

© Cecille Stjoid Wackerhausen/peoppleimages.com/Adobe Stock

Die Libido

Deine Gesundheit: Fehlende Lust ist vielleicht kein wirklich bedrohliches Problem, aber es kann den einen oder anderen schon sehr bekümmern. Was sind die Ursachen für mangelndes sexuelles Verlangen?

Rea Demenat von Behr: Es gibt sehr unterschiedliche Gründe. Ein Hauptgrund sind die natürlichen Veränderungen der Hormonsituationen bei Mann und Frau. Ein weiterer häufiger Grund ist dauerhafter Stress, der über die Bildung des Stresshormons Cortisol auf die Sexualhormone wirkt. Dann spielen natürlich auch seelische Probleme eine Rolle, insbesondere Schwierigkeiten in der Partnerschaft.

DG: Was ist auf der hormonellen Ebene wichtig für eine gesunde Libido?

D. v. B.: Bei der Frau ist eine gute Balance zwischen dem weiblichen Hormon Östrogen und dem Gegenspieler Progesteron entscheidend sowie auch ein ausreichender Spiegel an Testosteron, das ja

auch im weiblichen Organismus vorkommt. Beim Mann geht es vor allem um Testosteron.

Hormonelle Disbalancen

DG: Und was kann diese Hormone aus dem Gleichgewicht bringen?

D. v. B.: Bei der Frau können die Wechseljahre oder auch Schwangerschaft und Stillzeit das Verhältnis von Progesteron und Östrogen verändern. Außerdem kann Stress die Sexualhormone ungünstig beeinflussen, weil der Körper sich zur Bildung des Stresshormons Cortisol etwas vom Progesteron-Vorkommen abzwackt. In den Wechseljahren und auch bei einem sogenannten Stressstoffwechsel sind außerdem die Testosteronwerte niedriger. Testosteron ist eigentlich ein Hormon, das typisch ist für männliche Eigenschaften wie Bartwuchs, Muskelkraft, Durchsetzungsfähigkeit und sexuelles Verlangen, es liegt jedoch auch bei Frauen vor

Eigentlich sollte es die schönste Nebensache der Welt sein, aber was, wenn Mann oder Frau keinen Wunsch danach hat, wochen-, monate- oder jahrelang...? Die Heilpraktikerin Rea Demenat von Behr beleuchtet solche Libido-armen Situationen und zeigt psychische und körperliche Zusammenhänge auf. Sie hilft herauszufinden, was jetzt das Richtige ist – Ruhe, sanfte Annäherung oder pflanzliche Mittel.

Interview mit Rea Demenat von Behr, Heilpraktikerin, Münsing, von Angelika Fischer, Wolfkratshausen

in Fluss bringen

Prinzipiell ist das sexuelle Verlangen etwas sehr Individuelles, sodass sehr unterschiedliche Ausprägungen noch völlig im normalen Bereich sein können.

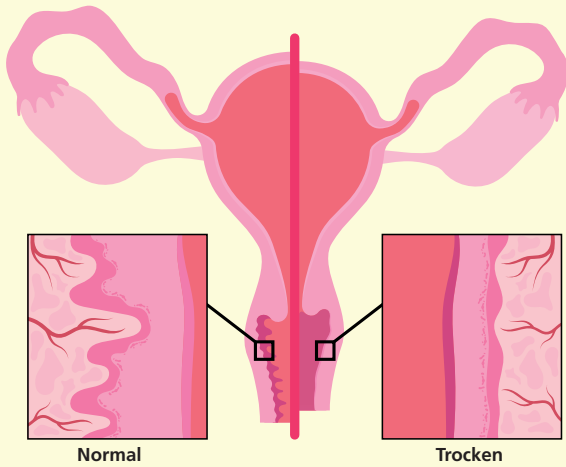
Unter anderem hängt die Libido vom Geschlecht und vom Alter ab. In Umfragen gaben im Schnitt circa 30 Prozent der Frauen im Alter zwischen 18 und 59 Jahren an, verminderte Lust auf sexuelle Aktivität zu verspüren. Bei den Männern in diesem Altersbereich waren es zwischen 14 und 17 Prozent. Was die Altersverteilung anbelangt, sinkt die Libido bei Frauen typischerweise nach der Geburt eines Kindes sowie in den Wechseljahren. Beim Mann kann mit dem natürlichen Absinken des Testosteronspiegels ab 40 die sexuelle Lust im Alter nachlassen. Dies sind aber nur die groben Eckdaten. Es gibt noch viele weitere Faktoren, die Einfluss auf die Libido nehmen. Hierzu gehören im physischen Bereich Krankheiten oder Medikamente. Auf der psychischen Ebene kann Stress, zum Beispiel am Arbeitsplatz, die Lust mindern, ebenso depressive Verstimmungen, Ängste oder auch Beziehungsprobleme.

Als Richtwert für eine mögliche Störung gilt ein mindestens über sechs Monate bestehendes vermindertes sexuelles Verlangen. Für die eine Person mag eine solche Lustlosigkeit völlig irrelevant erscheinen, zum Beispiel wenn sie physisch oder psychisch gerade stark herausgefordert ist, Single ist oder Ähnliches. Eine andere Person kann aber durchaus darunter leiden, sei es weil ihr selbst dieses Erleben fehlt oder auch weil sie Auswirkungen auf die Paarbeziehung wahrnimmt, die sie belasten.

und wird von ihnen benötigt. Zeiten hormonellen Umschwungs und Stress senken bei der Frau insgesamt tendenziell die männlichen Hormone, wodurch auch der sexuelle Antrieb schwächer wird.

Bei Männern ist auch oft Stress ein Thema. Die Cortisolproduktion reduziert Testosteron. Auch Männer können dadurch in eine sogenannte Östrogendominanz geraten. Bei Männern nimmt außer-

Vaginale Trockenheit



© Peperpron/Adobe Stock

Frauen in den Wechseljahren leiden häufig unter vaginaler Trockenheit. Die Schleimhäute atrophieren, das heißt, sie werden aufgrund des lokal fehlenden Östrogens immer dünner, empfindlicher und auch anfälliger für Infektionen. Die amerikanische Frauenärztin Dr. med. Sheila de Liz stellte diese Zusammenhänge in ihrem Buch „Woman on fire“ eindrücklich dar und zeigte auf, wie unangenehm diese Symptome für die betroffenen Frauen sein können. Rea Demenat von Behr empfiehlt in diesen Fällen eine lokale Behandlung mit Östrogen, entweder in Form von bioidentischem Estriol oder von pflanzlichem Östrogen, zum Beispiel aus dem Granatapfel. Apotheken wie die Klösterl-Apotheke in München bieten hier gute Rezepturen

an. Es ist naheliegend, dass sich sexuelles Verlangen viel besser einstellen kann, wenn sich die vaginalen Schleimhäute in einem guten Zustand befinden.

dem die Testosteronproduktion ab der Mitte des Lebens langsam ab, was sich auch auf die sexuelle Situation auswirken kann.

sel in Gang gebracht hat. Auch ob eine Nebennierenschöpfung vorliegt, zeigt die Haarmineralanalyse an.

Oft braucht es bei bestehender Östrogendominanz noch pflanzliche Präparate.



© akaomayo/Adobe Stock

Der Speicheltest

DG: Wie verschaffst du dir einen Einblick in die hormonelle Situation?

D. v. B.: Ich verwende hierfür den Speicheltest um festzustellen ob eine Östrogendominanz vorliegt. Ein weiteres sensibles Instrument ist die Haarmineralanalyse. Hier sehe ich unter anderem, ob ein Sressstoffwechsel vorliegt, Progesteron durch Cortisolproduktion verringert wurde und ob die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigt ist. Es kann sein, dass sie als wichtige Hormondrüse den Stressstoffwech-

Ganzheitliche Mittel

DG: Wie behandelst du solche hormonellen Ungleichgewichte?

D. v. B.: Je nachdem, was sich zeigt, unterstützen wir dann beispielsweise die Schilddrüse mit Selen, Jod oder Pflanzentropfen. Es kann sein, dass damit schon der entscheidende Umschwung eingeleitet wird. Oft braucht es bei bestehender Östrogendominanz noch pflanzliche Präparate wie Brokkoliextrakt und OPC zur Herstellung der Östrogenbalance oder auch Tibulus oder

Maca zur Anregung der Testosteronproduktion. Auch homöopathische Mittel, in denen Testosteron potenziert eingearbeitet ist, können eine gute Wirkung haben. In manchen Fällen kann bioidentisches Progesteron aus Yamswurzel in Form von Cremes angezeigt sein.

Stress und Krisen

DG: Welche psychischen Themen können typischer Weise hinter Libido-Problemen stehen?

D. v. B.: Da gibt es natürlich sehr viele. Wie schon angedeutet kann Stress das System stark beeinflussen. Realer Stress im beruflichen oder privaten Kontext oder auch Stress, den man sich selbst macht durch überhöhte Ansprüche an sich selbst. Ein erster Ansatz bei überhohem Stresslevel ist zu schauen, was sich die jeweilige Person in seinen Tag packt. Ist es möglich, dieses Pensum auf eine gesunde Weise zu bewältigen? Gibt es Verschnauf- und Auszeiten? Oder wäre es gut zu delegieren oder die Tage anders zu organisieren, mal eine Meditation einzubauen? Und wie liebevoll ist die Person zu sich selbst?

DG: Gibt es weitere wichtige Themen?

D. v. B.: Persönlichkeitskrisen können natürlich auch mit verminderter Libido einhergehen. Sie können immer auftreten, aber insbesondere in Zeiten des Umbruchs wie der Midlifecrisis oder den Wechseljahren. Hier geht es oft darum, sich auf die ureigenen Ziele im Leben zu besinnen. Abzugleichen, inwiefern die äußeren Strukturen die

Wie liebevoll ist die Person zu sich selbst?

innere Entfaltung erlauben.

Sich noch ein-

mal die Frage zu stellen: Worum geht es eigentlich in meinem Leben? Wofür bin ich hier? Während beispielsweise Mädchen mit Beginn der Menstruation und Pubertät dazu tendieren sich anzupassen, weil sie gefallen wollen, geht es bei Frauen in den Wechseljahren darum, sich ihre Individualität zurückzuerobieren. Es kann dann sein, dass sie das unangepasste neunjährige Mädchen, das sie einmal waren, wiederentdecken. Plötzlich taucht das Pippi Langstrumpf-Feeling wieder auf

Über Krisen können wir immer ein bisschen mehr zu uns selbst kommen, wieder in unsere Lebendigkeit. Aber in diesen Zeiten kann es natürlich auch ziemlich dunkel und wenig lustvoll sein.

Themen jüngerer Frauen

DG: Welche Themen können jüngere Frauen haben?

D. v. B.: Jüngere Frauen wissen oft noch gar nicht, was sie in einer Partnerschaft brauchen. Sie spüren ihre emotionalen Bedürfnisse zu wenig und so kann es sein, dass sie auch kein sexuelles Verlangen spüren. Der Partner ist vielleicht auch nicht in der Lage, voll auf sie einzugehen, so dass sie sexuelle Handlungen dann einfach geschehen lassen und innerlich eher unbeteiligt sind.

Es gibt natürlich sehr unterschiedliche Typen von

Bei Männern ist auch oft Stress ein Thema.



© drubig-photo/Adobe Stock

Libido hat für mich was mit Lebendigkeit zu tun.

drücklich in seinem Buch „Sexuelle Liebe auf göttliche Weise“.

DG: Und was würdest du einer Person sagen, die überzeugter Single ist, froh ist, wenig Libido zu haben und findet, sie braucht keine sexuellen Aktivitäten mehr?

D. v. B.: Also es ist natürlich völlig in Ordnung, das so zu sagen. Vielleicht war es wichtig für diese Person, eine solche Unabhängigkeit zu lernen, sich auch alleine im Einklang mit sich selbst zu fühlen, all-eins sozusagen. Aber ich denke, wir sind wahrscheinlich nicht dafür gemacht, alleine zu sein. Ich glaube, wir brauchen einander, schon alleine wegen der Spiegelfunktion und als Möglichkeit zu wachsen. Und auch um dieses Besondere zwischen Mann und Frau oder zwischen zwei Menschen, die voneinander angezogen sind, zu erleben. In meinen Augen ist das ein sehr großes Geschenk, das ich jedem wünsche. Nirgendwo ist die Berührung intensiver und sind die Chancen auf Entwicklung größer.

DG

Frauen, auch diejenigen, die sehr forsch mit dem Thema Sexualität umgehen. Sie vermeiden es, ihre weiche, hingebende Seite zuzulassen, was sie selbst um einige schöne Aspekte des Liebeslebens bringt. Sie haben vielleicht das Gefühl, tollen Sex zu haben, versäumen aber, in eine echte Berührung zu gehen. In eine Liebkosung, die bis zum Kern vordringt und zu einer Erschütterung und tiefen Verschmelzung führt.

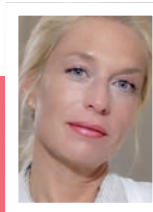
Wo stehen wir in der Partnerschaft?

DG: Welche Rolle spielen deiner Meinung nach partnerschaftliche Themen beim Thema Libido?

D. v. B.: Wenn ich mich auf Beziehungen nicht einlassen kann oder mich in der Partnerschaft nicht wohl fühle, woher soll denn da die Libido kommen? Libido hat für mich etwas mit Lebendigkeit zu tun, auch mit lebendigem Kontakt.

DG: Was können Paare machen, die sich miteinander nicht mehr wohl fühlen?

D. v. B.: Der Anfang ist die Kommunikation miteinander, die ehrlichen Fragen: Wo stehen wir eigentlich? Was wollen wir? Wollen wir uns verwandeln lassen? Das ist ja ein Verwandlungsprozess. Und ja, ich erlebe es schon, dass Paare diese Schritte gehen. Und dass sich dann auch die Sexualität verwandeln kann. Darüber schreibt auch Eva Maria Zuhorst in ihrem Buch „Soul Sex“. Sie beschreibt, wie mühsam so ein Weg am Anfang sein kann, dass der Prozess dann aber irgendwann eine eigene Dynamik bekommt und die Körper sich wiederfinden in ihrer ganz eigenen Sprache. Auch Barry Long beschreibt diese Zusammenhänge sehr ein-



Rea Demenat von Behr,
1987–90 Vollzeit Ausbildung zur Heilpraktikerin an der Samuel Hahnemann Schule Berlin;
1993–96 Assistenz bei Dr. Grauberger, Dr. Rosival, München;
1996 Praxisvertretung für HP. J. Lesniewier Berlin; seit 1997 Praxis für Naturheilverfahren, Rea Demenat von Behr;
2001–02 Assistenz bei HP. H. Löppert, Helmut Szeteli, Bernhard Bloesy, Berlin
2001–02 Bioresonanztherapeutin, Supervision in Naturheilkunde und Referentin im Gesundheitszentrum Prenzlauer Berg
2003 Praxis für Naturheilverfahren am Viktoria-Luise-Platz
2013 Umzug: Praxis Nollendorfstraße Berlin-Schöneberg
2022 Umzug nach Münsing am Starnberger See
www.demenatvonbehr.de