

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

# 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 Schieflage? . . . . .	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