

Sex ohne Ablaufdatum

Erstaunlicherweise erlauben sich viele ab einem gewissen Zeitpunkt kein erquickliches Liebesleben mehr. Mithin liegt das an der Schwierigkeit, mit körperlichen Veränderungen wohlwollend umzugehen

Schade eigentlich, wenn auf Sex gänzlich verzichtet wird. Die innere Balance und ein stabiles Selbstwertgefühl werden nämlich von einem aktiven Liebesleben durchaus positiv beeinflusst. Gynäkologin Daniela Gold kennt Studien über den Zusammenhang sexueller Zufriedenheit und einem gut trainierten Beckenboden. Regelmäßiges Beckenbodentraining führt nicht nur zu einer erfüllten Sexualität, es kann sogar eine wirksame Behandlungsmethode sein. Im Folgenden sehen wir uns die Wirksamkeit aktiv gelebter partnerschaftlicher Liebe näher an.

1. Glückshormone

Beim Sex werden Glückshormone ausgeschüttet. Darüber hinaus wirkt ein aktives Liebesleben aktivierend. Als Booster fürs Herz-Kreislauf-System. Zudem wird die Durchblutung im kleinen Becken verbessert. Gynäkologin Daniela Gold kennt Studien über den Zusammenhang sexueller Zufriedenheit und einem gut trainierten Beckenboden. Regelmäßiges Beckenbodentraining führt nicht nur zu einer erfüllten Sexualität, es kann sogar eine wirksame Behandlungsmethode sein.

2. Positives Selbstbild

Marie liebt es, sich beim Sex fallen zu lassen. Annette hingegen lehnt Sex ab, seit häufiger Harndrang besteht. Privatdozentin Daniela Gold kennt das Phänomen eines negativen Selbstbildes: „Vermehrter Harndrang ist ein häufiges Problem, das bei Frauen jeder Altersklasse vorkommen kann und zu Selbstzweifeln und einem Vermeidungsverhalten beim Sex führen kann.“ Eine „überaktive Blase“ sei jedoch vor allem bei jüngeren Frauen vielfach durch zu häufige Toilettengänge gleichsam hausgemacht. Es können auch neurologische Ursachen oder vorangegangene Operationen vermehrtem Harndrang zugrunde liegen. Bei älteren Frauen können der Verlust hormoneller Aktivitäten, Myome oder eine Gebärmutterensenkung zu vermehrtem Harndrang führen. „Behandlungsangebote bei einer überaktiven Blase



sind zunächst die lokale Hormonbehandlung der Scheide, um den verstärkten Harndrang in Kombination mit Blasentraining zu reduzieren. Bei therapieresistentem Harndrang oder Dranginkontinenz können Medikamente oder alternativ, wenn das nicht hilft, auch eine Botox-Injektion in die Blase erwogen werden“, so die Fachärztin für Gynäkologie.

3. Balance der Libido

Die Abnahme der weiblichen Geschlechtshormone in den Wechseljahren kann sich in sexuellem Desinteresse niederschlagen. Das könne die Libido an sich betreffen oder auch zu einem sekundären Libido-Verlust führen, etwa bei Schmerzen während des Geschlechtsverkehrs, was vielfach durch zunehmende Scheidentrockenheit bedingt sei, erklärt die Fachärztin.

4. Selbstakzeptanz statt Minderwertigkeitsgefühlen

Viele Frauen fühlen sich bei einer Senkung der Gebärmutter unwohl und entwickeln Selbstwertprobleme umso eher, je mehr sie sich über einen perfekten („makellosen“) Körper definieren. Bei einer leichten Gebärmutterensenkung ist zunächst nur Beckenbodentraining ratsam. Wird die Absenkung des Organs bereits als sehr störend empfunden, rät Daniela Gold zu einer Laser- oder Pessar-Therapie der Vagina. Bei

fortgeschrittener Gebärmutterensenkung könne operativ vorgegangen werden. Bei erschwerter Harnentleerung mit Restharnbildung und eingeschränkter Stuhlentleerung komme die Betroffene um die OP meist nicht mehr herum. Ein anderes häufiges Phänomen sind Myome, gutartige Knoten in der Gebärmutterwand. Das führt bei nahezu einem Viertel aller Frauen zu Blutungsstörungen oder auch vermehrtem Harndrang. Daniela Gold: „Vor einigen Jahren wurde tatsächlich sehr großzügig die Gebärmutter entfernt. Heutzutage stehen medikamentöse Therapieoptionen mit guter Symptomregulierung zur Verfügung, aber auch minimal invasive Operationstechniken. Dazu zählen die Entfernung einzelner Myome, die Embolisation der zuführenden Gefäßversorgung, eine lokale Radiotherapie oder in einzelnen Fällen auch die Verödung der Gebärmutter-schleimhaut und des unmittelbar darunter gelegenen Gewebes.“

Der Schlüssel zu einer glücklichen Sexualität ist vielfältig. Ein gut trainierter Beckenboden ist bei Frauen neben dem psychischen Wohlbefinden für ein positives Selbstbild wesentlich. Wichtig: Beckenbodentraining will gelernt sein. Zumindest einmalig sollte man mit einer geschulten Physiotherapeutin trainieren. Ein erfülltes Liebesleben hat nicht nur zahlreiche positive Effekte auf die Gesundheit. Regelmäßiger Sex erhält bei Frauen auch die natürliche Funktionalität des Beckenbodens und die Schleimhaut in der Scheide. 

Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogroly,
Philosophin und Psychotherapeutin
Haben Sie noch Fragen?

Schreiben Sie mir bitte:
praxis@wogrolymonika.at

