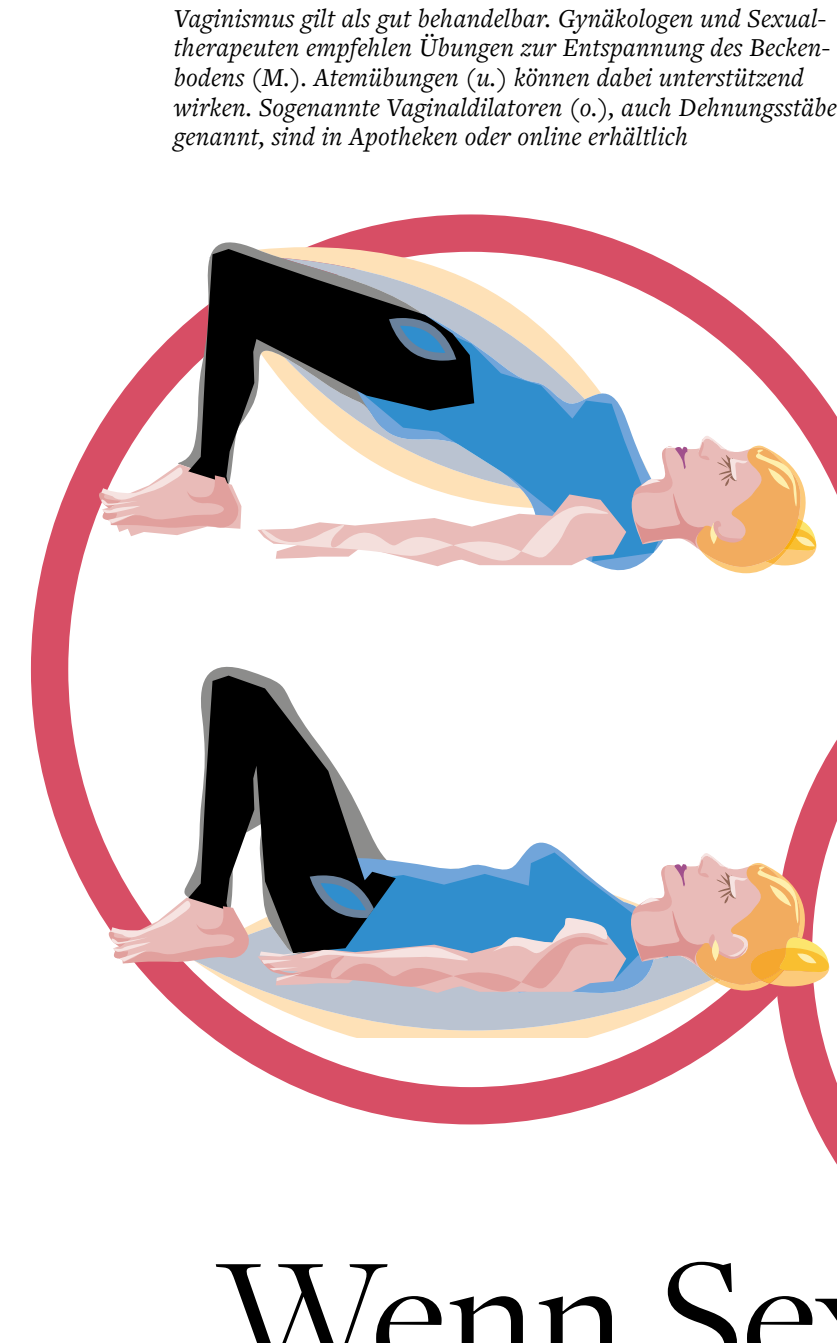


Sie liegt im Bett, eng an ihren Partner geschmiegt. Doch statt Nähe zu spüren, spannt sich ihr Körper an. Jeder Versuch von Intimität schmerzt, jeder Moment wird zur Belastung. Viele Frauen erleben genau das – und schweigen darüber. Schmerzen beim Sex sind kein Randphänomen: Bis zu 15 Prozent der Frauen in Deutschland sind betroffen. Die Ursachen liegen nicht nur im Körper oder im Hormonhaushalt, sondern häufig auch in der Psyche. Ist penetrativer Sex gar nicht möglich, steckt häufig Vaginismus dahinter – eine unwillkürliche Verkrampfung der Beckenbodenmuskulatur, die das Eindringen verhindert.

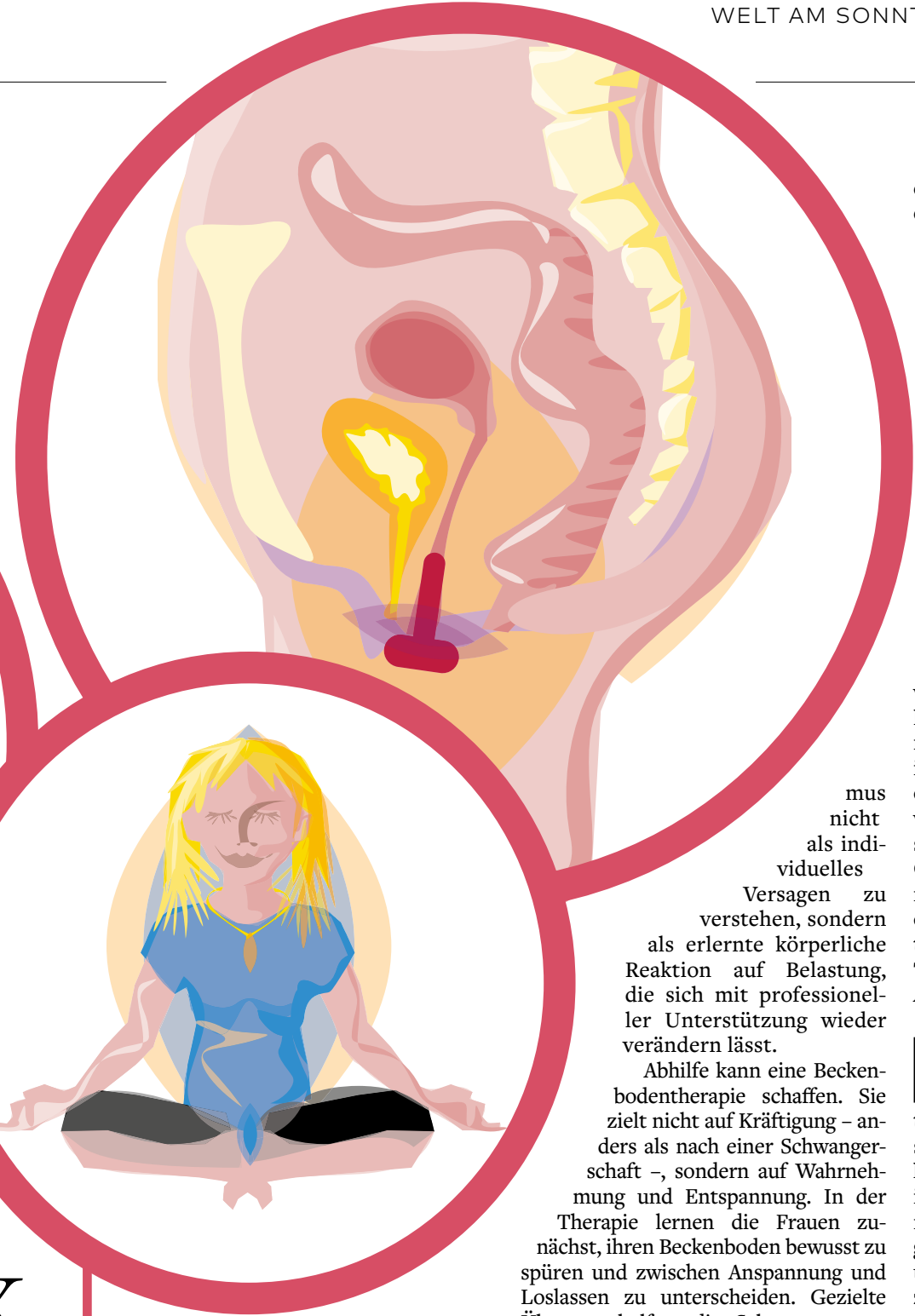
STEFANIE UNBEHAUEN

Die Medizin unterscheidet zwischen primärem und sekundärem Vaginismus. Beim primären Vaginismus war vaginale Penetration noch nie schmerzfrei möglich – weder beim Geschlechtsverkehr noch bei gynäkologischen Untersuchungen oder beim Einführen eines Tampons. Beim sekundären Vaginismus treten die Beschwerden erst nach einer Phase ohne Probleme auf, etwa nach traumatischen Erfahrungen, Infektionen, hormonellen Veränderungen oder belastenden Lebensereignissen. Wie verbreitet sexuelle Schmerzen sind, zeigt die Studie „Gesundheit und Sexualität in Deutschland“ (GeSID): Rund jede fünfte Frau erlebt im Laufe ihres Lebens Schmerzen oder Verspannungen beim Geschlechtsverkehr. Eine ausgeprägte sexuelle Schmerzzstörung wie Vaginismus fand sich jedoch nur bei knapp fünf Prozent der Befragten. „Verlässliche Zahlen zum primären Vaginismus gibt es nicht – die Dunkelziffer ist hoch“, sagt die Stuttgarter Gynäkologin und Sexualtherapeutin Roswitha Engel-Széchényi, die in ihrer Praxis regelmäßig Frauen mit Schmerzen beim Sex behandelt. Viele Betroffene hätten keinen Verhütungsbedarf, hinzu kämen Scham und Angst – Gründe, warum viele gar nicht erst eine gynäkologische Praxis aufsuchen. Engel-Széchényi ist auf das Thema spezialisiert und für viele Frauen eine der ersten Anlaufstellen.

Vaginismus sei eine komplexe Sexualstörung, betont die Medizinerin. „Es gibt fast nie die eine Ursache.“ Entscheidend sei weniger ein einzelner Auslöser als vielmehr das Zusammenspiel unterschiedlicher Belastungen, die sich über die Zeit verstärken können. Das bestätigt eine Übersichtsarbeit im „Journal of Clinical and Diagnostic Research“, die 14 Studien mit insgesamt über 3000 Teilnehmerinnen auswertete. Psychische Belastungen wie Angst und Depression gehen demnach häufig mit Vaginismus einher und beeinflussen sowohl den Schweregrad als auch den Therapieerfolg. Hinzu kommen negative Selbstbilder, Angst vor Sexualität und ein geringes sexuelles Selbstwertgefühl. Auch kulturelle Faktoren spielen eine Rolle: restriktive Sexualnormen, traditionelle Familienbilder und mangelnde Aufklärung. Die Autoren plädieren deshalb für individuelle Behandlungsansätze. Je ausgeprägter der Vaginismus, desto länger dauert meist die Therapie – und



Vaginismus gilt als gut behandelbar. Gynäkologen und Sexualtherapeuten empfehlen Übungen zur Entspannung des Beckenbodens (M.). Atemübungen (u.) können dabei unterstützend wirken. Sogenannte Vaginaldilatoren (o.), auch Dehnungsstäbe genannt, sind in Apotheken oder online erhältlich



Wenn Sex SCHMERZEN bedeutet

Ist Penetration unmöglich oder eine Qual, steckt oft Vaginismus dahinter. Die sexuelle Funktionsstörung ist verbreiteter, als viele denken – und wird oft verschwiegen. Warum der weibliche Körper verkrampft, und welche Behandlung wirklich hilft

desto schwieriger ist der Weg zur Beschwerdefreiheit. Auch die Gynäkologin und Sexualtherapeutin Ulla Neubauer, die in Hamburg praktiziert, sieht die Ursachen weniger im Körper selbst als in erlernten Haltungen und Erfahrungen. „Eine sexualfeindliche Erziehung, negative Haltungen zu Körper und Lust, versteckte Verbote, Angst und Fehlinformationen – religiös oder kulturell geprägt – sowie grenzüberschreitende sexuelle Erfahrungen oder die Angst vor einer Schwangerschaft können dazu führen, dass sich der Beckenboden regelrecht verschließt“, sagt sie. Bei vielen Betroffenen zeigt sich diese Schutzreaktion körperlich in Form eines überaktiven Beckenbodens. Die Muskulatur spannt sich unwillkürlich an und verhindert das Eindringen. Diese Reaktion ist keine eigenständige Ursache, sondern die körperliche Folge der zuvor beschriebenen psychischen und sozialen Belastungen. Wiederholte schmerzhafte Erfahrungen –

etwa beim Sex oder bei gynäkologischen Untersuchungen – können diesen Mechanismus verfestigen. Auch biografische Erfahrungen spielen eine Rolle. Sexuelle Grenzverletzungen, eine traumatische Geburt oder eine stark tabuisierende sexuelle Sozialisation können dazu beitragen, dass der Körper Nähe als Bedrohung abspeichert. Der Beckenboden übernimmt dann unbewusst eine Schutzfunktion, die ursprünglich sinnvoll war, sich später aber verselbstständigt. Für viele Betroffene ist besonders belastend, dass die körperliche Reaktion nicht willentlich steuerbar ist. Selbst wenn der Wunsch nach Nähe vorhanden ist, reagiert der Körper schneller als der Verstand. Diese Diskrepanz verstärkt häufig Schuldgefühle und Selbstzweifel – und führt dazu, dass Frauen ihre Beschwerden lange verbergen. Der Druck, „funktionieren“ zu müssen, kann die Symptome zusätzlich verschärfen. Fachleute betonen, wie wichtig es ist, Vaginismus

mus nicht als individuelles Versagen zu verstehen, sondern als erlernte körperliche Reaktion auf Belastung, die sich mit professioneller Unterstützung wieder verändern lässt. Abhilfe kann eine Beckenbodentherapie schaffen. Sie zielt nicht auf Kräftigung – anders als nach einer Schwangerschaft –, sondern auf Wahrnehmung und Entspannung. In der Therapie lernen die Frauen zunächst, ihren Beckenboden bewusst zu spüren und zwischen Anspannung und Loslassen zu unterscheiden. Gezielte Übungen helfen, die Schutzspannung schrittweise abzubauen. Unterstützend kommen Atemtechniken zum Einsatz, da eine ruhige, tiefe Atmung den Beckenboden reflektorisch entspannen kann. Begleitet wird dies idealerweise durch eine speziell ausgebildete Physiotherapeutin, die die Übungen anleitet und individuell anpasst. Hinzu kommt häufig Scham. „Viele Frauen fühlen sich nicht als ‚richtige Frau‘, sondern als defizitär oder anormal“, berichtet Neubauer. „Sie leiden stark unter ihrer Weiblichkeit und sprechen kaum über ihre Not.“ Verstärkt werde das durch mangelhafte Aufklärung. Mythen über eine angeblich „extrem schmerzhafte und stark blutende Entjungferung“ könnten Ängste und Blockaden auslösen. „Das ist für Lust nicht gerade förderlich“, sagt Neubauer. „Religiöse Vorgaben wie Sex erst ab der Ehe erhöhen den Druck zusätzlich.“ Auch Engel-Széchényi erlebt in ihrer Praxis großen Leidensdruck. „Viele Frauen denken: ‚Ich bin nicht normal, wenn ich das vermeintlich Einfachste der Welt nicht kann.‘ Das trifft den Selbstwert hart“, sagt sie. Belastend seien zudem ein unerfüllter Kinderwunsch oder die Angst vor gynäkologischen Untersuchungen. Oft gerate auch die Partnerschaft unter Druck. „Viele Betroffene fühlen sich schuldig, weil sie ihrem Partner keinen ‚richtigen‘ Sex bieten können – denn für viele gilt penetrativer Sex noch immer als Maßstab.“ Hinzu komme die Sorge, die Beziehung zu verlieren, was Ängste verstärken könne. Die gute Nachricht: „Vaginismus ist sehr gut behandelbar“, sagt Engel-Szé-

chényi. Die Therapie sollte im Rahmen einer Sexualtherapie erfolgen – darin sind sich die Expertinnen einig. „Ein operativer Eingriff ist nur selten nötig, etwa wenn ein ungewöhnlich festes oder breites Hymen die Ursache ist“, erklärt Neubauer. Ziel der Behandlung sei es, die Gründe für die Schutzspannung des Körpers zu verstehen und die Angst vor Verletzung abzubauen. Sinnvoll sei eine Therapie immer dann, wenn Penetration nicht möglich ist und dies als belastend erlebt wird. „Je früher sich Frauen Hilfe holen, desto besser sind die Erfolgsaussichten“, so Neubauer. Doch viele Betroffene suchen lange keine Unterstützung. Eine qualitative Studie mit 21 Frauen zeigt: Unwissen, Scham und mangelnde Sensibilität im Gesundheitssystem sind zentrale Hürden. Viele wussten nicht, dass ihre Beschwerden behandelbar sind oder ihre Schmerzen ernst genommen werden sollten. Die Frauen wünschten sich mehr Aufklärung über sexuelle Gesundheit, den Abbau von Mythen rund um schmerzfreien Sex sowie eine offener, wertschätzende Kommunikation in Arztgesprächen. Zudem sollten Therapien besser erklärt werden, um Ängste zu reduzieren. Entscheidend ist, ob Penetration wirklich dem eigenen Wunsch entspricht oder ob äußere Erwartungen – vom Partner oder aus dem sozialen Umfeld – im Vordergrund stehen“, betont Neubauer. Lebt die Frau in einer Partnerschaft, sollte die Therapie gemeinsam erfolgen, etwa über gezielte Körper- und Wahrnehmungsübungen – zunächst allein, später zu zweit. Unterstützend können sogenannte Vaginaldilatoren wirken. Dabei handelt es sich um Dehnungsstäbe, die etwa in Apotheken oder online erhältlich sind und den Körper schrittweise an das Eindringen eines penisähnlichen Gegenstandes gewöhnen. Eine Studie mit 160 Frauen mit schwerem Vaginismus zeigt jedoch, dass Botox-Injektionen wirksamer sein können als die bisherige Standardtherapie aus Beckenbodentraining, Dilatatoren und Verhaltenstherapie. Bei der minimalinvasiven Behandlung wird die Substanz in die Muskulatur gespritzt, um sie zu entspannen. Bereits nach vier Wochen sank in der Botox-Gruppe der Schmerz beim Eindringen, nach sechs Monaten berichteten 85 Prozent der Patientinnen über schmerzfreien Geschlechtsverkehr – gegenüber 40 Prozent in der Vergleichsgruppe. Messungen bestätigten eine deutliche Entspannung des überaktiven Beckenbodens. Die Behandlung war gut verträglich, Nebenwirkungen selten und vorübergehend. Neubauer sieht die Methode dennoch kritisch: „Vaginismus hat immer eine Ursache. Botox kann Symptome lindern, aber die zugrunde liegende Angst sollte trotzdem sexualtherapeutisch bearbeitet werden.“ Schmerzen beim Sex und Vaginismus sind also kein unausweichliches Schicksal. Mit professioneller Unterstützung sowie gezielter Sexual- und Beckenbodentherapie können Frauen lernen, ihren Körper zu entspannen, Schmerzen zu überwinden und Intimität wieder als lustvoll und verbindend zu erleben. Wer früh Hilfe sucht, Ursachen versteht und offen über Bedürfnisse spricht, kann Leid und Scham in Nähe, Selbstvertrauen und Lust verwandeln.

ANZEIGE

MEHR 80ER & DIE BESTEN 90ER

JETZT DEUTSCHLANDWEIT AUF DAB+ EINSCHALTEN

NUR DIE GRÖSSTEN SONGS!