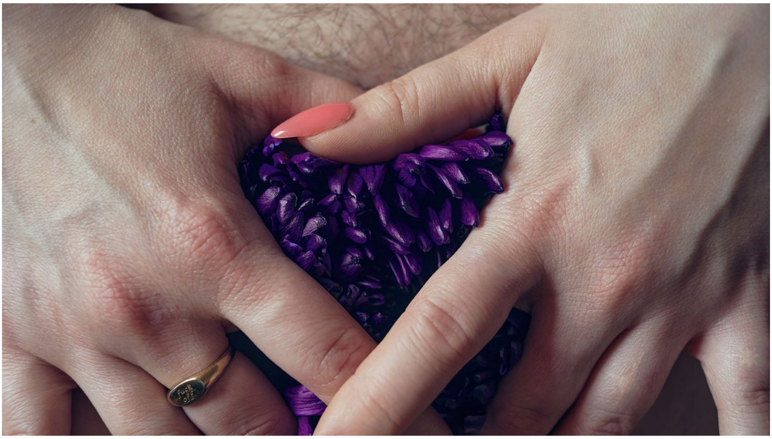
Gesundheit > Vaginismus: Was hilft gegen die Schmerzen beim Sex?

INTERVIEW

Angst vor Schmerzen beim Sex: "Vagina und Vulva sind eine Art Blackbox"

von **Carola Kleinschmidt** 20. November 2024 • 20:04 Uhr • 4 Min



Ein Scheidenkrampf ("Vaginismus") kann zu Schmerzen beim Sex führen. Die Fotografin Kate Kuklinski wollte mit einer Reihe von Bildern, aus der auch dieses stammt, mehr Aufmerksamkeit auf das Thema lenken

© Kate Kuklinski

Mehr als jede zehnte Frau leidet unter Vaginismus, auch bekannt als Scheidenkrampf. Die Gynäkologin und Sexualtherapeutin Ulla Neubauer klärt über Ursachen und Behandlung auf.

Frau Dr. Neubauer, kommen Frauen bereits mit der Diagnose "Vaginismus", umgangssprachlich als Scheidenkrampf bezeichnet, in Ihre Sprechstunde?
Nein. Sie haben eher das Gefühl, dass mit ihnen etwas nicht stimmt. Sie sagen: "Ich weiß nicht warum, aber es geht nicht." Oder: "Ich bin da zu verspannt."

Das klingt, als seien es vor allem junge Frauen, die betroffen sind?
Nein. Es sind eher nicht die ganz jungen Frauen, die mit diesem Problem zu mir kommen. Betroffene warten oft sehr lange, bis sie Hilfe suchen. Oftmals Jahre. Relativ häufig führt erst ein Kinderwunsch dazu, dass der Druck so hoch wird, dass die Frauen Hilfe suchen. Bis dahin konnten sie beispielsweise Geschlechtsverkehr vermeiden. Natürlich ist der Druck *(wegen des Kinderwunsches, Anm. d. Red.)* eher kontraproduktiv – denn

die Therapie braucht Zeit.

© privat

Zur Person

Dr. Ulla Neubauer arbeitet als Sexualtherapeutin, Psychoonkologin und Gynäkologin in Hamburg

Wie lange dauert die Behandlung?
Mindestens ein halbes Jahr. Das hängt natürlich auch von der einzelnen Frau ab. Sie sollte sich darauf einlassen, geduldig sein und dennoch dranbleiben. Das ist eine echte Herausforderung. Solch eine extreme Konfrontation mit dem eigenen Körper, mit Erlebnissen in der Vergangenheit und einem negativ geprägten Bild von Sexualität löst oft viel Angst aus. Unangenehme Themen möchte man lieber wegschieben und sich nicht jede Woche aufs Neue damit konfrontieren.

Was ist der erste Schritt?
Für viele Frauen, die unter Vaginismus leiden, sind Vagina und Vulva eine Art Blackbox. Sie haben sich oft noch nie mit ihrem Geschlecht vertraut gemacht und verstehen nicht, was ihnen da eigentlich passiert. Sie fühlen sich total unnormal. Ich erkläre ihnen dann, dass das starke Zusammenziehen des Beckenbodens in erster Linie ein Schutz ist – und insofern sinnvoll und richtig. Der Körper signalisiert der Frau: Vorsicht! Hier droht Gefahr! Und dann sprechen wir darüber, warum ihr Körper wohl mit diesem Schutzmechanismus reagiert.

LIEBESLEBEN

Keinen Sex im Urlaub? So vermeiden Paare den großen Frust

von Carola Kleinschmidt

Was kann Vaginismus auslösen?
Etwa ein Viertel der Frauen in meiner Sprechstunde hat sexuelle Übergriffe erlebt. Da muss es nicht unbedingt zu einer Penetration gekommen sein, es reicht schon, dass eine Frau grenzüberschreitend berührt wurde oder sich bedroht gefühlt hat. Für sie war das Erlebte eine solche Gefahr, dass ihr Körper zur Vorsicht mahnt: Hier kommt nichts rein!

Aber längst nicht alle Betroffenen haben schlechte Erfahrungen gemacht.
Etwa zwei Drittel der Frauen sind einfach ängstlich. Sie befürchten Schmerzen oder haben gelernt, dass alles, was mit Sexualität zu tun hat, "schmutzig" ist und dass Männer einem nur Böses wollen. Vielleicht sind sie in einer sehr sexualfeindlichen Atmosphäre aufgewachsen oder haben zu Hause sexualisierte Gewalt gesehen. Manche der betroffenen Frauen wiederum hatten zunächst eine ungestörte Sexualität, wurden dann aber später, etwa durch eine extrem belastende Geburt, eine schwere Erkrankung, wie einen gynäkologischen Tumor oder die Autoimmunerkrankung Lichen sclerosus oder durch einen sexuellen Übergriff traumatisiert. Vaginismus kommt jedenfalls in allen Kulturen gleichermaßen vor.

Die Probleme beim Vaginismus gehen über unbeschwerten Sex hinaus. Weder Tampon noch das Untersuchungsinstrument bei der Frauenärztin lassen sich in die Vagina einführen.
Das ist richtig. Trotzdem muss eine Frau ihren Vaginismus nicht behandeln lassen, wenn sie das nicht möchte. Regelblut kann man mit Binden abfangen, eine frauenärztliche Untersuchung lässt sich notfalls in Narkose machen. Und für eine Schwangerschaft braucht man mittlerweile nicht mehr unbedingt Geschlechtsverkehr – es gibt künstliche Befruchtung. Auch Sex kommt ohne Penetration aus. Deshalb gehört für mich immer eine ausführliche Sexualanamnese zur Behandlung dazu. Hier wird klar, ob die Frau zumindest in der Fantasie den Wunsch hat, penetrativen Sex zu erleben. Es wird also deutlich, ob der Wunsch nach Penetration ihrem ureigenen Wunsch entspricht oder einer äußeren Normvorstellung.

"SCHAMLOS"

Selbstverantwortung in Beziehungen: Ist mein Partner für mein Glück verantwortlich?

von Svenja Napp

Wenn eine Frau wirklich etwas ändern will, wie geht es dann weiter?
Es gibt mehrere Ebenen der Behandlung. Die Gespräche habe ich schon erwähnt. Dann geht es darum, sich selbst und den eigenen Körper, insbesondere die Vulva, zu erkunden. Sehr vorsichtig. Zuerst angucken, dann tasten, alles so entspannt wie möglich. Hier können Atemübungen hilfreich sein. Ich empfehle auch immer eine begleitende Beckenbodentherapie bei einer zertifizierten Physiotherapeutin. Die kann die Frauenarztpraxis verschreiben. Wenn es mit dem Tasten klappt, kann die Frau versuchen, einen Finger einzuführen. Hilfreich können dann auch Dilatatoren sein, das sind medizinische Dehnungsstifte aus Silikon – von klein bis groß. Wenn die Frauen etwas Mut gefasst haben, ziehen sie auch ihren Partner in die Erkundung ein und empfinden dies durchaus als stärkend.

Wie wichtig ist es, dass der Partner Bescheid weiß?
Der Partner merkt ja, dass der Geschlechtsverkehr im herkömmlichen Sinne nicht funktioniert. Viele Partner haben das akzeptiert, zeigen Verständnis, sind aber selbst oft sehr verunsichert, zum Teil auch sehr frustriert. Ich halte es daher für ganz wichtig, dass die Partner in die Therapie miteinbezogen werden. Oft gibt es unausgesprochene Bedürfnisse, die unterbewusst den Druck und damit die Anspannung noch erhöhen. Daher ist der Vaginismus nicht nur ein Problem der Frau, sondern eine Herausforderung für beide. Beide haben die Möglichkeit, sich in einer Therapie weiterzuentwickeln, um gemeinsam zu wachsen.

Vaginismus Frauengesundheit Geschlechtsverkehr Sex Schmerz

VERGLEICHSPORTAL
Drogerieartikel ❭

PRODUKTE & TIPPS
Schnarchen stoppen ❭

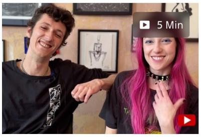
GUTSCHEINE
Anzeige
Shop Apotheke Gutschein ❭

- Sportartikel
- Geschenke
- Ergometer Test
- Laufband Test

- Kollagen Pulver
- Aufbissschiene reinigen
- Cleanser
- Augenpads

- DocMorris Gutschein
- medpex Gutschein
- Apotal Gutschein
- Aponeo Gutschein

Mehr zum Thema



GABRIELE GALIMBERTI

Blicke in private Schlafzimmer: Fotograf zeigt Menschen mit ihren Sextoy-Sammlungen

von Emma Wiepking

LIEBESLEBEN

Sex trotz Krebs – wie körperliche Nähe als Kraftquelle funktionieren kann

von Carola Kleinschmidt

"SCHAMLOS"

"Eifersüchtig sind andere", dachte ich – dann war ich das erste Mal beim Tantra-Abend

von Svenja Napp

LIEBESLEBEN

Schmerzen beim Sex: "Oft haben sich die Frauen noch nie selbst befriedigt"

von Constanze Löffler

LIEBESLEBEN

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

von Carola Kleinschmidt

NEU AUF PRIME VIDEO

"Damaged Goods" mit Sophie Passmann: Vaginismus, Selbstverwirklichung und ein unerhörter Podcast

von Gerrit-Freya Klebe

WASCHROUTINE

CWC-Methode: Glänzendes, gesundes Haar durch einen einfachen Trick

UNTERSCHÄTZTES LEIDEN

Die sieben häufigsten Mythen über Männerdepression

von Constanze Löffler

NÄCHTLICHER GERÄUSCHPEGEL

Schnarchen stoppen: Diese Maßnahmen sollen einen ruhigen Schlaf fördern

von Anna Scheibe

Wissenscommunity

Neueste Fragen Liebe& leben • Verschollene Tochter • Beziehung • Wer sind meine Vorfahren • Mein Partner hat Mist gebaut und weigert sich nun die Sozialstunden abzuleisten • Wie kann ich Leute in einer Bar in einer anderen Stadt kennenlernen? • Kindische Frauen was haltet ihr davon ? • Hausrecht in der Familie • warum Leben (also welchen Sinn) • Uneheliches Kind • Trennung- Ehemann Kinder in Sommerferien geben, • COVID Regel

Meist beantwortete Fragen Gutel Stil von Merz? • 20 min Parkzeit überzogen • Wie viele Frauen in Deutschland kochen mittags selbst? • Mieter verweigert Zutritt in den Heizungsraum/Keller

Newsticker →

27. November 2024 | 07:43 Uhr
CWC-Methode: Mit einem einfachen Trick zu gesundem Haar

26. November 2024 | 19:15 Uhr
Depression bei Männern: Die sieben häufigsten Irrtümer

26. November 2024 | 15:35 Uhr
Schnarchen stoppen: Diese Maßnahmen helfen wirklich

26. November 2024 | 15:16 Uhr
Unordnung: Was verrät das Chaos zu Hause über uns?

26. November 2024 | 15:12 Uhr
ADHS-Diagnose im Erwachsenenalter: "In meinem Kopf war immer Chaos"

26. November 2024 | 14:29 Uhr
Smartwatch bringt Diagnose nach 20 Jahren mit Herzrasen

26. November 2024 | 09:30 Uhr
Wie sich eine Hormonersatztherapie im Kopf auswirkt – Studie zeigt es

26. November 2024 | 07:51 Uhr
Gesichtspeeling für schöne Haut: Anwendung und Wirkung

26. November 2024 | 07:27 Uhr
Black Friday: Mit diesen Psycho-Tricks werden wir zum Kaufen verleitet

25. November 2024 | 21:31 Uhr
ADHS in der Beziehung: Tina Molin über ihr Leben mit der Diagnose

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 Gutscheine (Anzeige) • Alle Gutschein-Shops (Anzeige) • Beliebte Gutscheine (Anzeige) • Gutschein-Kategorien (Anzeige) • Krankenkassenvergleich • Vergleichsportal • Handytarife • Produktvergleich • Gehaltsrechner (Anzeige) • Solitär (Anzeige)

Top-Themen Ernährung • Schnell abnehmen • Virus • Hausmittel • Corona • Depression • Burnout • Persönlichkeit • Diagnose

© G+J Medien GmbH