

Sexualmedizin

Sexualität ist ein wichtiger Bestandteil der Partnerschaft und entscheidend für das körperliche und psychische Wohlbefinden. Die Sexualmedizin widmet sich diesem Thema nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern bezieht auch psychologische Aspekte mit ein. Ziel der Sexualmedizin ist es, Sexualstörungen zu erkennen, zu behandeln und ihnen möglichst auch vorzubeugen.

Sexuelle Störungen - was ist das?

Als Sexualstörungen bezeichnet man zum Einen funktionelle Störungen, die in verschiedenen Phasen des Geschlechtsverkehrs auftreten können. Zum Anderen zählen dazu aber auch gestörte sexuelle Vorlieben und Schwierigkeiten mit der eigenen Geschlechtsidentität.

Zu den häufigsten Sexualstörungen bei Männern gehören Erektions- und Ejakulationsstörungen. (Mehr als 20 % der Männer über 40 leiden unter Erektionsstörungen, Probleme mit der Ejakulation wie vorzeitiger Samenerguss haben sogar 30 % aller Männer.)

Frauen hingegen leiden besonders häufig unter Störungen des Lustgefühls. Jede dritte Frau ist davon betroffen, von Orgasmusproblemen immerhin noch jede vierte. Auch Schmerzen beim Geschlechtsverkehr sind ein weitaus häufigeres Problem als oftmals angenommen. Internationalen Studien zufolge leidet fast die Hälfte aller Frauen im Verlaufe ihres Lebens zumindest vorübergehend unter mindestens einer Sexualstörung - für die meisten von ihnen eine enorme psychische Belastung.

Wie entstehen sexuelle Störungen?

Sexuelle Störungen können sowohl körperliche als auch psychische Ursachen haben. Bei Frauen spielen beispielsweise hormonelle Vorgänge bei der Entstehung vieler Sexualprobleme eine Rolle. Hinzu kommen psychische Ursachen wie Schlafmangel, Stress, hoher Leistungsdruck, Versagensängste und das Gefühl, unrealistischen Erwartungen entsprechen zu müssen. Weitere mögliche Gründe sind traumatische sexuelle Erlebnisse in der Vergangenheit oder eine Erziehung, die der Sexualität negativ gegenüberstand.

Für körperlich bedingte Störungen können Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck verantwortlich sein. Auch Medikamente und ungesunde Lebensgewohnheiten wie Rauchen oder exzessiver Alkoholkonsum kommen als Ursache infrage. So sind beispielsweise Erektionsprobleme beim Mann häufig auf Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose zurückzuführen, die in der Regel von einer ungesunden Lebensweise herrühren.

Oftmals spielt auch die Partnerschaft selbst bei der Entstehung von Sexualstörungen eine Rolle. Das kann zum Beispiel der Fall sein, wenn sich einer der Partner in der Beziehung nicht ernst genommen fühlt. Häufig fehlt es auch an Verständnis für die Sexualität des Anderen, für seine Wünsche und Bedürfnisse. Aus Scham werden sexuelle Probleme jedoch meist nicht angesprochen und können daher nicht gelöst werden.

Gerade Frauen tun sich häufig schwer damit, intime Probleme offen anzusprechen. Hier kann der Frauenarzt oder die Frauenärztin dabei helfen, mögliche Ursachen wie z.B. genitale Infektionen zu erkennen.

Wenn psychische Probleme bei der Sexualstörung eine Rolle spielen, kann der Frauenarzt gegebenenfalls eine therapeutische Behandlung empfehlen. Spezialisierte Sexualtherapeuten widmen sich Problemen mit der Sexualität und Partnerschaft. Liegen die psychischen Ursachen tiefer, kommt ebenfalls eine Therapie bei einem Psychologen oder Verhaltenstherapeuten infrage.

Einige Sexualprobleme lassen sich erfolgreich medikamentös behandeln. Das betrifft zum Beispiel Erektionsstörungen des Mannes oder Befeuchtungsstörungen der Frau, wenn diese körperliche

Ursachen haben. Liegen der sexuellen Störung jedoch psychische Ursachen zugrunde, so reicht eine Behandlung mit Medikamenten in der Regel nicht aus. Außerdem sollte bedacht werden, dass die Probleme häufig beide Partner betreffen. In diesem Fall empfiehlt sich eine Behandlung beider Partner, etwa in Form einer Paartherapie.

Wie kann ich Sexualstörungen vorbeugen?

Auf körperlicher Ebene lassen sich viele Sexualprobleme durch einen gesunden Lebensstil vermeiden. So begünstigen beispielsweise Durchblutungsstörungen und Diabetes Sexualstörungen sowohl bei Männern als auch bei Frauen. Bei Frauen kann Beckenbodentraining ebenfalls dazu beitragen, Sexualproblemen vorzubeugen. Hierbei wird die Empfindsamkeit im Beckenbereich durch gezieltes Muskeltraining gesteigert.

Häufig spielt jedoch auch die Partnerschaft selbst eine große Rolle bei der Entstehung von Sexualstörungen. Aus diesem Grund ist es für beide Partner wichtig, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse offen zu kommunizieren. Wenn diese Kommunikation schwerfällt, kann der Frauenarzt als erster Ansprechpartner mögliche Lösungswege aufzeigen.

Jetzt anrufen und Termin vereinbaren

Zu persönlichen Fragen informiere ich Sie gerne und Sie erreichen uns unter der Telefonnummer 0821-51 17 48 oder über das Kontaktformular.