

Lust anstatt Schmerzen erleben

Sexualtherapeutin Patricia Matt holt ein Thema mehr aus der Tabuzone. Mit einem Vortrag und einem Kurs speziell für Frauen möchte sie das Problem Schmerzen beim Geschlechtsverkehr ansprechen.

Interview: Janine Köpfli

Frau Matt, Ende April bietet die «fa6» einen Kurs speziell für Frauen zum Thema «Geschlechtsverkehr ohne Schmerzen – wie Frauen eine erfüllte Sexualität entdecken können» an. Die Statistik sagt, dass jede dritte Frau Schmerzen beim Geschlechtsverkehr empfindet oder schon einmal Schmerzen empfunden hat.

Patricia Matt: Fast jede sexuell aktive Frau hat schon einmal in ihrem Leben Schmerzen beim Geschlechtsverkehr erlebt. Es gibt jedoch graduelle Unterschiede. Wenn die Schmerzen immer wieder kommen und wenn die Frau darunter leidet, dann werden die Schmerzen zu einem Problem. Die Gründe, mit denen die Frauen in die Sexualtherapie kommen, kann ich drei Kategorien zuordnen: Ein Drittel der Frauen klagt über Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, ein Drittel der Frauen kommt wegen Lustlosigkeit und ein Drittel der Frauen hat Probleme zu Themen rund um den Orgasmus.

«Schmerzen können mehrere Ursachen haben»

Wie kann es zu Schmerzen kommen?

Für Frauen ist es wichtig zu verstehen, was das Erleben von Schmerzen begünstigt und was das Erleben von sexueller Lust fördert. Die Schmerzen können mehrere Ursachen haben. Dies können organische oder emotionale Ursachen sein. Schmerzen können aber auch mit einengenden Einstellungen und Haltungen zusammenhängen. Es ist wichtig, die organischen Ursachen von einem Gynäkologen abklären zu lassen. Organische Gründe können zum Beispiel aufgrund von Entzündungen der Scheide oder auch aufgrund von sexuell übertragbaren Krankheiten, aufgrund eines Dammschnitts oder aufgrund eines zu festen

Jungfernhäutchens bestehen. Die Erfahrung zeigt, dass organische Gründe als Anlass für die Sexualtherapie selten ausschlaggebend sind.

Und die emotionalen Ursachen?

Zum Beispiel können aus Angst vor Schmerzen beim Geschlechtsverkehr erhöhte muskuläre Verspannungen im Beckenboden oder auch unwillkürliche Kontraktionen der Beckenbodenmuskulatur auftreten. Natürlich können auch ungute Erfahrungen wie zum Beispiel Missbrauchserfahrungen eine Ursache sein, müssen aber nicht.

Was verstehen Sie unter «einengenden Haltungen»?

Einengende Haltungen und Einstellungen, die Schmerzen beim Geschlechtsverkehr begünstigen, sind Leistungsdruck, negative Gedanken, Angst, Stress und oftmals fehlendes Wissen über Genitalität. Nicht zu vernachlässigen sind die Auswirkungen sexual- und lustfeindlicher Erziehung, oft verknüpft mit Moralvorstellungen, die Genitalität mit Schuld verbinden.

Wie erkennen Frauen, um welche Art von Schmerzen es sich handelt?

Erfahrene Frauenärzte können Frauen darin unterstützen, zu verstehen, welche organischen Symptome sie haben und welche Behandlungsmassnahmen medizinisch möglich sind. Darüber hinaus gibt es ein phytotherapeutisches Grundwissen über die Pflege des Scheidenmilieus. Die Intimpflege der Frau ist nach wie vor ein Tabuthema. Dieses Grundwissen gehört jedoch wie Zähneputzen oder die tägliche Körperpflege zu einer selbstverständlichen, liebevollen Beziehung zum eigenen Geschlecht dazu.

Gibt es Grundregeln, die es zu beachten gilt?

Als Pflegeregeln für den Intimbereich gilt: Waschen, trocknen und mit neutralen, wohlriechenden Produkten aus hochwertigen Grundlagen liebevoll eincremen. Nur das Feinste vom Feinen gehört in die Vulva und in die Vagina einer Frau! Zum Beispiel gutes Olivenöl, Wildrosenöl. Das könnte von Weleda Rosenöl oder ein Kneipp-Produkt aus der Migros sein, das kann ein Lavendelöl, eine vaginale Kräutercreme oder eine Ringelblumencreme sein. Frauen können sich drei Fragen stellen: Ist meine Vulva und/oder meine Scheide trocken? Ist meine Scheide zu wenig sauer? Ist mein Scheidenmi-



Sexualpädagogin und Sexualtherapeutin Patricia Matt: «In einer Gruppe mit von gleichen Themen bewegten Frauen besteht die Möglichkeit, in geschütztem Rahmen neuen Mut zu fassen und aktiv Veränderungen anzugehen.» Bild: pd

lieu geschwächt und braucht eine antiseptische Behandlung? Wenn die Vulva trocken ist, müsste sie mit fetten Substanzen wie zum Beispiel Rosenöl, Weizenkeimöl, Mandelöl oder auch einfach Olivenöl aus der Küche gepflegt werden. Wenn das Scheidenmilieu zu wenig sauer oder geschwächt ist, kann es mit ansäuernden Mitteln, wie zum Beispiel Nature Joghurt unterstützt und gestärkt werden. Bei beginnenden Beschwerden wie Juckreiz oder Brennen kann eine Frau durch die Zugabe von Lavendel- oder Teebaumölköpfchen (3 Tropfen auf 50 ml Ölmischung) in einer wohlriechenden Ölmischung eine wohltuende, antiseptische Wirkung erzielen.

«Grundregeln der Intimpflege beachten»

Wie sinnvoll sind Gleitmittel oder Cremes, welche die Scheidenflora aufbauen sollen? Und Joghurt?

Für das Scheidenmilieu unterstützende Produkte zu verwenden, ist sicher sinnvoll. Frauen brauchen jedoch das notwendige Grundwissen, um zu verstehen, was wann sinnvoll anzuwenden ist. Das Milieu in der Scheide ist sauer. Wenn die Frau beim Geschlechtsverkehr die Spermien des Mannes aufnimmt, treffen die alkali-

schon Spermien auf das saure Scheidenmilieu, was sich neutralisierend auf das Scheidenmilieu auswirkt. Je nach Frau und Gleichgewicht des Scheidenmilieus braucht sie eine Unterstützung zur Wiederherstellung des sauren Milieus. Ansonsten können sich Pilzkrankheiten etc. leichter ausbreiten. Zum Beispiel mithilfe von Joghurt auf einem Tampon kann das saure Milieu bei anfälligen Frauen mit einfachen Mitteln unterstützt werden. Eine ähnliche Wirkung kann mit Gynoflor Vaginaltabletten erzielt werden.

Schmerzen können dazu führen, dass Frauen die Lust an Sex verlieren. Welche Lernschritte können Frauen helfen, ihre Sexualität wieder zu geniessen?

Ein erster wichtiger Lernschritt für Frauen ist, sich als sexuelles Wesen besser kennen und verstehen zu lernen. Es geht darum, Genuss über die Sinne zu erleben. Dies erfordert, individuelle weibliche Antworten zu entdecken auf Fragen wie: Wie kann ich als Frau sexuelle Erregung über alle meine Sinne spüren? Was sind meine Bedürfnisse? Was öffnet mich? Wo sind meine Grenzen? Was sind Berührungsarten, die ich liebe? In einem ersten Schritt geht es darum, die eigene sichere Basis als Frau zu entwickeln und die inneren erotischen Höhlen über die Wahrnehmung zu bewohnen und mit sexueller Erregung verbinden zu können. Erst in einem zweiten Schritt können die Beziehungspart-

ner miteinbezogen werden. Stress, Erwartungsdruck, Antiverführungsstrategien und eine rigide Orgasmusfixierung killen jegliche Erotik. Es geht darum, loszulassen und, verbunden mit sexuellen Lernschritten, absichtslos in die erotische Wahrnehmung im Hier und Jetzt einzutauchen.

Was erwartet die Frauen, die zum Vortrag kommen, oder die sich für den Kurs anmelden?

Die Frauen sind zunächst eingeladen, an einem Vortrag zu diesem Thema «Liebe, Lust und Sinnlichkeit – Geschlechtsverkehr ohne Schmerzen» am 21. April teilzunehmen. Am Vortrag erhalten sie Informationen über die Entwicklung der weiblichen Sexualität und über mögliche Ursachen für Schmerzen und deren Behandlungsmöglichkeiten. Im Kurs, der dann am Montag, den 26. April startet, sind die Frauen eingeladen, mit mir auf eine Reise zu gehen. Es geht darum, die Entwicklung der eigenen Sexualität zu verstehen und einen Einblick zu erhalten, wie Frauen wieder lernen können, ihre Weiblichkeit lustvoll zu geniessen. Anhand von Wahrnehmungsübungen wie zum Beispiel Entspannungs- und Beckenbodenübungen können Körpermuster bewusst gemacht und die eigene Weiblichkeit gestärkt werden. Durch Informationen, Übungen und einen lebendigen Austausch innerhalb der Gruppe können die Frauen für sich selber und für ihre Beziehungen profitieren.

Vortrag und Kurs

Die Fachstelle für Sexualfragen und HIV-Prävention «fa6» bietet im April und Mai neben einem Vortrag für Frauen zum Thema «Geschlechtsverkehr ohne Schmerzen – wie Frauen eine erfüllte Sexualität entdecken können» auch einen Kurs unter der Leitung von Sexualpädagogin Patricia Matt zum gleichen Thema an. Der Vortrag findet am 21. April, um 19.30 Uhr, in den Räumen der «fa6» in Schaan statt. Der Kurs beginnt am 26. April, dauert 4 Abende (26.4., 3.5., 10.5., 17.5.) und dauert zwischen 18.30 und 20.30 Uhr.

Information und Anmeldung unter Tel. 00423 232 05 20 oder per E-Mail auf welc@fa6.li oder patricia.matt@gmx.li

Frühlingsausstellung bei Garage Weilenmann in Schaan

Samstag, 17. April 2010, 9-18 Uhr und Sonntag, 18. April 2010, 10-17 Uhr



Entdecken Sie die Neuheiten!

- PREMIERE des neuen E-Klasse Cabrio
- Komplette Mercedes-Palette
- Qualitäts-Occasionen
- Erlebniswelt mit Modellen von Jeep, Chrysler und Dodge



Mercedes-Benz



Garage Weilenmann AG

Im Rietacker 6, FL-9494 Schaan, Tel. 00423 238 10 80, www.weilenmann.li

Aufregend spannend. Für Ihr Wohlbefinden. Sicherer Fahrspass.