



Beatrix Gromus



Was jede Frau über weibliche Sexualität wissen will

Ein Ratgeber zu sexuellen Problemen
für Frauen und ihre Partner

HOGREFE



2.2.10 Sexuelle Unzufriedenheit

Auch wenn Sie keine der zuvor berichteten Störungen haben und Sie Sexualität durchaus als angenehm empfinden, können Sie sexuell unzufrieden sein. Hier können Sie nur selbst sich Rechenschaft darüber ablegen, was Sie eigentlich anders haben möchten. Hilfreich ist dabei, sich die eigenen früheren schönen Erlebnisse oder Fantasien zu vergegenwärtigen, um diese momentane Unzufriedenheit genauer zu beschreiben.

Es mag auch sein, dass Sie deshalb unzufrieden sind, weil Sie bisher angenommen haben, dass Sie Sexualität mit einem Mann erleben wollen. Vielleicht haben Sie lesbische Wünsche? Dann probieren Sie es aus, ob diese Art besser zu Ihnen passt. Aber: Träume, Wünsche, selbst Handlungen mit gleichgeschlechtlichen Personen bedeuten nicht unbedingt, dass Sie lesbisch sind.

2.3 Bin ich „sexuell gestört“?

Es mag sein, dass Sie feststellen, dass Sie keines der zuvor dargestellten sexuellen Probleme haben, andere aber trotzdem meinen, Sie hätten eins: Ihr Arzt, Ihre Ärztin oder eine Freundin spricht Sie wiederholt darauf an oder aber Ihr Partner meint, Sie seien sexuell gestört. Das ist sicherlich ein Grund nachzufragen, wie diese überhaupt darauf kommen. Vielleicht entwickelt sich ein interessantes Gespräch; lassen Sie sich trotzdem nichts unterstellen. Sollten Sie selbst nicht darunter leiden, so haben Sie vermutlich auch kein sexuelles Problem, außer Sie stellen fest, dass Sie im letzten Monat gar keine Lust auf Sex hatten. Das könnte dann allerdings ein Hinweis darauf sein, dass Sie Sex vermeiden: Dann sollten Sie sich fragen, ob Sie momentan viel Stress oder z. B. besondere Ängste vor Sex haben. Doch nur Sie bestimmen, ob Sie etwas ändern wollen. Sie bringen sich langfristig allerdings um einen Lebensbereich, der Spaß und Freude macht.

Menschen, die ein sexuelles Problem haben, befürchten manchmal, dass sie nicht normal seien und dass sie psychisch krank sind. Aber: Sexuelle Probleme sind weit verbreitet und es ist normal, dass ein Großteil der Menschen im Leben diese Probleme vorübergehend erlebt.

2.4 Wenn ich sexuelle Probleme habe, bin ich „sexuell gestört“ oder mein Partner?

Ihr Partner (oder in einer lesbischen Beziehung Ihre Partnerin) ist immer beteiligt an Ihrem sexuellen Problem. Seine Sexualität, seine Vorstellungen von sexueller Partnerschaft sind mitbetroffen. Manchmal ist der Partner daran beteiligt, ohne es immer zu wissen, und manchmal hat er sogar ein Interesse daran, dass das Problem nicht verändert wird, weil er auf diese Weise vermeiden kann, eigenen Problemen ins Auge zu sehen. Das sollten Sie Ihrem Partner allerdings nie unterstellen, sondern Sie können nur im gemeinsamen Gespräch herausfinden, inwieweit Ihr Partner beteiligt ist.

Wenn Sie sehr selten einen Orgasmus haben und Sie mehr Zeit zum Einstimmen bräuchten und Ihr Partner z. B. Ihnen wenig Zeit gibt, könnten Sie vermuten, dass er ein Problem hat. Wirklich wissen tun Sie es nicht. Sie können nur gemeinsam (oder mit fremder Hilfe) versuchen, herauszufinden, was ihn davon abhält, etwas zu ändern.

Es kommt vor, dass frühere Partnerschaften einen Einfluss auf die augenblickliche Beziehung haben, insofern als negative oder auch sehr positive Erfahrungen als Erwartungen dem jetzigen Partner übergestülpt werden. Wenn Sie negative Erfahrungen mit anderen Partnern gemacht haben, hat Ihr jetziger Partner nichts damit zu tun. Versuchen Sie dieses voneinander zu trennen. Auch sehr schöne Erfahrungen mit anderen Partnern können die jetzige sexuell vergiften. Ständige Vergleiche setzen Ihren Partner unter Druck und verhindern, dass Sie sich mit Ihrem jetzigem Leben auseinander setzen.

Im Gespräch über partnerschaftliche Sexualität haben die meisten Menschen Angst davor, dass ihnen Schuld gegeben wird für ein sexuelles Problem. Hier sollten Sie Ihre Sichtweise verändern. Es geht nicht um Schuld, sondern darum, Verantwortung für eigene Wünsche und sexuelle Handlungen, Verantwortung für das Äußern von Wünschen und Abneigungen zu übernehmen.

2.5 Sexuelle Probleme und kein Partner?

Wenn Sie (momentan) keinen Partner haben und deshalb sexuell sich unbefriedigt fühlen, ist das ganz normal. Daneben besteht meistens auch die Sehnsucht nach Austausch und Zärtlichkeit. Das lässt sich manchmal nicht

so schnell ändern, auf sexuelle Vergnügungen müssten Sie dann nicht unbedingt verzichten: Sie könnten auch alleine versuchen herauszufinden, was Sie sexuell mögen und was Sie nicht mögen und mit sich selbst Spaß haben.

Zum Thema „Körperliche Selbsterfahrung“ können Sie das [Arbeitsblatt 3](#) im Anhang (vgl. Seite 51) anschauen.

Auch wenn Sie keinen Partner haben, werden Sie ganz für sich wissen, ob Sie sexuelle Probleme haben. Vielleicht haben Sie manches ausprobiert und versucht, Ihren Körper alleine zu erregen (masturbieren, selbstbefriedigen) und es ist Ihnen nicht gelungen. Es mag Ihnen aber auch Spaß gemacht haben, Sie trauen sich aber nicht, dies in künftige Partnerbeziehungen einzubringen. Oder Sie haben mit früheren Partnern nur unangenehme Erlebnisse gehabt, meinen vielleicht sogar, Sie seien wegen solcher Probleme verlassen worden. Das macht nicht unbedingt Mut, neue Partnerschaften zu suchen. Vielleicht wäre es unter diesen Umständen günstig, wenn Sie erst einmal lernen, überhaupt mehr Kontakte aufzunehmen. Bekanntschaften müssen nicht mit Sex enden, wenn Sie dies nicht wollen; darüber hinaus gibt es verständnisvolle Männer und natürlich auch Männer, die ihrerseits Probleme haben.

2.6 Welche Frauen haben sexuelle Störungen?

Wie häufig sind sexuelle Störungen? Sexuelle Störungen bei Frauen treten sehr häufig auf; eine neuere Studie zeigt, dass

- 32 % kein sexuelles Verlangen,
- 26 % Orgasmusstörungen,
- 23 % sexuelle Abneigungen und keine sexuelle Befriedigung,
- 21 % Erregungsstörungen (kein Feuchtwerden der Scheide) und
- 16 % sexuelle Schmerzen aufweisen.

Wenn Sie also sexuelle Probleme haben, betrifft Sie dies nicht allein!

Welche Frauen sind besonders betroffen? Geschiedene, verwitwete oder allein lebende Frauen haben häufiger sexuelle Probleme. Das wundert nicht und könnte damit zusammenhängen, dass sie sich generell nach einem Partner sehnen. Frauen, die als Kind oder Erwachsene Gewalt (körperliche wie sexuelle) erlebt haben, haben auch mehr sexuelle Probleme (besonders

Erregungsstörungen); aber nicht alle Frauen, die dies erlebt haben, fühlen sich sexuell beeinträchtigt.

Obwohl gesellschaftlich häufig davon ausgegangen wird, ältere Frauen verlieren die Lust am Sex, ist dem nicht so. Sie sind nicht sexuell gestörter als junge Frauen; wenn Frauen in jungen Jahren Sex genossen haben, tun sie dies auch eher im Alter.

Krankheiten und Medikamente: Wenn Sie unter körperlichen oder auch psychischen Erkrankungen (z. B. Depressionen) leiden, wird in der Regel neben anderem auch Ihre Lust auf Sexualität abgenommen haben, sei es wegen der Schmerzen oder wegen der Verringerung Ihrer Vitalität. Auch Medikamente verändern Ihre Antriebskraft, so dass Sie weniger Lust auf Sex haben. Das ist normal; wenn Sie gesunden und Medikamente überflüssig sind, vertrauen Sie darauf, dass solche Wünsche und Aktivitäten wiederkehren! Sollten Sie allerdings chronisch krank sein, dauerhaft Medikamente einnehmen müssen, die Ihre Vitalität dämpfen, so sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin sprechen, um ein anderes Medikament zu versuchen.

Zärtlichkeit und Nähe sind besonders bei Krankheit wichtig, so dass Sie selbst bei Krankheit darauf nicht verzichten sollten.

Alkohol: Geringe Mengen Alkohol können Schüchternheit und sexuelle Ängste kurzfristig verringern und Sie können dadurch sich sexuell angeregerter fühlen. Langfristig ist allerdings besonders der Genuss von reichlichem Alkohol gefährlich: bei dauerhaftem Alkoholmissbrauch entstehen sexuelle Störungen.

Drogen: Auch die Einnahme von Drogen (Kokain, Opiate, Cannabis) hat langfristig neben anderen negativen Auswirkungen sexuelle Störungen zur Folge. Über den Einfluss von Nikotin und Kaffee ist weniger bekannt.

2.7 Wie entwickeln sich sexuelle Störungen ohne Behandlung weiter?

Wie verlaufen sexuelle Störungen ohne Behandlung? Die meisten sexuellen Störungen verringern sich im Alter, doch sollten Sie nicht darauf vertrauen. Es geht Ihnen für Ihr jetziges Leben Freude und Lebensqualität verloren.

Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (Vaginismus und Dyspareunie) bleiben dagegen eher bestehen, da Schmerzen und damit der Sex gemieden werden und so keine neuen positiven Erfahrungen gemacht werden können.

Wenn die Scheide im höheren Alter nicht mehr so feucht wird, ist das kein sexuelles Problem, sondern ein hormonelles. Sexuell erregt können Sie trotzdem sein. Das Problem lässt sich leicht mit Cremes oder Salben behandeln, wenn Sie Lust auf Sex haben.

2.8 Wie ist die Wirkung auf andere?

Kein Mensch sieht Ihnen sexuelle Probleme an der Nasenspitze an: So gibt es keine Wirkung auf Menschen, denen Sie im normalen Alltag begegnen. Auch wenn Sie besonders schüchtern sind, kann niemand daraus schließen, Sie hätten sexuelle Probleme.

Aber: Innerhalb der Partnerschaft ist Ihr Problem erkennbar. Ihr Verhalten kann dabei missinterpretiert werden. Wenn Sie nicht darüber sprechen, kann der falsche Eindruck entstehen, Sie genössen Sex, obwohl Sie sich eher unzufrieden fühlen, weil Sie immer alles mitmachen. Oder Ihr Partner glaubt, Sie hätten sexuelle Probleme, obwohl Sie eigentlich momentan einfach andere Sorgen haben und unter Stress stehen.

2.9 Wirkungen bei sexuellen Partnern; Konfliktreiches in der Sexualität

Unterschiedliche Vorstellungen: Wenn Sie Sex mit einer anderen Person haben, spürt diese die Reaktionen Ihres Körpers, wirklich wissen kann sie aber nicht, was Sie empfinden. Wie Sex erlebt wird, hat mit der eigenen Geschichte zu tun, mit Erlebnissen, Moralvorstellungen und Erwartungen. Diese können sich von denen Ihres Partners sehr unterscheiden: Manche Menschen sehen Sex spielerisch, andere wieder sehen schon im ersten Kuss den Auftakt zum Geschlechtsverkehr. Damit verbunden kann die Vorstellung sein, dass Sex immer mit einem Orgasmus enden müsste. Wenn Sie sich solche Vorstellungen gegenseitig nicht mitteilen, birgt dies die Gefahr von Missverständnissen und Enttäuschungen.