

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

BEZIEHUNG

## **Allzeit bereit? Von wegen!**

Wenn nicht sie, sondern er keinen Sex will: Michele Weiner Davis und ihr Buch „Lustlos“

VON ANGELIKA ECK

 10. JAN 2018

Über Frauen, die keine Lust auf Sex haben, wird viel geschrieben. Doch auch Männer entsprechen keineswegs stets dem „Allzeit bereit“-Klischee. Auch sie ringen mit ihrem Begehren, mit ihrer Potenz, mit ihrer Erektion. Mit ihrem Ratgeber spricht Michele Weiner Davis beherzt das Phänomen der sexuellen Lustlosigkeit des Mannes an. Sie wendet sich allerdings nicht an die betroffenen Männer selbst, sondern an Frauen, die unter der mangelnden Lust ihres Partners leiden und ihre Situation verbessern möchten.

Auf sehr direkte Weise klärt sie über mögliche Hintergründe der männlichen Unlust auf und wirbt dafür um Verständnis. Sie appelliert an die Eigenverantwortung der Frau und ihre Möglichkeiten, selbst freundlich, geduldig und konkret Zugang zu ihrem Partner zu suchen und

ihn einzuladen, sich erstens besser um sich selbst zu kümmern und zweitens in kleinen Schritten auf ihre sexuellen Bedürfnisse einzugehen. Weiner Davis greift dabei auf bewährte Kommunikationsstrategien wie Ich-Botschaften, Anknüpfen an Positives und Ressourcen, freundliches Dranbleiben, die Würdigung kleiner Schritte und möglichst konkrete Zielformulierungen zurück. Für nicht bewältigbare Situationen empfiehlt sie weiterführende Beratungs- und Therapiemöglichkeiten.

Dem Buch merkt man seinen amerikanischen Ursprung in der Sprache und im Stil an: Es ist ultrapragmatisch gehalten und spricht die Leserin direkt motivierend an, nach dem Motto: „Ich weiß genau, wie es Ihnen geht, und ich weiß auch, was Ihnen garantiert helfen wird.“ Dieser Ton kann sicher sehr ermutigen. Der Ratgeber lohnt sich als Initialzündung für Frauen, die Mut fassen möchten, um aus einer sexuell trostlosen Situation herauszukommen. An einigen Stellen wird das Buch jedoch durch seine Vereinfachung auch ungenau und suggeriert Machbarkeit an Stellen, an denen die Realität vielleicht komplexer ist.

Michele Weiner Davis: Lustlos. Was Frauen tun können, wenn er nicht mehr will. Aus dem Amerikanischen von Susanne Nagel. Klett-Cotta, Stuttgart 2017, 347 S., € 18,95

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

**Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

## Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Ego manen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

## Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

# MEISTGELESEN

## 1 LEBEN

### Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

## 2 LEBEN

### Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Ego manen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

## 3 GESELLSCHAFT

### Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.