

► der Regel ebenfalls von der Krankenkasse übernommen - allerdings ist dafür ein spezieller Antrag nötig, den die Psychotherapeutin / der Psychotherapeut zu Beginn der Behandlung stellt.

#### Sollte ich mein Problem mit dem Partner besprechen ?

Unbedingt. Oft sorgt der Partner ganz unbewusst für eine Menge „Leistungsdruck“ in einer sexuellen Beziehung, und dieser Druck kann dann wieder zu einer Verstärkung der Probleme führen. So kann allein das Ansprechen eines Problems schon eine ganze Menge Anspannung wegnehmen, manchmal sogar die sexuelle Beziehung völlig normalisieren. Ein offenes Gespräch ermöglicht es auch, mehr über die sexuellen Wünsche und Phantasien des anderen zu erfahren, wodurch wiederum nicht selten eine Belebung der Beziehung entsteht. Es mag große Überwindung kosten, ein solches Problem anzusprechen - es nicht anzusprechen, Heimlichtuerei usw. ist jedoch fast in jedem Fall auf längere Sicht viel belastender für eine Beziehung.

#### Können Frauen im Alter sexuell aktiv sein ?

Ebenso wie Männer können auch Frauen bis ins hohe Alter sexuell aktiv sein. Durch die anderen körperlichen Voraussetzungen werden altersbedingte Veränderungen (wie etwa längere Zeit bis zum Eintreten einer Erregung) bei Frauen nicht so deutlich und führen nicht so rasch zu einem Gefühl des Versagens. Störungen der Sexualität durch altersbedingte Veränderungen (auch beim Partner) können ausgeglichen werden durch andere Techniken, den Einsatz von Hilfsmitteln (z.B. Gleitmittel, Vibratoren), mehr Zärtlichkeit, Ausleben von Phantasien und den Mut, „mal etwas neues auszuprobieren“. Ein Problem ist aber, dass für Frauen im Alter oft kein Sexualpartner mehr zur Verfügung steht, z.B. wenn der Ehemann krank oder verstorben ist. Dann ist auch im höheren Alter Selbstbefriedigung eine Alternative - Schuld- oder Schamgefühle sind dabei völlig ungerechtfertigt.

#### Gehört Homosexualität bei Frauen zu den Sexualstörungen ?

Nein. Homosexualität gehört weder bei Frauen noch bei Männern zu den Störungen der Sexualität, sondern wird als andere „sexuelle Orientierung“ bezeichnet. Eine lesbische Veranlagung (also die sexuelle Anziehung durch andere Frauen) kann irgendwann im Leben einer Frau auftauchen, lesbische Erfahrungen bei jungen Mädchen und Frauen sind nicht selten auch Ausdruck eines sexuellen Entwicklungsprozesses. Von einer „bisexuellen Orientierung“

spricht man, wenn sich eine Person sowohl von Männern als auch Frauen sexuell angezogen fühlt.

#### Wie äußert sich Transsexualität bei Frauen ?

Transsexualität bedeutet, dass sich eine Frau innerlich als Mann fühlt, also als „Mann in einem falschen Körper“. Über die Ursachen ist wenig bekannt, meist beginnt die Störung schon im Kindesalter. Transsexuelle Frauen fühlen sich von Frauen sexuell angezogen, sehen sich aber selbst nicht als lesbisch, da sie sich ja als Mann fühlen. In manchen Fällen ist eine Geschlechtsumwandlung sinnvoll, so dass der Körper dem männlichen Selbstbild angepasst wird, Voraussetzung ist allerdings vorher eine entsprechende Beratung durch einen Psychotherapeuten und eine Begutachtung. Beratungsstellen für Transsexuelle gibt es in vielen Städten.

#### Ist Nymphomanie eine sexuelle Funktionsstörung ?

Wenn es sich tatsächlich um Nymphomanie (also um wahllos wechselnden sexuellen Verkehr mit verschiedenen Männern zur Befriedigung des Sexualtriebes) und nicht um Prostitution handelt, dann ist das als sexuelle Störung einzuordnen; allerdings ist Nymphomanie insgesamt sehr selten. Von Nymphomanie spricht man nicht, wenn eine Frau sexuell sehr aktiv und erlebnisfähig ist und selbst die Initiative ergreift. Eine plötzlich auftretende Steigerung der Libido kann auch Symptom einer Manie sein (also einer psychischen Störung mit gehobenem Lebensgefühl, gesteigertem Selbstbewusstsein etc.) - oder auch nur Zeichen für eine gut funktionierende Partnerschaft!

#### Sexualität ist ein spannendes Thema...

... vor allem, wenn wir sie unter dem Aspekt der Gesundheit betrachten. Unsere Zeitschrift „Liebe hält gesund“ ist der beste Beweis dafür. Wie alle Informationsmaterialien des Vereins richtet sie sich an interessierte Laien, die in die tieferen Geheimnisse der gesunden Sexualität eindringen möchten. Als Mitglied (Jahresbeitrag 25,- €) erhalten Sie die Zeitschrift kostenlos und unterstützen durch Ihren Beitritt außerdem aktiv unsere Bemühungen, Menschen mit sexuellen Problemen zu helfen. Rufen Sie uns an, treten Sie bei!

## Eine Antwort auf Ihre Fragen... Sexualstörungen bei Frauen

#### Gibt es Sexualstörungen bei Frauen ?

Auch wenn Sexualstörungen bei Männern mehr im Blickfeld der Öffentlichkeit stehen (insbesondere seit der Einführung neuer Behandlungstechniken von Erektionsstörungen) stellen doch leider auch Störungen der Sexualität bei Frauen ein nicht unerhebliches Problem dar.

#### Wie häufig sind Störungen der Sexualität bei Frauen ?

Verlässliche Zahlen über die Häufigkeit von Sexualstörungen bei Frauen gibt es kaum, da Frauen offensichtlich noch mehr als Männer Hemmungen haben, sich wegen solcher Probleme um Hilfe zu bemühen. Aus den vorhandenen Untersuchungen kann man allerdings ableiten, dass Störungen der Sexualität bei Frauen viel häufiger sind als früher vermutet und dass eine hohe „Dunkelziffer“ besteht. Dies hat sicher auch damit zu tun, dass Frauen meist in der Lage sind, Sexualkontakte zu haben, selbst wenn sie unter einer Orgasmusstörung oder Lustlosigkeit leiden bzw. sogar wenn eine Abneigung gegen sexuelle Kontakte besteht.

#### Wie entstehen Sexualstörungen bei Frauen ?

Schwerere Störungen der Sexualität sind in manchen Fällen die Folge früherer seelischer Traumatisierungen wie Missbrauch oder Vergewaltigung. Die Dunkelziffer für sexuelle Missbrauchserfahrungen wird teilweise auf bis zu 30 % geschätzt- und keinesfalls müssen derartige Erfahrungen zu Sexualstörungen führen. Aber auch ohne eine solche Vorgeschichte ist bei Frauen (ebenso wie bei Männern) die Fähigkeit zum Genuss von Sexualität von vielen Faktoren abhängig: Anspannung, Stress, Müdigkeit, Angst, Unsicherheit, körperliche Erkrankungen, Probleme in der Partnerschaft etc. können die sexuelle Erlebnisfähigkeit beeinträchtigen. Das ist völlig normal und kein Grund zur Beunruhigung. Bei einigen Frauen kann solch eine Erfahrung jedoch zum Ursprung eines größeren Problems werden und zum Rückzug aus jedem körperlichen Kontakt mit dem Partner führen, um ihn nicht dazu zu ermutigen, „mehr zu wollen“. Neben psychischen Belastungsfaktoren sind verschiedene körperliche und seelische Krankheiten zu erwähnen, bei denen eine Störung der Sexualität als Symptom auftreten kann, oft schon in der Frühphase der Erkrankung, oder auch als Folge der Behandlung.

#### Welche Arten von Sexualstörungen gibt es bei Frauen ?

Die wichtigsten Störungen der Sexualität bei Frauen sind: Ein Mangel bzw. Verlust von Lust an Sexualität (gestörte Libido) bis hin zur völligen Abneigung gegen sexuellen Kontakt (Sexuelle Aversion), Schwierigkeiten bzw. die Unfähigkeit, einen Orgasmus zu erleben (Orgasmusstörung) sowie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (Dyspareunie) oder sogar die Unfähigkeit, einen „normalen“ vaginalen Geschlechtsverkehr durchzuführen (Vaginismus).

#### Was versteht man unter Libidoverlust bzw. -mangel ?

Die Libido (also Lust zu sexuellen Aktivitäten) ist ebenso wie die Orgasmuszuständigkeit sehr störanfällig, individuell verschieden und in verschiedenen Lebensphasen unterschiedlich. Sogar im Laufe des Menstruationszyklus gibt es Unterschiede in der Lust zur Sexualität (auch sexuelle Appetenz genannt), von großem Verlangen zu sexuellen Kontakten bis hin zum anderen Extrem, der sexuellen Aversion (also völlige Abneigung gegen Sexualität). Neben Stress und Partnerschaftsproblemen können körperliche oder seelische Erkrankungen (z.B. neurologische oder Stoffwechselerkrankungen, Depressionen etc.) die Libido beeinflussen.

Funktioniert bei prinzipiell vorhandener Lust zu Sexualität nur die Befeuchtung der Scheide nicht und sind nicht noch andere der unten genannten Störungen vorhanden, dann hilft hier vielleicht schon der Einsatz von Gleitmitteln oder auch eine hormonelle Behandlung (s. dort).

#### Wann besteht eine Orgasmusstörung ?

Gerade bei Frauen ist die Fähigkeit, einen Orgasmus zu erleben, sehr störanfällig und in vielfältiger Weise abhängig von der psychischen und partnerschaftlichen Situation. Insgesamt ist das Erlangen einer normalen Orgasmuszuständigkeit bei Frauen eine Art „Lernprozess“, bei dem die Frau ihren eigenen Körper und Stimulationsmöglichkeiten kennenlernen muss. Dabei kann die Selbstbefriedigung wichtig sein; wenn dabei eine Befriedigung möglich ist, ist grundsätzlich auch beim Verkehr mit einem Partner ein Höhepunkt möglich. Wichtig ist auch, dass ein Orgasmus nicht unbedingt etwas über die Qualität der sexuellen Beziehung aussagt, eine glückliche Sexualität ist durchaus auch ohne Höhepunkt möglich. Das Hauptmerkmal ►

► der Orgasmusstörung ist die Verzögerung oder das Fehlen des Orgasmus nach einer normalen sexuellen Erregungsphase. Von einer Orgasmusstörung muss man nicht ausgehen, wenn eine Frau Schwierigkeiten hat, einen „vaginalen“ Orgasmus zu erleben, manche Frauen kommen sehr viel schneller bei anderen Techniken zum Höhepunkt (z.B. bei manueller oder oraler Befriedigung durch den Partner). Eine Orgasmusstörung kann von Beginn der sexuellen Aktivität an bestehen oder auch im Laufe des Lebens auftreten. Im ersten Fall kann z.B. eine eher sexuellefeindliche Erziehung der Grund sein, bei der erworbenen Orgasmusstörung liegt möglicherweise auch der Grund in der aktuellen Beziehung bzw. in bestehenden Problemen. Körperliche Erkrankungen sind eher selten die Ursache einer Orgasmusstörung.

#### Welche Bedeutung haben Schmerzen beim Geschlechtsverkehr ?

Schmerzen beim Geschlechtsverkehr können Ausdruck einer körperlichen Erkrankung im Genitalbereich bzw. im Unterbauch sein (z.B. Entzündungen, Verwachsungen nach früheren Operationen, Zysten am Eierstock etc.). Besonders wenn solche Beschwerden neu auftreten, sollte man dem durch eine gynäkologische Untersuchung frühzeitig nachgehen. Treten Schmerzen seit Beginn sexueller Aktivitäten auf und machen evtl. sogar den Geschlechtsverkehr unmöglich, dann könnte der Grund eine Missbildung im Bereich der Geschlechtsorgane sein, bei Frauen aus anderen Kulturkreisen aber auch eine früher erfolgte Beschneidung. Für alle diese Fälle sollte eine frauenärztliche Untersuchung an erster Stelle stehen. Wird eine körperliche Ursache ausgeschlossen, dann handelt es sich möglicherweise um Vaginismus (s. unten) oder eine Dyspareunie (= schmerzhafter Geschlechtsverkehr), dessen Ursache am ehesten im psychischen Bereich liegt.

#### Was ist Vaginismus ?

Als Vaginismus bezeichnet man die wiederkehrende oder anhaltende unwillkürliche Anspannung der Muskulatur im unteren Bereich der Scheide, so dass ein Eindringen des Penis, aber auch eines Fingers oder Instrumentes bei einer ärztlichen Untersuchung oder sogar eines Tampons unmöglich wird. Diese Anspannung der Muskulatur führt in der Regel zu Schmerzen und macht einen Geschlechtsverkehr meist unmöglich. Am ehesten tritt diese Störung bei Frauen auf, die negative Erfahrungen mit Sexualität gemacht haben oder aufgrund ihrer Vorgeschichte insgesamt Schwierigkeiten im Umgang mit Sexualität haben.

Ernsthafte Partnerschaftsprobleme oder auch ein Kinderwunsch sind meist der Anlass zur ärztlichen Untersuchung, eine Behandlung ist möglich.

#### Welchen Einfluss haben die Wechseljahre auf die Sexualität ?

Der Eintritt der Wechseljahre kann sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf das Sexualeben von Frauen haben. Positiv wirkt sich oftmals aus, dass Frauen die Angst vor einer Schwangerschaft verlieren und ihre Sexualität unbefangener ausleben können. Negativ können sich die körperlichen Veränderungen auswirken, die mit den Wechseljahren einhergehen. Symptome wie Hitzewallungen oder Schweißausbrüche verunsichern viele Frauen und können zum Rückzug aus engen körperlichen Kontakten führen. Das Körpergefühl, körperliche (und seelische) Bedürfnisse, auch die Figur verändert sich häufig und Veränderungen in der Partnerschaft verunsichern ebenfalls (dabei kann eine geringere sexuelle Aktivität des Partners auch ein Hinweis auf eine bei ihm liegende Störung der Sexualität sein). Durch eine gynäkologische Untersuchung sind Folgen eines Hormonmangels festzustellen (z.B. eine Veränderung in der Schleimhaut der Scheide mit einer geringeren Befeuchtung bzw. daraus folgenden Schmerzen beim Verkehr) und dann durch ein Hormonpräparat behandelbar.

#### Welchen Stellenwert hat Selbstbefriedigung ?

Selbstbefriedigung ist gerade bei jungen Frauen die erste Möglichkeit, ihre sexuellen Bedürfnisse zu entdecken und ihren Körper zu erkunden. Auch in späteren Jahren kann die Selbstbefriedigung (Masturbation) eine Ergänzung zum Sexualkontakt mit einem Partner oder auch ein Ersatz dafür sein. Manche Frauen machen auch die Erfahrung, dass nur bei der Selbstbefriedigung ein Orgasmus möglich ist - z.B. wenn Probleme mit dem Partner bestehen.

#### Wird die Sexualität durch körperliche Erkrankungen oder Medikamente beeinflusst ?

Körperliche Erkrankungen - besonders wenn sie den Unterleib betreffen - führen manchmal zu vorübergehenden Störungen der sexuellen Erlebnisfähigkeit. Kommt es zu dauerhaften Folgen für den Körper (z.B. nach Operationen) ist nicht selten das Selbstbewusstsein der Frauen beeinträchtigt, der psychische Faktor spielt dann eine erhebliche Rolle. Bei manchen Erkrankungen (wie etwa schweren seelischen Erkrankungen) können Störungen der Sexualität auch ein Symptom der Erkrankung sein, ebenso

bei verschiedenen neurologischen oder Stoffwechselerkrankungen, Herz-Kreislaufkrankungen oder bei Diabetes Mellitus. Auch Medikamente können zu Störungen der Sexualität führen (z.B. Antidepressiva, Blutdruckmittel o.ä.), Aufschluss gibt darüber in der Regel der Beipackzettel der Präparate. Es sollte dann unter Umständen eine Umstellung der Medikation versucht werden. Ansprechpartner dafür ist der behandelnde Arzt, mit dem man auch über solche Nebenwirkungen von Medikamenten sprechen sollte.

#### Wer ist Ansprechpartner bei Störungen der Sexualität ?

Erster Ansprechpartner sollte in der Regel die Frauenärztin / der Frauenarzt sein, die / der mit einigen Untersuchungen abklären kann, ob eine körperliche Erkrankung Ursache der gestörten Sexualität ist oder ob die hormonelle Situation evtl. für die Störung verantwortlich ist (z.B. in den Wechseljahren). Erst wenn körperliche Ursachen ausgeschlossen sind, sollte ein Arzt oder Psychologe mit Erfahrung in der Sexualtherapie bzw. Sexualmedizin eingeschaltet werden.

#### Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es ?

In Abhängigkeit von der Ursache der sexuellen Störung kann eine Behandlung mit Medikamenten (z.B. Hormonen) oder auch eine Psychotherapie oder eine Kombination von beidem in Frage kommen. Um die beste Behandlung festzulegen, ist zunächst eine gründliche körperliche Untersuchung und Erhebung der Vorgeschichte und aktuellen Lebenssituation erforderlich.

#### Wann ist eine Hormon-Therapie sinnvoll ?

Eine Hormontherapie ist dann sinnvoll, wenn der Arzt eine Hormonstörung (wie etwa ein Überwiegen der männlichen Geschlechtshormone) festgestellt hat. Eine andere Indikation für eine Hormontherapie kann auch das Eintreten der Wechseljahre sein, um einen Östrogenmangel auszugleichen und die körperlichen Folgen dieses Östrogenmangels zu beseitigen (z.B. Schmerzen beim Geschlechtsverkehr durch Veränderungen der Schleimhäute im Genitalbereich).

#### Sind Medikamente zur Behandlung von Erektionsstörungen geeignet zur Behandlung weiblicher Sexualstörungen ?

Die Wirkstoffe Apomorphin, Sildenafil, Tadalafil, Vardenafil und Yohimbin wurden zur Behandlung von Erektionsstörungen bei Männern entwickelt. Sie sind auch nur für Männer zugelassen. Es scheint möglich, dass die PDE-5-Inhibitoren (Sildenafil, Tadalafil, Vardenafil) auch bei Frauen im Klitoris-Bereich den gleichen Wirkmechanismus wie

im Schwellkörper des Penis auslösen können, nämlich verbesserte Durchblutung und damit Anschwellen der Organe. Das kann zu einer Steigerung der sexuellen Erregungsfähigkeit führen. Die bisher an Frauen durchgeführten Studien zur Wirksamkeit von Sildenafil haben jedoch eine sehr kleine Fallzahl, sodass noch keine aussagekräftigen Ergebnisse vorliegen. Aus der praktischen Erfahrung ist aber zu vermuten, dass bei den meisten Sexualstörungen der Frauen die Einnahme eines der Medikamente gegen Erektionsstörungen bei Männern keine wirksame Lösung darstellt. Deshalb sollten Frauen vorerst keines dieser Medikamente einnehmen.

#### Wirken Operationen ?

Operationen sind nur dann sinnvoll, wenn eine angeborene Missbildung im Bereich der Geschlechtsorgane besteht oder wenn durch vorherige OP's Veränderungen entstanden sind.

#### Wann ist eine Psychotherapie sinnvoll ?

Wenn Ihr Arzt zur Überzeugung gelangt ist, dass psychologische Faktoren (wie z.B. Depressionen, Lebenskrisen, Partnerschaftskonflikte, sexuelle Traumatisierung in der Vorgeschichte etc.) Ursache für die gestörte Sexualität sind, wird er Ihnen zur Vorstellung bei einem Psychotherapeuten oder Psychiater raten, der sich dann ein genaueres Bild über die zugrundeliegende Problematik macht und ggf. zu einer Psychotherapie rät. In Abhängigkeit von der zugrundeliegenden Problematik wird dann die Art der Psychotherapie ausgewählt.

#### Was versteht man unter Sexualtherapie ?

Sexualtherapie bzw. Sexualmedizin ist eine besondere Form der Psychotherapie (die Psychotherapeuten haben dafür eine spezielle Ausbildung), bei der die Sexualität im Mittelpunkt der Gespräche steht. Meist erfolgt die Behandlung des betroffenen Paares gemeinsam mit einem bestimmten Programm und vielen praktischen Übungen, was zu einer Verbesserung der sexuellen Beziehung führen soll.

#### Wird die Krankenkasse die Behandlung bezahlen ?

Wenn ein Arzt die Behandlung einer Sexualstörung empfiehlt, übernimmt die Krankenkasse die Kosten. Wird eine medikamentöse Therapie (z.B. mit Hormonpräparaten) durchgeführt, erfolgt ganz normal eine Verordnung über Ausstellung eines Rezeptes. Ist eine Psychotherapie bzw. eine Sexualtherapie erforderlich, werden die Kosten in ►