

Sexuelle Zufriedenheit

Alles im Fluss?

Hauptthema des diesjährigen KHM-Kongresses war «Feucht – Trocken». So beschäftigte sich denn auch ein Hauptreferat des Kongresses mit dem «Liebesfluss – Wege aus der sexuellen Dürre». Dr. med. Regina Elizabeth Widmer, Gynäkologin aus Solothurn, die am Kongress auch zwei ausgebuchte Workshops zum Thema durchführte, erklärte den Zuhörern unter anderem, worauf es bei Scheidentrockenheit ankommt.

Dr. med. Regina Elizabeth Widmer, Solothurn, forderte am KHM-Kongress: «Sprechen Sie Ihre Patienten darauf an, ob es gut läuft beim Sex. Viele sind erleichtert, wenn man sie danach fragt. Es gibt dann solche, die sofort sagen: «ja, alles gut», andere aber haben etwas auf dem Herzen.» Als Arzt muss man sich jedoch wohlfühlen mit der Frage, sie darf nicht gestellt wirken. Ein echtes, fachliches Interesse des Arztes wird geschätzt.

Beschwerden

Als klassische Beschwerden gelten beim Mann die erektile Dysfunktion und die Ejaculatio praecox, bei der Frau Libidomangel, Dyspareunie und Orgasmusschwierigkeiten. War es früher so, dass der (Cliché-)Mann Lust auf Sex hatte und die (Cliché-)Frau nur ihren ehelichen Pflichten nachkam, ist es heute eher umgekehrt: Männer ziehen sich in der Beziehung zurück, während Frauen wieder mehr Lust haben.

Leistungsstress

Immer noch gilt der Geschlechtsverkehr als Spitze der Hierarchie der Sexualpraktiken. Das Cliché verlangt, dass der Sex «immer für beide Partner wunderbar sein muss». Um ein «richtiger» Mann zu sein, besteht der Irrglaube, der Mann müsse eine penetrationsfähige Erektion erlangen, diese halten und die Partnerin (oder den Partner) zum Orgasmus zu bringen. Als «richtige» Frau müsse man stets Lust auf Geschlechtsverkehr haben, feucht werden und einen vaginalen Orgasmus bekommen – «womöglich auch noch freihändig und gleich mehrfach!», so die Expertin weiter. Die Folge: Er ist schlapp, sie nicht feucht – verkehrsunfähig, und das alles bedingt durch Stress.

Was hilft?

Dr. Widmer bemängelte in ihrem Vortrag eine rudimentäre Sexualanamnese in der Praxis. «Einfach nur eine Salbe, ein Gel, Fett oder Östrogen zu verschreiben, hilft vorderhand, reicht aber bei weitem nicht aus», sagte sie in Luzern. Gerade



► Abb. 1: Dr. Regina Widmer begeisterte das Plenum mit ihrem enthusiastischen Vortrag.

bei Dyspareunie müsse präzisiert werden: «Da unterscheiden auch wir Mediziner zu wenig!» Was genau schmerzt? Die Vulva, die Vagina? Die Muskulatur? Ist es die Haut der Vulva, handelt es sich um ein Hautproblem; die Vulvahaut kann man wie normale Körperhaut fetten und pflegen, am besten mit Crèmes und Salben auf natürlicher Basis (Vaseline ist suboptimal). Schmerzt die Muskulatur, handelt es sich vielleicht um einen hypertonen Beckenboden. Bei Vaginismus sind deshalb Entspannungsübungen für den Beckenboden angesagt. Ist die Vagina selbst – ein mehrschichtiges, nicht verhornendes Plattenepithel – trocken, helfen befeuchtende Crèmes oder auch Scheidenzäpfchen und Gels wie z.B. HydroSanta®. Östrogene sollten nur bei starker Atrophie angewendet werden.

Beim Mann helfen Medikamente gegen die erektile Dysfunktion, aber auch die Autoerotik verbessert die Mikrozirkulation. Die Ejaculatio praecox lässt sich sowohl medikamentös als auch durch eine Senkung des Beckenboden-Tonus behandeln.

Der Patient oder die Patientin sollte mit der Verschreibung einer Crème aber nicht aus der Praxis komplimentiert werden, vielmehr sollten die Patienten auf ihrem Weg begleitet werden (Tab. 1).

Sexualität pflegen

Dr. Widmer betonte aber auch, dass Sexualität in der Beziehung kultiviert werden muss. Es sollte fixe Zeiten geben, in denen man sich für einander und den Körper Zeit nimmt. Sie empfahl den Zuhörern einen Wunschabend: «Einmal wünschst Du, einmal ich.» Die sorgfältige Kommunikation müsse gelernt und gepflegt werden. Nützlich sei für die Beratung in der Praxis ein Grundsortiment an Büchern, die der Arzt zeigen kann. Ausserdem kann er Links angeben, Adressen und Kurse empfehlen. Hilft dies alles nichts, bleibt der Gang zum Sexualberater oder zur Paartherapie eine Option.

Séverine Bonini

Quelle: «Liebesfluss – Wege aus der sexuellen Dürre», Vortrag von Dr. med. Regina Elizabeth Widmer am KHM-Kongress, 20.–21. Juni 2013, Luzern

Tab. 1	In die Praxis umsetzen
	▶ Häufiger nach sexueller Zufriedenheit fragen
	▶ Grundsortiment an Produkten zur Hand haben, evtl. mit Apotheker zusammenarbeiten
	▶ Sexuellen Wortschatz entwickeln, Dinge benennen
	▶ Genau nachfragen = professionelle Neugier
	▶ Die unselige Hierarchie der Sexualpraktiken mit dem Geschlechtsakt an der Spitze hinterfragen
	▶ Sich mehr zutrauen, Patienten selber zu begleiten
	▶ Kleine Hausaufgaben mitgeben, wieder einbestellen, nachfragen. Mit geringem höherem Zeitaufwand ist viel möglich!