

Julia Henchen

KOPF

AUS

Lust

AN

Wie du deine Lustlosigkeit  
überwindest und ein erfülltes  
Sexleben führst

Mehr Spaß  
am Sex mit der  
**Lustfaktor-**  
Methode

mvgverlag 



Julia Henchen

**KOPF**  
**AUS**  
*Lust*  
**AN**

Wie du deine Lustlosigkeit  
überwindest und ein erfülltes  
Sexleben führst

### **Bibliografische Information 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.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@m-vg.de](mailto:info@m-vg.de)

### **Wichtige Hinweise**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2024

© 2024 by mvv Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

D-80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Ariane Novel

Umschlaggestaltung: Maria Verdorfer

Grafiken und Illustrationen: Daniel Reyle

Satz: Christiane Schuster | [www.kapazunder.de](http://www.kapazunder.de)

Druck: CPI

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0568-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-957-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-958-2



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

<b>Zum Einstieg: Ist es normal, keine Lust zu haben?</b> .....	<b>7</b>
Lass dich doch einfach fallen .....	11
So nutzt du »Kopf aus - Lust an!« .....	13
<b>Zum Start: Lerne meine Lustfaktor-Methode kennen</b> .....	<b>20</b>
Zahlen, Fakten und wichtige Grundlagen .....	23
Warum Sex manchmal keinen Spaß macht .....	33
Lustlosigkeit: ein strukturelles Problem .....	38
Was ist Lust? .....	39
Die Lösung: So machst du dir Lust .....	42
<b>Schritt eins: Lustkonflikte</b> .....	<b>45</b>
Haben wir ein Grundbedürfnis nach Sex? .....	52
Gründe für Lustlosigkeit .....	54
Lustlosigkeit als Chance .....	69
Finde deine Lustkonflikte .....	71
Reflexion .....	79
<b>Schritt zwei: Lustmotive</b> .....	<b>83</b>
Lust ist Übungssache .....	85
Dein Kopf in der Lust: gute Gründe für Sex .....	93
Kopf aus: dein Körper in der Lust .....	94
Dein Genital in der Lust: Anatomie .....	105
Deine Lustmotive .....	144
Reflexion .....	146

<b>Schritt drei: Beziehungsdimensionen</b> .....	<b>148</b>
Beziehungen: Warum binden wir uns? .....	150
Was hat Bindung mit Sex zu tun? .....	159
Reflexion .....	186
<b>Schritt vier: Dein erotisches Potenzial</b> .....	<b>189</b>
Deine Sinne .....	190
Lust an: Sex endlich genießen .....	196
Entfalte deine Lust .....	208
Reflexion .....	212
<b>Wie wirkt die Lustfaktor-Methode?</b> .....	<b>217</b>
Dana .....	217
Christina .....	222
Regina .....	225
<b>Dein Blick zurück</b> .....	<b>229</b>
Veränderung und Perspektive .....	229
Ausblick .....	231
<b>Was brauchst du noch?</b> .....	<b>234</b>
<b>Danke</b> .....	<b>237</b>
<b>Über die Autorin</b> .....	<b>239</b>
<b>Quellen</b> .....	<b>240</b>

*Dieses Buch ist für alle,  
die neue Hoffnung brauchen.  
Sex ist etwas Wunderbares, wenn du zulässt,  
gesehen zu werden.*



# ZUM EINSTIEG: IST ES NORMAL, KEINE LUST ZU HABEN?

»Ich finde Sex manchmal so langweilig«, beginnt meine Freundin Lara das Gespräch. »Das fühle ich zu hundert Prozent«, antwortet Elif und wir müssen lachen, während wir im warmen Thermalwasser vor uns hintreiben. »Wenn du schon genau weißt, was beim nächsten Handgriff passiert, kann das ja mal ganz nett sein, aber so richtig prickelnd ist es nach vier Jahren eben auch nicht mehr«, vollendet Lara ihren Satz. »Wenn das letzte Mal dann auch noch so lange her ist, macht man es eben doch. Dann hat man Sex, aber so richtig lustvoll ist er nicht. Die Lustlosigkeit bleibt«, seufzt Elif und beide schauen mich hoffnungsvoll an. »Ja, das kenne ich«, antworte ich und muss lachen. Manchmal denken Menschen, dass ich als Sexualtherapeutin den besten Sex überhaupt habe. Ehrlicherweise bin ich sehr zufrieden mit meinem Sexleben, aber auch das war und ist Arbeit, und natürlich kenne auch ich lustlose Phasen, denn sie sind einfach normal. Mehr noch: Sexuelle Lustlosigkeit ist ein gesellschaftliches und strukturelles Problem.

Sex kann uns manchmal ziemlich verunsichern. Vor allem dann, wenn wir ihn einfach haben, ohne wirkliche Lust dabei zu empfinden. Wenn wir es tun, weil es eben zu einer Beziehung dazu gehört, oder wir es tun, damit es gemacht ist, nicht aber, weil wir es wirklich

wollen. Und wir ärgern uns. Darüber, dass wir keinen Sex mehr haben oder darüber, dass wir nicht eine dieser lustvollen, attraktiven und sinnlichen Frauen sind, denen scheinbar alles so leicht fällt. Ein Dilemma.

Überhaupt, wo fängt man an, wenn der letzte Sex schon so lange her ist, dass es sich anfühlt, als würde man etwas tun, was man noch nie zuvor getan hat? Die Hürde, wieder sexuell aktiv zu werden, ist manchmal so groß, dass man sich einfach nicht traut, über die Schwelle zu treten. Dann ist es einfacher, es nicht zu tun. »Wenn wir dann länger keinen Sex hatten, denke ich sofort, hier stimmt etwas nicht«, stellt Lara fest und damit ist sie nicht allein. Sex zu haben, gibt uns nämlich das Gefühl von »Bei uns ist alles in Ordnung – unsere Beziehung ist in Ordnung« – ein Gefühl der Bestätigung.

Keinen Sex zu haben, verunsichert uns hingegen und wir vergleichen uns mit allen möglichen Menschen. Mit unserer besten Freundin, mit allen Studien zu diesem Thema, mit unserem früheren Single-Ich, mit Hauptrollen in Filmen oder unserem Lieblingsroman, und am Ende mit unserer Zahnärztin, weil sie immer so schön lächelt. Denn jeder weiß doch, dass uns häufiger Sex glücklich macht, oder? Wir kommen zu dem Schluss: Wer keinen Sex mehr hat, obwohl es bisher immer reibungslos und spontan lief, wird bald allein sein. Ganz klar: Diese Beziehung steht kurz vor dem Aus.

Sex zu haben, kann eine Beziehung also entlasten, Druck nehmen, Vertrauen und Sicherheit geben. Wenn dann kein Sex (mehr) stattfindet, zweifeln wir schnell an unserer Beziehung. Klar, es ist normal, dass es auch mal Phasen ohne Sex gibt und nicht alles so aufregend bleibt wie zu Beginn unserer Beziehung – geschenkt –, aber wenn der letzte Sex nun schon mehr als zwölf Monate her ist, stecken wir das nicht mehr so leicht weg. Sexlose Phasen lösen dann verschiedene Gefühle in uns aus: von Ohnmacht über Verzweiflung bis zu Traurigkeit und Wut. Und dann wäre da noch diese Angst: die

Angst vor einer Trennung oder diesem Gefühl »Das wird nie wieder was«.

»Schaffen wir das?«, »Hat diese Beziehung noch eine Chance?« oder »Wie lange macht mein Partner das noch mit?«, sind Gedanken, die viele Frauen in meinen Beratungen äußern. Wenn es für die Beziehung so wichtig ist, regelmäßig Sex zu haben und unsere Gedanken immer darum kreisen, wenn wir keinen Sex haben, könnten wir uns fragen, warum wir es nicht einfach ändern. Warum tun wir es nicht einfach? Warum nimmt sexuelle Unlust in Beziehungen manchmal so viel Raum ein, ohne dass wir es eigentlich wollen? Warum können wir diesen Kreislauf nur so schwer durchbrechen?

Mein Name ist Julia Henchen, ich bin Paar- und Sexualtherapeutin und in meine Praxis kommen vor allem Menschen, die Probleme in ihrer Beziehung oder mit ihrer Sexualität haben, weil das Sexleben nicht so ist, wie sie es sich eigentlich wünschen.

Ich freue mich, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst, denn das kann nur bedeuten, dass du deine Sexualität und deine Lust besser verstehen möchtest. Vermutlich sogar ganz konkret deine Unlust. Und damit hast du den wichtigsten Schritt in Richtung positives Sexleben bereits getan, denn du beschäftigst dich mit deiner Sexualität, suchst eine Lösung und bist bereit, dafür etwas zu verändern. Du kannst stolz auf dich und deinen Mut sein, denn es ist nicht die Regel, dass sich Menschen mit ihren Angst- oder Sorge-themen beschäftigen.

Als Sexualtherapeutin sehe ich Sex als Persönlichkeitsentwicklung und ich beschäftige mich natürlich mit allen Fragen rund um Sex, Liebe und Beziehung. Aber auch mich hat die Frage nach der Lustlosigkeit nicht mehr losgelassen. Ich wollte nicht nur verstehen, warum Menschen lustlos werden, sondern vor allem, was sie dagegen unternehmen können, um *nachhaltig* wieder Lust in ihr Leben zu holen. Wie können sie den Sex wieder genießen, um sich endlich

fallen lassen zu können? Ich beschloss, eine Erklärung zu finden und begab mich auf die Suche nach einer Lösung, die für alle Frauen und Paare in meinen Beratungen hilfreich sein sollte.

Nach und nach entstand so nicht nur meine Lustfaktor-Erfolgsmethode, sondern auch mein Coaching-Programm »Kopf aus – Lust an«, in dem ich Frauen über drei Monate dabei begleite, ihre Lust zu finden. Sie lernen dabei, ihren Kopf auszuschalten und ihr erotisches Potenzial zu entfachen. In meinem Coaching-Programm durfte ich miterleben, wie meine Klientinnen mithilfe meiner Methode ihr Sexleben so positiv verändern konnten, dass mir klar wurde, dass ich mit diesem Wissen vielen weiteren Frauen und Paaren dabei helfen kann, ihr Sexleben endlich zu genießen. Der Gedanke, meine Erfolgsmethode in einem Buch niederzuschreiben, keimte langsam in mir auf, doch vor allem waren es die Frauen in meinen Beratungen, die mich immer wieder fragten: »Julia, wann schreibst du ein Buch über deine Erfolgsmethode?« Also begann ich, dieses Wissen, mit all meinen Lösungen und einzelnen Schritten in einem Buch zusammenzufassen, damit ihr euch eure eigenen und individuellen Lösungen erarbeiten könnt. Am Ende werden auch einige Frauen aus meinem Coaching-Programm zu Wort kommen und euch von ihren Erfahrungen und ihrem Weg berichten.

In diesem Buch erhältst du nicht nur Einblicke in meine Praxis, sondern auch in mein Privatleben und mein Coaching-Programm. Meine Freundinnen Lara und Elif hast du bereits kennengelernt. Die Namen aller Beteiligten habe ich zum Schutz ihrer Privatsphäre geändert – außer am Schluss, wenn du die Frauen aus meinem Coaching-Programm kennlernst. Sie haben mit meiner Methode ihren Weg bereits gefunden und legen ihre Ziele und Erfolge für euch offen.

## LASS DICH DOCH EINFACH FALLEN

*Einfach mal fallen lassen* ist der häufigste Tipp, den ich lese, wenn es darum geht, den eigenen Sex *endlich einmal zu genießen* und wieder *Lust an der Lust* zu haben. Wenn wir unseren Sex zwischen dem stressigen Alltag, Haushalt, Job oder den Kindern aber nur noch als Pflichttermin wahrnehmen und die Lust keinen Raum bekommt oder gar kein Sex mehr stattfindet, wird die Motivation zum Sex mit der Zeit immer geringer. Wie soll das gehen, sich fallen zu lassen, wenn der Kopf permanent an ist?

Sich nicht fallen lassen zu können, im Kopf zu sein und die Erregung nicht wahrzunehmen, ist für viele Frauen sehr belastend. Aber auch die Partnerschaft wird dabei meist infrage gestellt. Große Zweifel und Konflikte sind nicht selten eine Begleiterscheinung von sexlosen Phasen. Als Ausweg gibt es drei Möglichkeiten: 1. Wir haben Sex, sind hingebungsvoll dabei und genießen ihn in vollen Zügen. 2. Wir haben Sex, obwohl wir eigentlich keine Lust dabei empfinden. Die dritte Möglichkeit? Der Sex bleibt aus.

Nicht nur meine Freundinnen Lara und Elif kennen diese Gedanken, auch in meinen Beratungen erzählen mir Frauen häufig, dass sie nicht wissen, was ihnen Lust bereitet, was sie wollen oder was sie ihrem Partner antworten sollen, wenn er sie fragt: »Wie soll ich dich berühren? Worauf hast du Lust?« Diese Fragen können ziemlich überfordern. Die Unlust wird immer größer und steht am Ende wie ein großer Elefant im Raum. Die Gedanken rund um Sex werden immer negativer und das gemütliche Sofa und die neue Staffel der Lieblingsserie sind unterhaltsamer, als die Energie für Sex aufzubringen.

Wenn die Lust in der Partnerschaft nicht von »ganz allein« da ist, oder dir die Ideen ausgehen, wie ihr beide den Sex genießen könnt, zerrt es meist noch mehr an einer Partnerschaft: »Wir haben alles

versucht, aber es gibt keine Lösung.« Das Gefühl, nicht genau zu wissen, was dir sexuell gefällt, was dich anmacht oder *worauf* genau du Lust hast, verursacht Druck, ebenso wie das Gefühl, Lust haben zu müssen.

Ich höre häufig von Frauen: »Wenn wir Sex haben, ist das okay, aber so richtig sagen, was mir gefällt oder was ich will, kann ich nicht. Es fällt mir schwer zu sagen, was mich ›geil‹ macht – ich finde das auch komisch, so darüber zu sprechen.« Kommt dir das bekannt vor?

Häufig erzählen mir Frauen auch, dass es für sie einfacher ist, den Sex charmant zu beenden. Sie fokussieren sich auf den Orgasmus des Mannes, um zu einem Ende zu kommen. Nicht, weil sie es schrecklich finden, sondern weil sie einfach nicht wissen, was sie tun, fühlen oder sagen sollen.

»Was soll ich darauf antworten, wenn ich es selbst nicht weiß, was mir gefällt?«, beschrieb es einmal eine Frau in meiner Beratung. »Und dann muss mein Orgasmus auch noch im Fokus stehen, weil er darauf hinarbeitet. Das setzt mich zusätzlich unter Druck. Am besten soll ich noch ›oben‹ sein. Dann habe ich lieber keine Lust, denn das bedeutet weniger Kraftaufwand, und ich stöhne einfach so lange, bis er kommt.«

Klingt alles nicht so, als ob man Lust darauf hätte, oder? Mithilfe dieses Buches kannst du die Lust wiederentdecken und Spaß am Sex haben – denn Lust ist lernbar. Ich bin mir also sicher, dass du am Ende dieses Buchs einen neuen Blick auf die Unlust und die Lust haben wirst, wenn du dich bewusst und intensiv mit den Übungen in diesem Buch auseinandersetzt.

Ich möchte dich dazu einladen, dir Notizen zu machen und meine ganz persönlich entwickelte Erfolgsformel für mehr Lust in deinem Liebes- und Sexleben genau zu bearbeiten.

Für eine Veränderung in deinem Sexleben bist du selbst die wichtigste Person, und ich begleite dich in diesem Buch Schritt für

Schritt dabei, mehr Lust zu empfinden und sie in dein Leben zu integrieren.

Vorab möchte ich dir schon mal das Wichtigste mitgeben: Vielleicht denkst du schon länger darüber nach, an deinem Sexleben etwas zu verändern und vielleicht denkst du dir sogar: »Was soll das alles bringen?« Wenn du meine Methode Schritt für Schritt durchläufst und es dir gelingt, über deinen Schatten zu springen, dann wird es eine Veränderung geben, denn: Ohne eine Veränderung in deinem Tun wird es auch keine Veränderung in deinem Gefühl und deiner Wahrnehmung geben. Anders gesagt: Wenn du nichts veränderst, bleibt alles beim Alten.

Du entscheidest, was du mit diesem Wissen anstellen möchtest. Manchmal reicht uns das Wissen und wir wollen nicht ins Tun kommen. Du kannst dich aber dazu entscheiden, aus deiner Komfortzone zu treten, Neues auszuprobieren und deine Gedanken zu verändern. Keine Entscheidung ist besser oder schlechter, wichtig ist, dass du sie bewusst für dich triffst. Merke dir also meinen Satz: *Ohne Veränderung keine Veränderung.*

## SO NUTZT DU »KOPF AUS – LUST AN!«

Lust ist Übungssache. Sex und Lust zu aktivieren, neu zu lernen und sich kennenzulernen ist möglich und das weiß ich, weil ich es jeden Tag in meiner Praxis erlebe. Daher bin ich mir so sicher, dass auch du deine Lust neu entdecken kannst, wenn du das möchtest. Ein wichtiger Hinweis für dich: Sex ist tatsächlich lernbar, denn wir alle lernen – meist in unserer Jugend – was Sex ist. Niemand kommt auf die Welt und weiß, was Sex ist oder wie er geht, und doch sind wir von Beginn an sexuelle Wesen. Das bedeutet, dass

wir bereits vor der Geburt Genuss und Lust empfinden können und bis zum Tod Berührungen und Geborgenheit benötigen, um nicht zu vereinsamen.

Sexualität ist viel mehr als Sex, und Sex ist mehr als das, was viele Erwachsene darunter verstehen: Penis-in-Vagina. Viele der Frauen und Paare, mit denen ich arbeite, haben zu Beginn des Prozesses fast ausschließlich negative Gedanken in Bezug auf Sex und ihre Lust. Meist beschäftigen sie sich schon Jahre mit diesem Thema, streiten viel oder sind traurig. Sie ziehen Vergleiche zu früheren Beziehungen oder zu ihrem Singleleben und fragen sich, warum es plötzlich so anders ist. Sie wünschen sich Leichtigkeit und weniger Druck. Entscheidend für dich ist: Bleibe neugierig, sei mutig und traue dich, deine Lust zur Priorität zu machen.

Um alle Herausforderungen erfolgreich zu meistern und die für dich besten Ergebnisse zu erzielen, möchte ich dir vier wichtige Punkte mitgeben. Wichtig dabei ist: Diese Anleitung gilt für deine Lust, nicht aber für psychische Erkrankungen wie eine Depression oder Angststörung, die durch Psychotherapie behandlungsbedürftig sind.

## 1. DEIN MINDSET

Viele Frauen in meiner Beratung haben sehr negative Gefühle, wenn sie an Sex denken und das ist mehr als verständlich. Um an deiner Lustlosigkeit zu arbeiten, ist es also hilfreich, deine Einstellung zu deinem Problem, das du lösen möchtest, wieder positiv zu bewerten. Wenn du mit einem negativen Gedanken an das Thema Sex und Lust herangehst und dir vielleicht auch denkst »Ach, das weiß ich schon alles und bisher hat nichts geholfen«, dann möchte ich dir sagen: Es ist ein Unterschied, etwas zu lesen oder zu hören, oder es konkret umzusetzen.

Ich möchte dich hier und jetzt dazu einladen, das Thema *Veränderung* und *Sex* nicht mehr mit dem negativen Gefühl der Anstrengung zu betrachten, sondern mit Neugierde und Spaß. Überlege dir also, wie du die Themen, die du theoretisch vielleicht schon kennst, so anwenden kannst, dass du echte Ergebnisse erzielen kannst.

Ich weiß – das Wort »Mindset« ist nicht immer positiv besetzt, noch dazu gibt es auf Social Media mittlerweile eine ganze Bewegung, die sich ihre Probleme »wegmanifestieren« möchte, aber keine Sorge, das möchte ich damit nicht sagen. Aber so viel: Deine Gedanken, also dein Mindset, ist entscheidend für deinen Erfolg, denn das, was wir denken und fühlen, das glauben wir auch. Gestalte deine Gedanken so, dass du motiviert und lustvoll startest, auch wenn du zu Beginn noch nicht zu hundert Prozent überzeugt davon bist. Deine Gedanken sind der Anfang einer positiven Veränderung. Anders gesagt: Fake it, till you make it! Verändere deine Sicht auf die Dinge und erlaube dir, positiv an das Thema Sex heranzugehen. Du kannst dir zum Beispiel folgenden Satz denken: »Ich habe nun die Möglichkeit, meine sexuelle Reise zu starten und Neues über mich und meinen Körper zu erfahren.«

## 2. VERMEIDE DRUCK

Leichter gesagt als getan, ich weiß, aber: Bitte vergleiche dich nicht mit anderen Menschen. Bitte stoppe jetzt den Gedanken, dass andere Menschen besseren oder tolleren Sex haben als du, oder sie es besser hinbekommen. Das ist Nonsense. Niemand hat guten oder schlechten Sex, wir können uns aber gut oder schlecht dabei fühlen.

Arbeite die Inhalte des Buches in deinem eigenen Tempo durch und genieße es, dich mit dir selbst zu beschäftigen. Ich empfehle dir, klare Ziele festzulegen, damit du nicht nach ein bis zwei Kapiteln die

Lust verlierst. Wenn du es weiter vermeidest, dich mit Sex und Lust auseinanderzusetzen, könnte das auf ein Muster hindeuten, das du schon kennst. Erlaube dir, heute neu zu starten. Auch wenn du nach einiger Zeit spürst, dass deine Motivation schwindet, denke daran, dass morgen wieder ein neuer Tag beginnt.

Noch ein Tipp: Starte klein und nimm dir nicht zu viel vor. Es kann sich nicht innerhalb einer Woche gleich alles ändern. Wir wissen heute, dass Menschen leichter neue Routinen aufbauen, wenn sie langsam starten und sich dann steigern. Das könnte zum Beispiel bedeuten, dass du zu Beginn deine Gedanken veränderst und neu über Sex nachdenkst. Diese Veränderung wird erst einmal niemand sehen und doch ist sie eine wichtige Grundlage, um dich dann auch auf körperlicher Ebene auf deine Lust einzulassen.

### **3. NOTIERE DIR WICHTIGE ERKENNTNISSE**

Es ist wichtig, dass du gut für dich sorgst und alle Erkenntnisse, die du für deine Lust gewinnst, ernst nimmst. Notiere dir, welche Aha-Erlebnisse du beim Lesen hast oder was dir auffällt. Frage dich bei scheinbar unlösbaren Problemen auch, was du schon dafür getan hast, um dieses Problem in Angriff zu nehmen und welche Lösungen bereits funktionieren. So findest du heraus, was dir wirklich hilft.

### **4. NUTZE DIE REFLEXIONSFRAGEN UND DIE ZUSAMMENFASSUNG AM ENDE EINES KAPITELS**

Am Ende eines jeden Kapitels findet du eine Zusammenfassung mit den wichtigsten Erkenntnissen sowie wichtige Reflexionsfragen, die

dich deiner Lust näherbringen. Nutze sie und du wirst deine Veränderung aktiv unterstützen und deinem Ziel näherkommen.

## 5. ERKENNE DEINE FORTSCHRITTE AN

Eine wichtige Botschaft, die ich dir noch mitgeben möchte: Erkenne deine Fortschritte an. Erkenne an, dass du mutig bist und dich diesem Thema stellst, und etwas veränderst. Sei in diesem Prozess liebevoll mit dir selbst.

Frauen fällt es manchmal schwer, ihre eigenen Fortschritte wahrzunehmen, daher lade ich dich nun dazu ein, jetzt damit zu beginnen. Erkenne an, dass du den ersten Schritt bereits gegangen bist – du beschäftigst dich just in diesem Moment mit deiner Lust. Du kannst stolz auf dich sein! Indem du deine Fortschritte in deiner Reflexion am Ende des Kapitels notierst, wirst du sie nicht nur anerkennen, sondern sie dir während des Prozesses immer wieder vor Augen führen.

## 6. WECHSLE DIE PERSPEKTIVE: VOM PROBLEM ZUR LÖSUNG

Eine wichtige Grundhaltung, die ich nicht nur in Beratungen und in meinem beruflichen Alltag verfolge, sondern auch privat, ist dieses Prinzip: Jedes Problem hat eine Lösung, auch wenn es bedeutet, Dinge zu akzeptieren. Anders gesagt frage ich mich: Was ist das Gute am Problem? Ich versuche immer zu verstehen, welches Wachstum für meine Klientin oder für mich persönlich in diesem Prozess stecken kann.

Frage dich also: Was ist das Gute daran, dass ich momentan keine Lust habe? Welchen Vorteil könnte ich dadurch haben? Eine Ant-

wortmöglichkeit wäre: Ich habe nun die Chance, meinen Körper, meine Sexualität und meine Lust neu kennenzulernen und mich auf eine lustvolle Reise zu begeben.

Dieses Prinzip funktioniert natürlich nicht bei psychischen Erkrankungen wie einer Depression oder einer Angststörung, die im Rahmen einer Psychotherapie behandelt werden müssen.

## 7. ÜBERNIMM VERANTWORTUNG

Wer Verantwortung für den Prozess und den Weg übernimmt, kann eigentlich nicht verlieren, denn der Weg ist meist das Ziel. Der Prozess darf uns aber ärgern, wütend machen oder manchmal auch zum Verzweifeln bringen. Ungeduld gehört auch zu diesem Prozess dazu. Denke daran, dass wir keinen Sprint laufen wollen, sondern einen Marathon, um nachhaltig deine Lust zu verändern. Das kann mitunter ganz schön anstrengend sein. Akzeptiere daher, dass du ungeduldig bist und sei liebevoller mit dir selbst. Höre dabei auf deine Grenzen, aber komm raus aus deiner Komfortzone – erkunde dich und deine Lust. Lerne dich kennen! Es ist okay, wenn du damit zu Beginn überfordert bist. Sei dir dessen bewusst.

Nun hast du dir die besten Voraussetzungen geschaffen, um mit meiner Methode zu arbeiten. Ich wünsche dir dabei viele neue Erkenntnisse und vor allem viel Spaß. Mithilfe dieser ersten Reflexionsfragen kannst du deinen späteren Erfolg festhalten:

**1. Deine aktuelle Situation**

- Warum hast du dich für dieses Buch entschieden? Welche aktuellen Probleme in Bezug auf Sex hast du momentan?

**2. Deine Wünsche**

- Was soll sich verändern, nachdem du dieses Buch durchgearbeitet hast?
- Stell dir vor, du hast dein Ziel erreicht. Wie würde es dir dann gehen?

**3. Größte Hürde**

- Was hast du bisher dafür unternommen, damit sich das Problem verändert?
- Welche größte Hürde bei der Bewältigung deines Themas musst du überwinden?

**4. Veränderung**

- Wie kannst du diese Hürde angehen? Welche Ideen hast du bereits jetzt? Wo siehst du die größten Herausforderungen bei der Bewältigung deines Problems?

# ZUM START: LERNE MEINE LUSTFAKTOR-METHODE KENNEN

Warum kann man sich nicht dafür entscheiden, Lust zu haben? Warum ist es so schwierig, Lustlosigkeit zu überwinden? Diese Frage beschäftigt mich seit meiner Ausbildung zur Sexualtherapeutin, aber erst in meiner praktischen Arbeit konnte ich sehen, wie schwierig es ist, sexuelle Lustlosigkeit aufzulösen. Frauen und Paare, die zu mir kamen, waren verzweifelt auf der Suche nach ihrer Lust. Wer noch nie unter Lustlosigkeit gelitten oder diese in einer Partnerschaft erlebt hat, kann wohl kaum nachvollziehen, welche Schwierigkeiten damit verbunden sind.

Nach vielen Gesprächen und erfolgreichen Therapien habe ich nach den Ursachen geforscht, um eine Methode zu finden, die möglichst vielen helfen soll. Die Lustfaktor-Methode, kurz KMBP-Methode, setzt sich aus diesen vier wesentlichen Schritten zusammen:

## Die Lustfaktor-Methode (KMBP-Methode)

- 1 Konflikt:**  
Identifiziere deine Lustkonflikte
- 2 Motive:**  
Identifiziere deine Lustmotive
- 3 Beziehung:**  
Erkenne deine Beziehungsdimension
- 4 Potenzial:**  
Entfalte dein erotisches Potenzial

---

### Die Lustfaktor-Methode

#### 1. Konflikte: Welche Lustkonflikte kannst du identifizieren?

Um herauszufinden, wie du deine Lust aktivieren kannst, ist es wichtig zu verstehen, welche innerlichen Konflikte du mit und in Bezug auf Lust und Sex hast. Ich habe dafür den Begriff des Lustkonfliktes gewählt, anhand dessen du beschreiben kannst, was deiner Lust im Weg steht – hier geht es um deinen persönlichen und individuellen Konflikt mit einem Thema.

Wir werden also deine Lustkonflikte identifizieren, um zu verstehen, warum du lustlos bist. Dieser Schritt ist für den weiteren Verlauf von wesentlicher Bedeutung, denn nur wenn du verstehst, warum du keine Lust mehr hast, wirst du erkennen, was du benötigst, um Lust zu spüren und diese ausleben zu können.

Unsere Lustkonflikte halten uns in der Regel davon ab, die Kontrolle abzugeben, loszulassen und uns der Lust hinzugeben. Du kannst

es dir etwa so vorstellen, als wäre deine Lust ein Raum und vor diesem Raum wartete ein/-e Türsteher\*in. Diese/-r bewacht den Raum der Lust und lässt nicht einmal dich selbst rein – obwohl es doch dein Raum ist. Diese/-r Türsteher\*in steht stellvertretend für deine *Lustkonflikte*, wie zum Beispiel die Scham, die Angst oder der Frust.

Wir führen also zuerst eine Problemanalyse durch. Diesen Begriff nutze ich hier bewusst, um den Fokus nicht zu verlieren. Wir wollen verstehen, welche Probleme dazu führen, dass dein Raum der Lust bewacht wird und was dich im Kopf hält, statt die Lust zu fühlen.

## **2. Motive: Welche Lustmotive aktivieren deine Lust?**

Nachdem du dich intensiv mit deinen Lustkonflikten auseinandergesetzt und verstanden hast, was dich von deiner Lust abhält, wirst du deine Motivation für die Lust finden.

Unter Motivation verstehen wir alles, was dich dazu motiviert, wieder Lust haben zu wollen. Man könnte auch fragen, wie der Sex sein müsste, damit du wieder Lust auf ihn hast oder aber, welchen persönlichen Vorteil du von Lust und Sex haben müsstest.

Du wirst konkret lernen, wie du diese Motivation für dich nutzen kannst, um deine Motive für Sex zu identifizieren. Um deine Lustmotive aktiv zu nutzen, lernst du außerdem alles über Lust, Erregung, dein Genital und deinen Körper.

## **3. Beziehungsdimension: Welche Beziehungsdynamiken und Verhaltensmuster beeinflussen deine Lust?**

Was hat Bindung mit Sex zu tun und wie viel Einfluss nehmen Kindheit, Beziehungen und Beziehungsmuster auf unser Sexleben? Schritt drei ist für alle Menschen wichtig, nicht nur, wenn du momentan in einer Beziehung bist. In diesem Rahmen schaust du dir deine gesamte Beziehungsdimension an. Du wirst verstehen, welche Verhaltensmuster, Dynamiken und Bedürfnisse zu Problemen wie