



Kein Sex, weil zu alt

Das Klimakterium. Zweifellos eine Zeit der Veränderung, der jedoch viel zu oft die alleinige Schuld am Schwinden des Liebeslebens gegeben wird

Viele betrachten den Wechsel als Anfang vom Ende: von Erotik, Lust und Leidenschaft. Dass es nicht nur am naturgegebenen Hormonumschwung liegt, wenn das Liebesleben versandet, bleibt oft unbeachtet. Für Marietta (55) ist Sex tabu geworden: „Klar will ich nicht mehr mit meinem Mann schlafen, da es mir nur noch unangenehm ist und wehtut.“ Ganz anders verhält es sich bei Sonja (60). Sie habe sich noch nie so erotisch und sexy gefühlt wie im Klimakterium. Fachärztin Daniela Gold von der Universitätsklinik für Gynäkologie in Graz weiß: „Die weibliche Libido ist sehr komplex. Die sexuelle Lust wird vom Gehirn über das Nervensystem an die erogenen Zonen weitergeleitet. In der ersten Phase des Klimakteriums kommt es primär nur zu einem Rückgang der weiblichen Geschlechtshormone, was einen relativen Anstieg von männlichen Geschlechtshormonen bewirkt. In dieser Phase können Frauen ein gesteigertes sexuelles Interesse feststellen.“ Weitere Erklärungen für einen Anstieg der Lust können sein, dass die Sorge wegfalle, ungewollt schwanger zu werden. Und dass manche Frauen durch mehr Reife und Selbstvertrauen erstmals ihre erotischen Wünsche und Bedürfnisse äußern würden.

Was passiert im Wechsel?

1. Kein Zeichen des Verfalls. Die Privatdozentin für Frauenheilkunde Daniela Gold definiert das Klimakterium, rein biologisch betrachtet, als „Zeit der hormonellen Umstellung am Ende der fruchtbaren Phase

einer Frau“. Es kommt zum Absinken der Geschlechtshormone und dadurch zu körperlichen und bisweilen auch psychischen Veränderungen. Diese Zeit kann aber genutzt werden, sich neu zu entdecken: Erlernen Sie in einer Psychotherapie Selbstachtsamkeit und Selbstfürsorge. Ganzheitliches Wohlbefinden ist die Grundvoraussetzung für ein erfülltes Liebesleben.

2. Erneuerung, nicht das Ende der Weiblichkeit. Viele Frauen empfinden das Klimakterium sogar als befreiend und erleichternd und haben keine Beschwerden. Dass die Endzeitsicht längst überholt ist, zeigt sich sogar in der Modebranche mit einer sozialen Aufwertung der „Best Agerinnen“.

3. Schmerzen beim Sex. Dass hier differenzierter hingeschaut werden müsse, sagt Daniela Gold. Denn Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, so die Gynäkologin, können bei Frauen jeglichen Alters vorkommen und müssen keineswegs mit dem Wechsel zusammenhängen. Bei Frauen nach der Menopause zumeist durch eine trockene Schleimhaut: „Die Scheidentro-

ckenheit basiert auf dem Verlust des Östrogens und kann bei Nichtbehandlung ebenfalls in chronischen Schmerzen im Sinne einer sekundären Vulvodynie resultieren.“ Man unterscheide Schmerzen im äußeren Bereich der Scheide, der Vulva, und solche im inneren Bereich der Scheide, der Vagina. Schmerzen an der Vulva seien häufig durch unerkannte Hautkrankheiten bedingt, wie etwa lichenoiden Hautveränderungen. Sie können aber auch ohne erkennbare Ursache auftreten, im Falle einer Vulvodynie. Bei jüngeren Frauen sind Schmerzen im inneren Bereich der Scheide vielfach durch Endometriose bedingt.

Fazit: Die Veränderungen im Rahmen des Klimakteriums werden unterschiedlich wahrgenommen und bewertet. Ratsam sind Stressreduktion, gesunde Ernährung und körperliche Bewegung. Das könne die Beschwerden deutlich reduzieren, sagt Frauenärztin Daniela Gold, sei aber leider bei manchen Frauen zur Symptomkontrolle nicht ausreichend. Und dann die Psyche! Menschen wie Marietta verstecken hinter Wechselbeschwerden häufig ihr schwieriges Verhältnis zum eigenen Körper. Oder verschleiern damit schwelende Konflikte in der Partnerschaft. Häufig hält das Klimakterium als Alibi her, um sich dezent aus dem Liebesleben zu verabschieden. Mit einer umfassenden Beratung durch Frauenärztinnen, Psychotherapeutinnen und Sexualtherapeutinnen kann sich aber wieder ein erfüllendes Liebesleben entwickeln. Ganz unabhängig vom biologischen Alter. 📞

Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogroly, Philosophin und Psychotherapeutin
Haben Sie noch Fragen?
Schreiben Sie mir bitte:
 praxis@wogrolymonika.at

