



WAS TUN, WENN ... MIR SEX WEH TUT?



DR. MONIKA WOGROLLY

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

Schmerzen beim Sex sind vor allem für Frauen ein häufiges Problem. Sie können **Beziehungen stark belasten**. Was sind die Ursachen? Was hilft? Zwei Expertinnen klären auf.



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

Das sagt die Therapeutin

PSYCHOTHERAPEUTIN DR. MONIKA WOGROLLY: Schmerzen beim oder nach dem Sex kommen bei Frauen aller Altersgruppen vor. Nahezu jede fünfte Frau ist davon betroffen. **Aber nur jede dritte erwähnt ihr Leiden**, weshalb es oft jahrelang unbehandelt bleibt und chronisch wird. Chronische Schmerzen wiederum bewirken eine ausgeprägte Einschränkung der Sexualität, bis hin zur Meidung jeder sexuellen Annäherung an den Partner. Das Thema ist meist mit Scham besetzt und wird als persönliches Versagen angesehen. Liegen keine körperlichen Ursachen zugrunde, erfolgt die psychosoziale Abklärung beim Psychotherapeuten. Schmerzen hervorrufen können Angst, Stress, unangenehme sexuelle Erfahrungen, Partnerschaftsprobleme ebenso wie fehlendes sexuelles Verlangen. Im Gehirn befindet sich ein „Gefühlszentrum“, das die Aufgabe hat, sexuelle Erlebnisse zu speichern und so dem Körper zu melden, was er meiden oder zulassen soll. Speichert dieses Zentrum wiederkehrende schmerzhaft sexuelle Erlebnisse, dann meldet es dem Sympathikus-Nerv, dass er keine Erregung in den Genitalen zulassen soll. Das Ergebnis: Die Frau wird nicht feucht. Jede sexuelle Annäherung des Mannes erzeugt nur noch Angst vor den bevorstehenden Schmerzen. **Ihr Körper wird in der Folge meist lustlos oder fühlt starke Abneigung gegen jede körperliche Berührung.** Professionelle Hilfe sollte eingeholt werden, wenn traumatische Erlebnisse dazu führen, dass die gewünschte Erregung ausbleibt oder wenn eine Depression vorliegt. Stressmanagement und Problembewältigung im Alltag werden mittels konkreter Übungen trainiert. In einer gezielten Sexualtherapie lernen beide Partner durch sinnliche Übungen, das alte, schmerzhaft Muster zu durchbrechen und durch eine neue Sexualität zu ersetzen.

Das sagt die Ärztin

ÄRZTIN DR. YAS RAZMARA:

Es gibt unterschiedliche Arten von Schmerzen beim Geschlechtsverkehr: etwa im Bereich des Scheideneingangs, im Inneren bei tiefer Penetration, bei Erregung oder beim Eindringen von Finger, Tampon oder Penis. Manche Frauen haben nach dem Geschlechtsverkehr, jedes Mal oder nur zyklusabhängig Schmerzen. Sie werden brennend, stechend, dumpf, manchmal mit Juckreiz, Blutung oder Druckgefühl empfunden. Schmerzen beim Orgasmus entstehen häufig durch **Krämpfe der Gebärmutter** (evtl. durch Östrogenmangel) **oder der Bauchmuskulatur**. Die Ursachen können urologisch (Harnwegsentzündung) oder gynäkologisch (Endometriose) sein. Eine häufige Ursache für krampfartige Schmerzen, die vor oder während des Orgasmus entstehen, ist die unbewusste Anspannung der Muskulatur im Unterleib aufgrund von Stress. Hier kann die **Myoreflextherapie** helfen, eine neuromuskuläre Regulationstherapie, bei der der Körper die Möglichkeit zum Ausgleich seiner Muskeldysbalancen bekommt. Bei Endometriose empfiehlt sich eine Hormontherapie. Bei ausgeprägten Vernarbungsschmerzen kann meist nur ein operativer Eingriff die Beschwerden beheben. Bei Östrogenmangel und der Hautatrophie ist eine lokale und systemische Hormontherapie mit Östrogen-Gestagen-Kombinationspräparaten sowie eine individuelle Schmerztherapie, anzuraten. Wichtig sind zudem ausgewogene Ernährung (Vitamin E und D!) und regelmäßige Bewegung.

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