

Der Geist ist willig, aber der Körper?– Die Störung der sexuellen Erregung

Neben sozialen und psychischen Faktoren wie Vertrauen und Zuneigung, spielen vor allem die folgenden zwei Aspekte eine entscheidende Rolle, damit der Geschlechtsverkehr als lustvoll empfunden wird. Das Liebesspiel beginnt zunächst im Kopf mit anregenden Gedanken und Fantasien, bevor es zur körperlichen Erregung kommt. Doch bei einer Vielzahl von Frauen versagen an dieser Stelle die körperlichen Reaktionen. Was es mit der fehlenden Erregung bei Frauen auf sich hat und wie sie behandelt wird:

Symptome

Die weibliche Erregung verursacht im Normalfall das Feuchtwerden und Erweitern der Scheide sowie das Anschwellen von äußeren Schamlippen, Klitoris und das Aufrichten der Brustwarzen. Der Puls und die Atemfrequenz steigen und es kommt zu Muskelzuckungen. Von einer Störung der sexuellen Erregung Betroffene hingegen verspüren zwar ein „normales“ Verlangen nach Sexualität und Lustbefriedigung, fühlen sich innerlich erregt und Penetration wird als positiv erlebt, die körperliche Erregungsreaktion aber ist gestört. Die oben beschriebenen Vorgänge werden nicht in Gang gesetzt oder sind stark verzögert. Man spricht hier von der **genitalen Form der Erregungsstörung**. **Es kann auch die sogenannte subjektive Form auftreten.**

Dabei funktionieren die körperlichen Reaktionen, aber die Frauen berichten von einer nur sehr geringen inneren Erregung bzw. dem Fehlen des typischen „Aufgewühlt-Sein“. Erst wenn ein persönlicher Leidensdruck durch die langfristig fehlende körperliche Erregung empfunden wird, z.B. durch aufkommende Partnerschaftskonflikte oder vermehrten Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, spricht man von einer Störung der Erregung.

Auftreten

Die Störung der sexuellen Erregung ist sehr weit verbreitet. Einige Studien gehen davon aus, dass ca. **jede fünfte Frau von der Störung betroffen ist**. Das Risiko, die Symptome zu zeigen, wird nach der Menopause größer, da der gesenkte Östrogenspiegel zu einer geringeren Durchblutung der Genitalien beiträgt.

Ursachen

Es gibt nicht die eine zentrale Ursache für eine gestörte Erregungsreaktion. Meist wirkt eine **Kombination aus vielen kleineren Aspekten**, darunter fallen zum Beispiel:

Biologische Faktoren: Mangel an Sexualhormonen, Gefäßerkrankungen, Beckenbodenerkrankungen, bestimmte Medikamente, kardiovaskuläre Erkrankungen etc.

Individualpsychologische Faktoren: wie Angst, Depression, geringe sexuelle Erfahrung oder viel Stress

Beziehungsfaktoren: wie mangelnde Stimulation durch den Partner, ungelöste Paarkonflikte oder geringes gegenseitiges Vertrauen

Soziokulturelle Faktoren: fallen die familiäre Situation, eine mangelhafte Sexualerziehung und das Aufwachsen unter bestimmten Normen und Werten bezüglich Sexualität (z.B. starke Religiosität)

Behandlung

Ähnlich vielfältig wie die Ursachen sind auch die Behandlungsansätze. Wenn organische Ursachen von einem Mediziner

ausgeschlossen werden können, ist ein erster Schritt in vielen Behandlungsformen die Aufklärung über die eigene Sexualität. **Oft stehen sexuelle Mythen oder Unwissen der Entfaltung von Erregung im Weg.** Sind diese Halbwahrheiten geklärt, kann es für Patientinnen hilfreich sein, sich im Rahmen einer Therapie der eigenen Gedanken und Einstellungen gegenüber der eigenen Sexualität bewusst zu werden. Frauen mit Erregungsschwierigkeiten empfinden zum Beispiel oft ganz unbewusst Leistungsdruck oder sie streben nach Perfektion. Diese unrealistischen Erwartungen an sich selbst blockieren das Loslassen, welches für den Aufbau von Erregung zentral ist.

Da die Beeinträchtigung der Erregung immer Auswirkungen auf die Paarbeziehung hat, sollte auch der jeweilige Partner in die Behandlung eingebunden werden. Bei tiefgehenden Problemen innerhalb der Beziehung sollte in Erwägung gezogen werden, eine Paartherapie in Anspruch zu nehmen. Vielen Betroffenen hilft es auch, neue Wege der Körperlichkeit zu entdecken. Beispielsweise bietet das Tanzen eine Möglichkeit, den Körper in einer neuen Weise zu spüren und sich so mit ihm vertrauter zu machen. Weiterhin gibt es **medikamentöse Ansätze** zur Beseitigung der körperlichen Fehlreaktion. Vor allem hormonelle Behandlungen können Wirkung zeigen. Allerdings besteht hier noch viel Bedarf an weiterführender Forschung, bis diese Medikamente auf dem Markt zugelassen werden.

Bevor also das dauerhafte Ausbleiben Ihrer Erregung Auswirkungen auf Sie selbst und Ihre Beziehung nimmt, gehen Sie den wichtigen Schritt und suchen Sie sich professionelle Hilfe.

Autor: Friederike Alexander (Impulsdialog)