ihr Buch in einem Laden entdeckt. Als ich zu lesen begann, musste ich weinen und mein Herz fing an zu rasen. Ich hatte bereits über die Hälfte gelesen, bevor ich endlich den Mut fand, es zu kaufen. Wie Sie ja wissen, ist es sehr selten, dass Frauen über fehlenden Sex in ihrer Ehe sprechen. Es wäre wunderbar, wenn dieser »Rollentausch«

mehr Beachtung fände, dann bräuchten Männer mit geringem sexuellem Verlangen sich nicht mehr zu schämen. Aber ich brauche weitere Hilfe. Mein Mann und ich stecken fest. Wir scheinen nie einen geeigneten Zeitpunkt zu finden, um zu reden. Wir sind seit fünfzehn Jahren verheiratet und haben zwei Kinder, neun und elf Jahre alt. Wir sind seit der Oberstufe zusammen und ich glaube fest daran, dass wir füreinander bestimmt sind. Aber so kann ich nicht weitermachen. Können Sie uns helfen?

Herzlichst

»Ich vermisse den Sex mit meinem Mann«

Liebe Michele,

ich habe Sie in einer Fernsehshow gesehen und musste die ganze Zeit weinen. Ich wünschte, mein Mann wäre dabei gewesen, dann wüsste er, wie es mir geht. Wir haben so gut wie überhaupt keinen Sex mehr. Das letzte Mal vor vier Monaten, aber er weiß gar nicht, dass es so lange her ist. Wir sind seit fünfzehn Jahren verheiratet und haben drei Kinder. Wir arbeiten beide Vollzeit, und für alles und jeden findet er Zeit. Nur für mich nicht. Kürzlich habe ich ihm gesagt, dass ich das Gefühl habe, dass er mich gar nicht liebt. Wir berühren oder küssen uns kaum. Ich bin so unendlich dankbar, weil ich jetzt weiß, dass ich nicht die einzige Frau bin, die sich nachts in den Schlaf weint, weil ihr Mann sie wieder einmal zurückgewiesen hat.

Liebe Michele,

ich danke Ihnen von ganzem Herzen dafür, dass Sie dieses sensible Thema angeschnitten haben. Und das zur besten Sendezeit. Mein Mann und ich sind jetzt seit dreißig Jahren

verheiratet und haben fünf wunderbare Kinder. Er ist dreizehn Jahre älter als ich. Früher war er sexuell sehr aktiv, doch in den letzten zehn Jahren hat das urplötzlich ganz aufgehört. Ich kann Ihnen gar nicht sagen, wie einsam ich mich fühle. Ich wollte Ihnen einfach persönlich dafür danken, dass ich jetzt weiß, dass es nicht nur mir so geht.

Was dann weiter passierte, war ebenfalls sehr interessant. Während der Werbekampagne zu *Die sexuell einsame Ehe* wurde ich zu zahllosen Radiosendungen eingeladen; solchen, bei denen die Zuhörer anrufen können. Männer beschwerten sich über ihr unbefriedigendes Sexualleben. Frauen wollten wissen, was sie tun können, um ihr sexuelles Verlangen zu stärken oder ihre Männer dazu zu bringen, sie besser zu verstehen. Dankbare Frauen mit starkem sexuellem Begehren riefen an, um mit mir über das frustrierend geringe Mitgefühl ihrer Männer zu sprechen. Doch Männer mit geringem sexuellem Begehren waren definitiv nicht vertreten. Nicht ein einziger Mann, dem die Lust fehlte, rief an, um sich besser zu informieren oder um einfach nur über seine Gefühle zu sprechen. Obwohl die Anrufe anonym waren, fühlte sich anscheinend kein einziger Mann sicher genug, um über dieses Thema zu sprechen. Selbst dann nicht, als die Moderatoren explizit darum baten. Da wusste ich: Das muss sich ändern. Solange geringes sexuelles Verlangen bei Männern ein Tabuthema bleibt, wird auch die Qual und Scham der Frauen nicht thematisiert werden. Und das ist nicht in Ordnung.

Weiter wurde mir klar, dass den Frauen, selbst wenn sie es riskieren würden, über ihre Situation zu sprechen, nur herzlich wenig effektive Hilfsangebote zur Verfügung stehen. Obwohl *Die sexuell einsame Ehe* Anleitung und Bestär-

kung bietet, ist der Ansatz nicht geschlechtsspezifisch und lässt bei Frauen mit hoher Libido viele Fragen offen. Manche Erfahrungen, Gefühle und Strategien, um eine sexuelle Kluft zu überbrücken, ähneln sich in allen Beziehungen, unabhängig vom Geschlecht. Doch sexuell einsame Frauen brauchen mehr Anleitung und Unterstützung, da sie ganz einzigartigen Herausforderungen gegenüberstehen.

Jetzt kennen Sie also die Entstehungsgeschichte des Buches. Was Sie jedoch noch nicht wissen, ist, was Sie inhaltlich erwartet, und welchen Gewinn Sie aus der Lektüre ziehen können. Sie werden zum vielleicht ersten Mal seit Beginn Ihrer Ehe erkennen, dass Ihre Gefühle vollkommen verständlich und normal sind. Sie erfahren, was in den Schlafzimmern des ganzen Landes wirklich vor sich geht. Und Sie werden feststellen, dass Sie sich in guter Gesellschaft befinden. Sie werden sich als Mensch und geschlechtliches Lebewesen besser fühlen. Zuversicht und neue Handlungskompetenz werden die Verunsicherung ersetzen, die sich durch die fatale Dynamik Ihrer sexuellen Begegnungen entwickelt hat. Doch dieses Buch ist weit mehr als nur eine Wohlfühllektüre. Am Ende werden Sie mehr über geringes Verlangen bei Männern wissen: wodurch es verursacht wird und was Sie tun können, damit Ihr Mann eine aktivere Rolle bei der Steigerung seiner Libido einnimmt. Sie werden einen Aktionsplan parat haben und nicht länger über Scheidung oder eine Affäre nachdenken. Und sollten Sie Ihre sexuellen Bedürfnisse außerhalb der Ehe befriedigt haben, werden Sie Ihre Handlungsweise voraussichtlich noch einmal überdenken und sich wieder für Ihre Ehe engagieren. Denn im Grunde Ihres Herzens ist es Ihr Mann, von dem Sie begehrt werden wollen, nicht ein anderer.

Dieses Buch wird Ihnen darüber hinaus viele Fragen beantworten, die mir Frauen in ganz ähnlichen Situationen gestellt haben. Obwohl es viele unterschiedliche Gründe gibt, warum Männer wenig Lust empfinden, sind körperliche Schwierigkeiten meist Hauptursache. Fast 30 Prozent aller Männer haben fortwährend Probleme mit frühzeitigem Samenerguss oder haben Schwierigkeiten, überhaupt eine Erektion zu bekommen. Es ist absolut nachvollziehbar, dass ein Mann Sex meidet, wenn er für ihn mit Versagen assoziiert ist. Ich liefere Ihnen in diesem Buch Informationen, die Ihnen dabei helfen, einfühlsam auf Ihren Mann zuzugehen, und damit Ihre Chancen erhöhen, dass er sich Hilfe für sein – lösbares! – Problem sucht.

Möglicherweise ist auch nicht sexuelles Verlangen das Problem, sondern sein geringes Verlangen nach *Ihnen* ist der Knackpunkt. Vielleicht befriedigt er sich mit Pornos, und Sie können einfach nicht verstehen, weshalb er lieber onaniert, als mit Ihnen zu schlafen. Sie wollen wissen, wie Sie Ihren Mann dazu bringen können, seine Energie und Aufmerksamkeit auf Sie und Ihre Ehe zu richten. Dieses Buch liefert Ihnen Antworten und darüber hinaus einen faszinierenden Einblick in dieses beständig wachsende Problem unserer Gesellschaft: Internetsex und Selbstbefriedigung anstelle von partnerschaftlichem Sex.

Ich habe mein Buch in vier Teil gegliedert. Im ersten Kapitel des I. Teils »Hier geht es um Sie« erfahren Sie die überraschenden Ergebnisse einer Studie, die ich zusammen mit dem *Redbook Magazine*<sup>2</sup> durchgeführt habe. Gemeinsam wollten wir herausfinden, was Frauen über ihren sexuellen Appetit, das Verlangen ihrer Männer und ihre sexuellen Beziehungen zu sagen haben. Wenn Sie und Ihr Mann diese

Informationen erst einmal zur Hand haben, werden Sie beide mit Ihrem unterschiedlichen sexuellen Begehren offener und gemeinschaftlicher umgehen können.

Kapitel zwei zeigt Ihnen, weshalb Ihre Scham, Ihr Ärger, Ihr Verletztsein und Ihre Verbitterung es Ihnen bisher so schwer gemacht haben, sich Hilfe zu suchen. Sie lernen Methoden kennen, um nicht länger sich selbst (oder Ihrem Partner) die Schuld an Ihrem reichlich unbefriedigenden Sexualleben zu geben, sondern sich stattdessen auf den Weg zu machen, wesentliche Veränderungen in Ihrem Leben einzuleiten.

In Teil II »Warum Männer nein sagen« lesen Sie etwas zu den vielfältigen Ursachen geringer sexueller Lust bei Männern. Kapitel drei vermittelt Ihnen Wissen zu Hormonstörungen oder sexuellen Dysfunktionen, die der Grund für den Libidoverlust Ihres Partners sein können. In Kapitel vier geht es darum, dass beispielsweise auch Depressionen, Stress oder ein negatives Körperbild die Wurzel des Problems sein können. Und in Kapitel fünf erfahren Sie, dass auch gängige Partnerschaftsprobleme wie Bitterkeit oder Ärger die Lust zerstören können. Es vermittelt Ihnen außerdem Wissen darüber, wie Pornographie, Masturbation und Untreue Sie sexuell voneinander entfernen können.

Wenn Sie die Ursachen für das Auseinanderdriften Ihrer beider Lustgefühle kennen, ist es höchste Zeit, etwas dagegen zu unternehmen. Darum geht es in Teil III »So gelingt's – die Lösungen«.

In Kapitel sechs lernen Sie die besten Methoden kennen, auf Ihren Mann zuzugehen. Vielleicht wollten Sie ihn nicht verletzen, oder, wahrscheinlicher, haben bis zum Abwinken auf ihn eingeredet. Einziges Resultat: Rückzug und Ärger.



Sehen wir den Tatsachen ins Auge: Sie haben es mit einem sensiblen männlichen Ego zu tun. Ich zeige Ihnen, wie Sie etwas so sagen und tun können, dass er Ihnen gegenüber verstandes- und gefühlsmäßig aufgeschlossen bleiben kann.

Kapitel sieben beschreibt die Behandlungsmethoden für den Fall, dass die sexuelle Unlust Ihres Mannes biologische Ursachen haben sollte oder eine sexuelle Dysfunktion zugrunde liegt. Sie erfahren, wie Sie Ihren Mann dazu bringen, Ihren Hausarzt oder einen Ehe- bzw. Sexualtherapeuten aufzusuchen. Und wie Sie ihn dazu ermuntern, die Empfehlungen dieser Fachleute auch wirklich zu beherzigen. Darüber hinaus finden Sie hier Strategien, wie Sie Ihre sexuellen Probleme als Team gemeinsam lösen können.

Kapitel acht erklärt, wie Sie Ihrem Mann helfen können, mit Problemen wie Depressionen, einem negativen Körperbild, ungelösten Kindheitsthemen, Trauer, Arbeitslosigkeit und Stress umzugehen und Lösungen zu finden. Obwohl Sie seine Probleme nicht für ihn lösen können, können Sie etwas dazu beitragen, dass er sich besser fühlt – und demzufolge wieder mehr als geschlechtliches Wesen.

Zeigen Sie mir ein Paar mit unterschiedlichem Begehren, und ich zeige Ihnen ein Paar mit einer herausfordernden Partnerschaft. In Kapitel neun lernen Sie, wie Sie Beziehungsprobleme liebevoll und effektiv in Angriff nehmen können. Hier finden Sie auch spezielle Techniken, mit dem Thema Sex und Ihrer beider Unterschiedlichkeit offener und lösungsorientiert umzugehen.

Die sexuelle Beziehung wieder ins rechte Lot zu bringen, ist das eine. Dafür zu sorgen, dass es so bleibt, ist noch einmal etwas anderes. Kapitel zehn hilft Ihnen dabei, die Veränderungen, die Sie in Ihrem Liebesleben erreicht haben, zu

stabilisieren. Es umreißt, wo die Herausforderungen liegen, wenn wir Leidenschaft in festen Partnerschaften lebendig erhalten wollen. Besonders dann, wenn individuelle Unterschiede bisher eher als trennend empfunden wurden. Und es bietet Ihnen einen Leitfaden, der Ihnen hilft, der Versuchung zu widerstehen, positive Veränderungen als selbstverständlich hinzunehmen.

Kapitel elf wurde speziell für jene Frauen geschrieben, denen Männer bislang hartnäckig jeder Anstrengung trotzen, die sexuelle Beziehung befriedigender zu gestalten. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie in einer Sackgasse feststecken und Ihre Zeit verschwenden, wird dieses Kapitel Ihnen wieder Hoffnung vermitteln. Hier lernen Sie Alternativstrategien kennen und anzuwenden, wenn all Ihre bisherigen Versuche ins Leere gelaufen sind.

Kapitel zwölf beschreibt, wann geringes sexuelles Interesse kein Indikator für eine niedrige Libido ist. Vielleicht ist Ihr Mann mit Masturbation, Cybersex und anderen Internetaktivitäten oder einer Affäre beschäftigt; vielleicht ist er sich auch über seine sexuelle Identität unklar. Für Sie ist es wichtig, diese Möglichkeiten zu kennen, damit Sie Ihren Standpunkt definieren und Ihren Kurs bestimmen können.

Und weil ein Buch allein nie alle Fragen beantworten kann, ist Teil IV »Das war noch nicht alles« zusätzlichen Quellen gewidmet, die Ihnen und Ihrem Partner dabei helfen können, die von Ihnen gewünschten Resultate zu erzielen. Sie finden dort Bücher zur Selbsthilfe, Tipps, um qualifizierte Sexualtherapeuten zu finden und andere hilfreiche Online-Quellen.

Jetzt wissen Sie, worum es geht. Sind Sie bereit, Ihre sexuelle Beziehung tatsächlich und auch nachhaltig zu verän-

dern? Das möchte ich wetten! Dann machen Sie sich mit mir auf den Weg. Erotischere Zeiten warten just ums Eck auf Sie.