

Geundheit • Schmerzen beim Sex: Endometriose, Vaginismus und andere Gründe



„Wenn Sex immer wieder wehtut, baut sich eine innere Abwehr auf, die Lust sinkt, der Frust steigt“, sagt Sexualtherapeutin und Gynäkologin Ulla Neubauer

© George Rudy / Getty Images

LIEBESLEBEN

# Schmerzen beim Sex: Woran kann das liegen – und was hilft?

**Bis zu 20 Prozent der Frauen empfinden Schmerzen beim Sex. Die Hamburger Gynäkologin und Sexualtherapeutin Ulla Neubauer über Ursachen und Behandlungen.**

von Carola Kleinmichl  
09.09.2024, 18:12 • 5 Min.

MEHR

**Inhaltsverzeichnis**  
– Endometriose  
– Lichen sclerosus  
– Vaginismus

Natürlich kann es beim Sex mal ziepen oder wehtun. Aber wenn Schmerzen beim Geschlechtsverkehr häufig auftreten und einem den Spaß verderben, ist es Zeit, sich zu kümmern. Wenn klar ist, woher genau die Schmerzen kommen, gibt es recht häufig Abhilfe – und das Wohlbefinden beim Sex nimmt wieder zu. „Schmerzen beim Geschlechtsverkehr können ganz unterschiedliche Ursachen haben“, erklärt Ulla Neubauer, die als Frauenärztin und Sexualtherapeutin in Hamburg arbeitet. Die häufigsten Ursachen für Schmerzen beim Sex sind dabei gut in den Griff zu kriegen. Oft ist beispielsweise eine genitale Infektion die Ursache – und diese kann man gut mit einer antibiotischen Behandlung kurieren.

### Schmerzen beim Sex: besondere Ursachen

Eine zu trockene Vaginalschleimhaut kann ebenfalls der Grund für unangenehme Gefühle beim Sex sein. Häufig tritt sie bei Frauen in oder nach den Wechseljahren auf – doch eine Therapie mit lokal aufgetragenen Östrogenen kann schnell Besserung bringen. Manche Ursachen für Schmerzen beim Sex sind allerdings aufwendiger in der Behandlung, sagt Ulla Neubauer. Etwa eine Endometriose; oder wenn die Hautkrankheit Lichen sclerosus der Grund für die Schmerzen ist; oder der sogenannte Vaginismus oder Scheidenkrampf. Doch auch hier gibt es Hilfe.



Dr. Ulla Neubauer: Sie arbeitet als Sexualtherapeutin, Psychologin und Gynäkologin in Hamburg

#### Endometriose

Bei der Endometriose <sup>1</sup> siedelt sich Gewebe, das der Gebärmutter schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter an und bildet so genannte Schleimhautnester, die als Endometriose bezeichnet werden. Diese Gewebe sind, wenn sie an ungünstigen Orten sitzen, eine stete Entzündungsquelle und können starke Beschwerden auslösen. Betroffene Frauen klagen über Schmerzen im Unterleib, vor allem zu Beginn der

Regelblutung, manchmal aber auch völlig unabhängig davon. Beim Sex kann jedes tiefere Eindringen des Penis der Frau starke Schmerzen bereiten. „Manchen Frauen tut es beispielsweise total weh, wenn der Penis an den Gebärmutterhals stößt“, erklärt Ulla Neubauer.

#### Was hilft?

„Es ist gut, mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt über solche Beschwerden zu sprechen“, so die Expertin. Sie können einen Hinweis auf die Erkrankung geben. Eine sorgfältige Diagnostik kann klären, ob tatsächlich eine Endometriose der Auslöser ist. „Schon das Wissen, was mit einem los ist, kann entlasten“, sagt die Gynäkologin und Sexualtherapeutin. Wer eine Idee davon hat, woher die Schmerzen kommen, kann auch besser auf sich achten. Das gilt auch beim Sex: Vielleicht gibt es bestimmte Tage im Zyklus, an denen der Frau Sex mit Penetration einfach nicht gut tut. Wenn sie das vorher weiß, ist es leichter, darauf Rücksicht zu nehmen und es dem Partner zu vermitteln. Oder bestimmte Sexualpraktiken werden mehr Schmerzen als andere: „Wenn eine bestimmte Stellung – zum Beispiel das Eindringen von hinten – weh tut, kann man sie vermeiden“, sagt Neubauer.

Langfristig bessert eine konsequente Behandlung die Endometriose: „Beispielsweise kann eine Therapie mit Gelbkörperhormonen hilfreich sein“, sagt Neubauer. Andere Frauen profitieren von einer Operation, bei der die Endometrioseherde entfernt werden. „Wichtig ist, dass die Frauen sich selbst gut kennenlernen und spüren, was ihnen gut tut und was nicht“, sagt sie. Die „Endo-App“ <sup>2</sup> auf Rezept mit Tagebuch, Lernmodulen und Übungen hilft dabei. Bei sehr starken Schmerzen kann es auch sinnvoll sein, über eine Schmerztherapie nachzudenken, empfiehlt Ulla Neubauer.

Was man nicht tun sollte, ist, still auszuharren. „Wenn Sex immer wieder wehtut, baut sich eine innere Abwehr auf, die Lust sinkt, der Frust steigt. Das kann ein entspanntes Sexualleben zusätzlich stören“, sagt Neubauer.



Keinen Sex im Urlaub? So vermeiden Paare den großen Frust

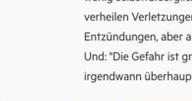
#### Lichen sclerosus

Diese Hautkrankheit findet sich sowohl bei Mädchen, als auch bei Frauen aller Altersstufen, sie ist nicht ansteckend. Fachleute gehen von einer Autoimmunreaktion aus, bei der das Immunsystem körpereigenes Gewebe angreift. Ein Lichen kann auf den Schamlippen und der gesamten Vulva der Frau oder seltener, auch auf dem Penis des Mannes auftreten. Die Haut wird sehr trocken und dünn. Dadurch reißt sie leicht ein, ist äußerst empfindlich und juckt. Schmerzen beim Sex, Hautverletzungen, Risse und Blutungen sind vorprogrammiert.

Noch vor ein paar Jahren dauerte es im Schnitt sieben Jahren bis zur richtigen Diagnose. Heute geht es in der Regel schneller. Statt lange zu warten und zu Hause herumzuexperimentieren, rät Neubauer zum schnellen Arztbesuch. Oft würde der Lichen im Anfangsstadium fälschlicherweise für eine Pilzkrankung gehalten, die sich ebenfalls durch Juckreiz bemerkbar macht. „Bleiben die Beschwerden bestehen, sollten Frauen auf eine gute Diagnostik und weitere Therapie beharren“, sagt Neubauer.

#### Was hilft?

Die richtige Therapie mit einer Kortisoncreme bringt schnell Linderung. „Die Haut bleibt aber extrem empfindlich“, sagt Neubauer. Gute Pflege und ein freundlicher Umgang mit sich selbst sind daher wichtige Elemente der Behandlung. „Alles, was die Haut reizt, sollte vermieden werden. Dazu gehören Tangas, synthetische Unterwäsche, feuchte Toilettentücher, Intimideo“, sagt Neubauer. Außerdem ist es ratsam, das Sexleben ein wenig umzustellen. „Gerade bei der Penetration kann es leicht zu Schleimhauteinrisen kommen“, erklärt die Gynäkologin. „Es hilft zu schauen, wie lustvoller Sex auch ohne Penetration gelingt.“ Das setzt eine gewisse Offenheit bei beiden Partnern voraus. Aber das gemeinsame Erkunden kann auch Spaß machen. In ihrer Praxis erlebt Neubauer allerdings häufig, dass Frauen trotz Schmerzen ihrem Partner den Wunsch nach Sex mit Penetration nicht abschlagen wollen. Lieber nehmen sie die Verletzungen in Kauf und trösten sich damit, dass es in zwei bis drei Wochen wieder heilt. Neubauer will aber bedenken: „Das ist wenig selbstfürsorglich.“ Und meist geht das auf Dauer nicht gut: Zum einen verheilen Verletzungen der strapazierten Haut sehr schlecht. Unwollsein, Entzündungen, aber auch Vernarbungen können die Probleme verschlimmern. Und: „Die Gefahr ist groß, dass die Schmerzen immer stärker werden und man irgendwann überhaupt keine Lust mehr auf Sex hat“, sagt Neubauer.



Sex trotz Krebs – wie körperliche Nähe als Kraftquelle funktionieren kann

#### Vaginismus

Beim Vaginismus <sup>3</sup> ist der Beckenboden der Frau so verspannt, dass es nur unter großen Schmerzen oder gänzlich unmöglich ist, etwas in die Scheide einzuführen. Kein Tampon, kein Ultraschallkopf bei der gynäkologischen Untersuchung und schon gar keinen Penis. In Ulla Neubauers sexualtherapeutischer Praxis leiden etwa 20 Prozent der Frauen unter dieser extremen Anspannung des Beckenbodens. „Die Ursachen sind vielfältig“, sagt die Expertin. „Die Psyche spielt eine große Rolle. Manchmal können Missbrauchserfahrungen oder andere grenzüberschreitende Erlebnisse der Auslöser sein, aber auch eine sexualfeindliche, angstfördernde Erziehung kann einen Beckenboden extrem verspannen.“

„Die Behandlung erfordert Zeit und Geduld“, sagt Neubauer. „Erstmal geht es darum, den Bereich der Vulva und der Vagina kennenzulernen, ihn anzuschauen, ihn zu berühren.“ In weiteren kleinen Schritten wird versucht, die Vagina mit dem Finger zu erkunden, später können dazu vielleicht spezielle Vaginaldehner, sogenannte Dilatoren verwendet werden. „All das erfordert sehr viel Mut, Geduld und Zuperspruch“, sagt Neubauer. Hilfreich sind dabei auch speziell ausgebildete Beckenboden-Physiotherapeutinnen, die den betroffenen Frauen helfen, ihre Beckenbodenmuskulatur bewusst zu entspannen. Unbeschwerter Sex ist dabei nur ein mögliches Ziel. „Es kann auch sehr einschränkend sein, wenn eine Frau keine Tampons benutzen und deshalb zum Beispiel nicht schwimmen gehen kann, wenn sie ihre Periode hat“, sagt die Sexualtherapeutin. „Daneben möchten die meisten meiner Patientinnen aber auch zumindest die Möglichkeit haben, die Erfahrung von penetrativem Sex zu machen.“ Doch natürlich kommen in ihre Praxis auch Frauen, die überhaupt kein Bedürfnis nach Sex mit Penetration haben. Letztlich sei diese Entscheidung ein Akt der Selbstbestimmung.

#THEMEN Sex • Schmerz • Geschlechtsverkehr • Frauenarzt • Endometriose • Wechseljahre • Wechseljahresbeschwerden • Wechseljahressymptom • Östrogen

## MEHR ZUM THEMA

**FOTOGRAFIE**  
Menschen lieben Dinge, Menschen lieben Sex. Hier kommt beides zusammen

**KOLUMNE**  
SEX ÜBER 40  
Die Geburt hat ihre Lust verändert – wie Paare wieder zusammenfinden können

**SCHLECHTER SEX**  
„Blasen, lecken, penetrieren, fertig“: Was Frauen abtört – und Männer trotzdem machen

**LIEBESSPIEL**  
Sex-Pannen: Der Orgasmus war genial – bis sie am Laken festklebte

**KOLUMNE**  
HOT STUFF – SEXY BÜCHER  
Fuck! Eine Frau im Bann von vier Bad Boys

**KINSEY-INSTITUT**  
Sex-Studie zur Generation Z – meist keusch, aber ziemlich pervers

**REINERTUNG PROZESS**  
Reinertung Prozess: Der Orgasmus war genial – bis sie am Laken festklebte

**OFFENE BEZIEHUNG**  
Ich bin glücklich mit meinem Mann. Trotzdem habe ich große Lust auf Sex mit anderen

**KOLUMNE**  
SEX ÜBER 40  
Lustkiller Haushalt – und was dagegen hilft

**KOMMETZE, KAPSTADT**  
Mensch gegen Tier: Paviane und Anwohner kämpfen um Ort in Südafrika

**INTERVIEW**  
BESTSELLER-AUTOR HARARI  
„Schon in zwei, drei Jahren kann uns die Kontrolle entgleiten“

**LORE HOCKEIDE**  
Bis keiner mehr lacht

**KOMMETZE, KAPSTADT**  
Mensch gegen Tier: Paviane und Anwohner kämpfen um Ort in Südafrika

**KREISERKRANKUNG**  
Nach der Chemotherapie: Was jetzt für Princesin Kate wichtig wird

**INTERVIEW**  
RICARDO LANGE ÜBER ERKRANKUNG  
„Es ist einfach ein befreiendes Gefühl, wenn ich den Leuten die Wahrheit sage“

WISSENSCOMMUNITY

NEU SERVICE Die Newsletter von stern.de • Die RSS-Feeds von stern.de • Aktuelle Nachrichten • Archiv • Wissenscommunity • Themenübersicht • Sitemap • stern.aktuelle Ausgabe • Weitere stern.Hefte • Sonderausgaben • STERN Reisewelten (Anzeige) • stern. • stern.Crime • Browser-Benachrichtigungen

RATGEBER Altersvorsorge • Australien • China • Eigenheim • Energiesparen • Erbe • Geldanlage • Krankenkasse • Miete • New York • Südafrika • Urlaub • Versicherung

RATGEBER Allergie • Diabetes • Erkältung • Haut • Fitness • Kinderkrankheiten • Kopfschmerz • Rücken • Schlaf • Sexualität • Zähne

TOOLS (ANZEIGE) Gutscheine • Alle Gutscheine-Shops • Beliebte Gutscheine • Gutscheine-Kategorien • Krankenkassenvergleich • Vergleichsportal • Handytarife • Produktvergleich • Gehaltsrechner • Solitär

TOP-THEMEN Ernährung • Schnell abnehmen • Virus • Hausmittel • Corona • Depression • Burnout • Persönlichkeit • Diagnose

## NEWTICKER

10.09.2024 - 10:33 Uhr  
**Mensch gegen Tier: Paviane und Anwohner kämpfen um Ort in Südafrika**

10.09.2024 - 10:36 Uhr  
**Prinzessin Kate: Chemotherapie beendet – und jetzt?**

10.09.2024 - 13:32 Uhr  
**Ricardo Lange über Rosacea: "Befreidend, wenn ich die Wahrheit sage"**

10.09.2024 - 13:29 Uhr  
**Suizidgedanken: Wie man sie erkennt – und was Betroffenen hilft**

10.09.2024 - 11:06 Uhr  
**Ricardo Lange über Rosacea: "Schmerzen kann ich aushalten, aber ich schäme mich"**

10.09.2024 - 10:00 Uhr  
**Rosacea Creme fürs Gesicht: rote Äderchen auf der Haut lindern**

10.09.2024 - 08:01 Uhr  
**Krähenfüße reduzieren: So mindern Sie kleine Augenfältchen**

10.09.2024 - 07:50 Uhr  
**G-Punkt-Vibrator: Das besondere Sextoy für den G-Punkt**

10.09.2024 - 06:56 Uhr  
**Kassenärzte fordern Strafzahlung, wenn Patienten Arzttermine schwänzen**

09.09.2024 - 13:37 Uhr  
**Unglückliche Beziehung: Warum bleiben wir dennoch?**

## INHALTE IM ÜBERBLICK

SERVICE Die Newsletter von stern.de • Die RSS-Feeds von stern.de • Aktuelle Nachrichten • Archiv • Wissenscommunity • Themenübersicht • Sitemap • stern.aktuelle Ausgabe • Weitere stern.Hefte • Sonderausgaben • STERN Reisewelten (Anzeige) • stern. • stern.Crime • Browser-Benachrichtigungen

RATGEBER Altersvorsorge • Australien • China • Eigenheim • Energiesparen • Erbe • Geldanlage • Krankenkasse • Miete • New York • Südafrika • Urlaub • Versicherung

RATGEBER Allergie • Diabetes • Erkältung • Haut • Fitness • Kinderkrankheiten • Kopfschmerz • Rücken • Schlaf • Sexualität • Zähne

TOOLS (ANZEIGE) Gutscheine • Alle Gutscheine-Shops • Beliebte Gutscheine • Gutscheine-Kategorien • Krankenkassenvergleich • Vergleichsportal • Handytarife • Produktvergleich • Gehaltsrechner • Solitär

TOP-THEMEN Ernährung • Schnell abnehmen • Virus • Hausmittel • Corona • Depression • Burnout • Persönlichkeit • Diagnose