



# SEX

## Kein Verlangen

### Asexuelle Orientierung

von Michael Diaz

„Sex ist zu einem Hintergrundrauschen unseres Alltags geworden“ schreibt der französische Publizist Jean-Claude Guillebaud in seinem Buch „Tyrannei der Lust“.

Sex in der Werbung, Sex in Zeitschriften, Sex im Fernsehen... Sex begleitet uns unbewusst den ganzen Tag. Es gab kaum eine Zeit, in der der Sexualität, der Lust und dem Begehren mehr Platz eingeräumt wurde als heute. Wie oft, wie lange, wie und mit wem und was – kaum ein Detail bleibt unausgesprochen.

#### **Keine Lust auf Geschlechtsverkehr:**

„40 Jahre nach der sexuellen Revolution dürfen wir zwar der Lust freien Lauf lassen, aber leider hat uns die Lust verlassen“, so Jean-Claude Guillebaud. Bei vielen Menschen gibt es heute jedoch auch ein anderes Selbstverständnis zu deren Neigungen und Vorlieben zu stehen. Diese offen: „Ich habe keine Lust oder Interesse an Sex und Geschlechtsverkehr“! – und nicht, weil mich die Lust verlassen hat, sondern weil ich diese noch nie hatte! Für viele Menschen ist dieses unverständlich, wird aber immer mehr als neue sexuelle Orientierung anerkannt. Bei dieser sexuellen Orientierung sprechen wir heutzutage von der „Asexualität“.

Asexualität ist nicht – wie oft fälschlicherweise angenommen wird – eine Krankheit oder Desinteresse an der

Partnerin oder Partner – es handelt sich dabei um eine immer mehr akzeptierte sexuelle Orientierung. Der Unterschied zu den bekannten sexuellen Orientierungen, wie der Heterosexualität, der Bisexualität und der Homosexualität besteht darin, dass diese Menschen keinen Geschlechtsverkehr haben wollen.

Diese sexuelle Orientierung ist in Fachkreisen eine immer noch sehr unklar abgrenzbare Orientierung, deren genaue Ursachen heute noch wenig untersucht sind.

#### **Das Resultat ist das Gleiche:**

Es gibt verschiedenste Gründe Sex abzulehnen oder dass die Lust zum Versiegen gebracht worden ist. Im Gegensatz zur bewussten sexuellen Enthaltsamkeit, einer Ablehnung gegen Sex aufgrund negativer Erfahrungen oder auch bedingt durch Drogen-, Alkohol-, Medikamentenkonsum oder psychischen Störungen wie etwa einer Depression fehlt bei der Asexualität der Antrieb zum Geschlechtsverkehr.

Die Bandbreite in der sich die Asexualität bewegt, kann sich vom Ablehnen einer körperlichen Berührung, einem Zungenkuss oder gar dem generellen Fehlen einer Erregung darstellen. Das Gemeinsame jedoch ist: Sex, der Geschlechtsakt selbst ist vom Verlangen her ausge-



# LÖSUNGSWERKSTATT

Anzeige

schlossen! Auch innerhalb den Asexuellen gibt es eine beträchtliche Vielfalt von unterschiedlichsten Vorstellungen und Wünschen zu einer Beziehung. Manche bleiben lieber für sich und haben weniger das Bedürfnis nach einer festen Beziehung. Manche bilden romantische Beziehungen, manche heiraten. Andere suchen einfach nur feste Freundschaften oder leben in Beziehungen, bei denen die Linie zwischen Freundschaft und romantischer Beziehung verschwimmt.

Was Asexualität jedoch nicht ist: Sexuelle Enthaltsamkeit, Sexuelle Verdrängung, Angst vor Intimität, Gefühlskälte oder körperliche Unfähigkeit sexueller Erregung. (Quelle AVEN – Netzwerk für Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit zu Asexualität)

Asexualität ist noch ein Tabuthema. Viele Betroffene haben innerhalb Beziehungen die Schwierigkeit ihre Unlust verbal zu kommunizieren.

## Wenn das sexuelle Gleichgewicht einmal gestört ist:

Nicht nur eine sexuelle Orientierung sondern auch andere vielfältige Faktoren beeinflussen, wie körperliche Nähe, Liebe, die Sexualität erlebt werden. Mit einer zunehmenden Zahl an gelebten Formen können auch die Wünsche und die Vorstellungen zweier Partner immer mehr auseinander rücken. So können Konflikte entstehen. Sexualität kann so nicht nur Lust, Freude, Vergnügen und Hingabe bedeuten, sondern auch Hemmung, Missverständnisse, Streit und verletzte Gefühle.

Die Sexualität hat viele Gesichter und jeder Mensch erlebt sie auf seine eigene Art und Weise. Je nach Erziehung, Religion, Herkunft und Erfahrungen wird die Sexualität unterschiedlich gelebt und mehr oder weniger wird damit offen umgegangen. Für die meisten Menschen hat die Sexualität eine zentrale Bedeutung. Sie kann Glücksgefühle verleihen, für positive Energie sorgen und das allgemeine Wohlbefinden erhöhen.



## Bewusst machen

Ob nun aufgrund der sexuellen Orientierung oder anderer Faktoren. Ein Ungleichgewicht in der Sexualität kann zu Störungen in einer Beziehung führen. Werden Sie sich einmal bewusst was gerade bei Ihnen passiert. Hat sich etwas bei Ihnen verändert oder bei Ihrem Partner? Ist es gerade nur eine zeitlich beschränkte Situation oder ist dies schon lange anhaltend?

## Offene Gespräche führen

Führen Sie offene Gespräche mit Ihrem Partner über Ihre Erwartungen, Ihren Wünschen aber auch Ihrer Gefühle und vielleicht erlebten Verletzungen.

## Unterstützung von Aussen

Wenn eine Belastung zu groß wird, scheuen Sie sich nicht, auch an Unterstützung von Aussen zu denken. Psychische Belastungen können irgendwann auch zu körperlichen Folgen und Erkrankungen führen.

Geben Sie sich neue Lösungswege und Lösungsmöglichkeiten in problematischen Herausforderungen Ihrer Partnerschaft oder Beziehung zu sich Selbst.

Neue Impulse auf neuen Wegen

Ihr Michael Diaz



**Michael Diaz**  
Systemtherapeut  
Traumatherapeut  
Paar- und Familientherapeut  
Sexualtherapeut  
Krisenintervention  
Biofeedbacktherapeut  
Psychologischer Berater  
Psychotherapeutischer Heilpraktiker



## Für mampa-Leser:

Telefonische  
Sprechstunde:  
Montags  
11:30-12:00 Uhr

## Zielorientierte Lösungswerkstatt

Michael Diaz  
Dr.-Gessler-Str. 18  
D-93051 Regensburg  
Telefon 0941-4907 008  
mail@loesungswerkstatt.info  
www.loesungswerkstatt.info

