



Let's talk about Sex

Neue Serie

WAS TUN, WENN ... ICH ZU TROCKEN BIN?

Viele Frauen leiden bereits vor der Menopause unter einer trockenen Scheide. Wer nicht „feucht“ wird, hat meist auch Schmerzen beim Sex. Was sind die Ursachen? Was hilft? Wir klären auf!



DR. MONIKA WOGROLLY

Psychotherapeutin für Systemische Familientherapie, Paartherapeutin und Autorin in Graz und Wien. www.wogrollymonika.at



Das sagt die Ärztin

DR. YAS RAZMARA

Fachärztin für Urologie und Andrologie und Leiterin der Ambulanz für Andrologie, Sexuelle Funktionsstörungen & Lichen-HPV in Graz, wo sie mit Dr. Wogrolly-Domej eine Sexualambulanz betreibt. www.urologie-lichenpraxis.at

Etwa vierzig Prozent aller Frauen leiden bereits vor der Menopause und mehr als neunzig Prozent in der Menopause an vaginaler Trockenheit. Die Symptome: Trockenheit, Brennen, Juckreiz sowie Schmerzen beim Sex. Während in der Scheide selbst keine Flüssigkeit produziert wird, kommt es **durch sexuelle Erregung zu einer Ausschüttung von Sekret aus den Bartholin'schen Drüsen**. Dadurch wird der Scheideneingang angefeuchtet, um Gleitfähigkeit sicher zu stellen und das Eindringen des Penis beim Geschlechtsverkehr zu erleichtern. Altersbedingter Östrogenmangel und die Rückbildung der Schleimhaut bei Frauen während und nach den Wechseljahren kann Scheidentrockenheit verursachen. Weitere Ursachen können Autoimmunerkrankungen sein oder auch HPV-Infektionen, Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen oder übermäßige Intimhygiene. Zunächst muss die Ursache diagnostisch abgeklärt werden. An medikamentösen Therapien sind Östrogene wirksam (etwa in Form von Tabletten, Hautpflaster, Vaginalzäpfchen oder Crèmen).

Als lokale Therapien sind Behandlungen mit Hyaluronsäure (z.B. Ialuna®), empfehlenswert, Glycerol und Hydroxyethylcellulose (Gynofit®) in Form eines Vaginalgels (z.B. Vagisan®), sowie als Zäpfchen. Zur Stärkung des vaginalen Milieus werden unter anderem Lactobacillen (z.B. Gynoflor® + Estriol), Milchsäure und Glykogen eingesetzt. Auch Präparate mit Rotklee, Phytoöstrogene, Vitamin E und Vitamin D können helfen.

Das sagt die Therapeutin

Werden nach **medizinischer Abklärung** hormonelle Ursachen und Erkrankungen ausgeschlossen, sind die Beschwerden möglicher Weise psychisch bedingt.

Wichtig: **Scheidentrockenheit beim Sex ist nie nur „Sache der Frau“**. Es ist ein Beziehungsthema.

Depressionen, Konflikte in der Partnerschaft, Stress und Ängste brauen sich zu einem ständigen Krisenherd in der Partnerschaft zusammen. Die betroffenen Frauen zeigen in der Folge ein „Vermeidungsverhalten“, indem sie auf sexuelle Kontakte immer öfter oder ganz verzichten und den erotischen Erwartungen des Partners feindselig und angstvoll aus dem Weg gehen, gequält von der Frage: „Was tun, wenn er Sex will, ich aber nicht feucht werde?“

Grundregel: Bloß keine Schuldgefühle! Wenn Sie als Frau nicht so schnell „geil“ werden, hat das nichts mit mangelnden erotischen Fähigkeiten zu tun, sondern ist häufig stressbedingt. Daher gilt es zunächst, von dem unbewussten Leistungsdruck runter zu kommen und sich selbst besser kennen zu lernen. Legen Sie Ihre (verborgenen) Ängste und Schamgefühle ab! **Und: Reden Sie mit IHM darüber!** Sollten Sie davor Scheu haben, rate ich zu einer Paartherapie: Dort wird das totgeschwiegene Thema aus der „Tabu-Ecke“ geholt und zum gemeinsamen Thema, zu dem Sie unter therapeutischer Anleitung Ihren individuellen Lösungsweg entwickeln. Eine Lösung kann beispielsweise eine Lifestyleänderung sein - von Ernährungsumstellung (wie histaminarme Diät) bis zu Stressreduktion (Yoga, autogenes Training).

Je besser Sie sich selbst kennen, desto entspannter und leidenschaftlicher können Sie sein: Schämen Sie sich nicht, unter der Dusche zu masturbieren, entdecken Sie neue erotische Reize, indem Sie sich Videos ansehen, experimentieren Sie auf vielfältige Art und Weise, um zu entdecken, was Sie persönlich anturnt. Dann finden Sie auch beim Sex mit dem Partner auch das Erforderliche, um natürlich feucht zu werden.

Sie haben auch Fragen zum Thema Sexualität und Partnerschaft? Unsere Expertinnen sind für Sie da! **Fragen an: praxis@wogrollymonika.at**