



Was tun, wenn ...

...ICH MICH FÜR SEX ZU DICK FÜHLE?

DR. MONIKA WOGROLLY

Psychotherapeutin in der
Privatklinik St. Radegund und
in freier Praxis in Graz und Wien.
www.wogrollymonika.at

Immer mehr Frauen entwickeln unter dem Eindruck von Perfektionismus und Magerwahn ein Selbstbild, das ihnen vorschreibt, wie sie auszusehen haben. Und schämen sich, nicht der erträumten Idealfigur zu entsprechen. Was hilft? Eine Therapeutin klärt auf!

Angelika, 40, hätte beinahe einen Kollaps erlitten, als ihr Mann sie mit einem sexy Dessous als Mitbringsel überraschte. „Was tust du mir nur an – willst du mich lächerlich machen?“ brach es aus zornig ihr heraus, ehe sie unter Tränen aus dem Zimmer lief und sich für Stunden in Kummer wand: nicht perfekt, nicht begehrenswert, nichts wert, sondern nur noch eins zu sein: fett und unmöglich.

„Ich schäme mich für mein Hüftgold, obwohl mein Mann mich genau so liebt, wie ich bin“, klagt Angelika später in einer Psychotherapie-Sitzung. Und in einem bedenklichen Nachsatz bezeichnet sie ihren Mann als „womöglich pervers“, wenn er auf eine so fette Person stehe. Im Schlafzimmer der beiden ist schon lang tote Hose. Angelikas permanente Angriffe auf Rolf haben die Atmosphäre vergiftet. Lang würde die Beziehung solchem Druck nicht Stand halten. Im schlimmsten Fall sind Frauen mit fehlender Selbstakzeptanz vollkommen beziehungslos. Sie gleiten von einer sexuellen Vermeidungshaltung in ein generelles Vermeidungsverhalten: sie vermeiden Situationen, in denen sie sich eine Blöße geben

könnten, gehen in kein Schwimmbad und an keinen Strand, treiben keinen Sport. Und schließlich schnappt die Depressionsfalle zu. „Ich bin das nicht, diese fette Person“, urteilte Angelika eiskalt über sich.

Sie nahm nach ihren beiden Schwangerschaften insgesamt sieben Kilo zu, fühlte sich wie ein „unförmiges Etwas“, das sie niemandem zumuten konnte. So lange eine Frau dieser Überzeugung ist, dringt ein Hilfesuchender Partner auch in einer Paartherapie nicht durch. Bei Beziehungskrisen wie von Angelika ist zuerst mit der Frau allein in einer Einzelpsychotherapie an ihrem aus den Fugen geratenen Selbstbild zu arbeiten. Denn der vermeintliche Paar-Konflikt besteht hier nicht primär in der Beziehung zu Rolf, sondern ist eine Folgeerscheinung von Angelikas innerem Konflikt. Erst nach der Versöhnung Angelikas mit sich selbst wird sie bereit sein, sich und ihren Mann mit gütigeren Augen zu sehen und ihren unrealistischen Perfektionsmusdrang abzumildern, der sie um jede Lebensqualität und um die Beziehung zu sich selbst bringt. ●

„Sie haben auch Fragen zum Thema Sexualität und Partnerschaft? Unsere Expertin ist für Sie da! Fragen an: praxis@wogrollymonika.at

Das nächste Lust aufs LEBEN erscheint am 3. August 2017

Postadresse der Redaktion: Taborstraße 1–3, 1020 Wien, Telefon: (01) 213 12-6131; Fax: (01) 213 12-1635 E-Mail: leserbriefe@lustaufleben.at Herausgeber: Dr. Horst Pirker
Chefredakteurin: Mag. Kristin Pelzl-Scheruga Redaktion: Mag. Eva Jankl Art-Direktion: Erich Schillinger Bildchefin VGN: Yvonne Dellin-Sonnberger Fotoredaktion: Andrea Berger
Lektorat: Clara Koisser Geschäftsführung: Dr. Horst Pirker (CEO & Vorsitz), Mag. Claudia Gradwohl (CHRO), Susanne Herczeg (CFO & Prok.). Geschäftsführung TOP
Media: Dr. Markus Fallenböck (CSO), Mag. Helmut Schoba (COO), Dietmar Zikulnig (CSO) Generalbevollmächtigter: Dkfm. Helmut Hanusch Head of Sales & Marketing: Talin Seifert
Sales Manager: Marilena Konnaris International Sales: Mag. Evelyn Strohrigel (Ltg.) Mediaservice & Marktforschung: Andrea Peter (Ltg.) Anzeigenverrechnung: Andrea Peter (Ltg.), Sabina Pfeiffer. Derzeit gilt die Anzeigenpreisliste 2016. Controlling & Rechnungswesen: Mag. Andreas Eder (Ltg.), Christine Glaser (Ltg. RW) Produktion: Sabine Stumvoll (Ltg.), Martina Höttinger Anzeigenproduktion: Günter Tschernitz (Ltg.) Vertrieb: Dr. Markus Fallenböck (Ltg.), Cornelia Wolf (EV) Anzeigenmarketing: Antje Lehnert-Jaich (Ltg.) VGN Creation: Maria Oppitz (Ltg.), Daniela Dietachmayr (Marketing), Natascha Bergmann (Eventmarketing) Medieninhaber: Verlagsgruppe NEWS Gesellschaft m.b.H., Taborstraße 1–3, 1020 Wien, FN 183971x, HG Wien Verlagsort: Wien Hersteller & Herstellungsort: Leykam Druck GmbH & Co KG, Bickfordstraße 21, 7201 Neudörfel
Verlagspostamt: 1020 Wien. Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach § 44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. Vertrieb: Morawa Pressevertrieb GmbH & Co KG, Hackinger Straße 52, 1140 Wien Abonnements: Jahresabo: € 29,90 Bestellung: 01/95 55 100 oder www.lustaufleben.at/abo Abobetreuung: DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, www.dpv.de Druckauflage (1. Hj. 2016): 44.540, ÖAK-geprüft. Der Offenlegungstext gem. § 25 MedG ist unter www.lustaufleben.at/offenlegung abrufbar.