

# Dyspareunie - Wenn die schönste Nebensache der Welt Schmerzen bereitet

Eines der häufigsten sexuellen Probleme, mit dem Frauenärzt\*innen von ihren Patientinnen konfrontiert werden, ist das Auftreten von Schmerzen während des Geschlechtsverkehrs. Viele Betroffene schämen sich mit ihrem Problem an die Öffentlichkeit zu gehen und sich anderen Menschen anzuvertrauen. Daraus resultiert allerdings nicht nur, dass die Schmerzen anhalten, sondern auch die Partnerschaftsqualität leidet unter der ständigen Belastung.

## Symptome

Das Hauptsymptom der Dyspareunie ist Schmerz, der während des Geschlechtsverkehrs auftritt. Der Schmerz kann dabei in den äußeren Genitalien sowie inneren Geschlechtsorganen als Stechen, Brennen, Druck oder Ziehen empfunden werden, was das Eindringen des Penis deutlich erschweren kann und bisweilen sogar verhindert. **Man spricht erst dann von einer behandlungswürdigen Störung, wenn die Schmerzen über einen längeren Zeitraum regelmäßig im Zusammenhang mit Geschlechtsverkehr auftreten und das Erleben eines Orgasmus' nahezu unmöglich machen.**

## Auftreten

Generell können sowohl Frauen als auch Männer von einer Dyspareunie betroffen sein. Jedoch ist die sexuelle Schmerzstörung weitaus häufiger bei Frauen vorzufinden. Wie viele Frauen unter einer Dyspareunie leiden ist schwer zu sagen, einige Studien gehen von Diagnosen bei 20% der Frauen aus, in klinischen Stichproben steigt diese Rate sogar auf bis zu 43% an. Die repräsentative NHSLS Studie von E.O. Laumann et al. aus dem Jahr 1999 spricht von 15% Auftretensrate in der amerikanischen Stichprobe. Frauenärzt\*innen und Experten der Sexualtherapie berichten von einem Anstieg der Störung in der Bevölkerung. Dies geht vermutlich auf das stärkere Autonomiebestreben von Frauen und erhöhtes Selbstbewusstsein bezüglich des eigenen sexuellen Erlebens zurück. Die Schmerzen beim Geschlechtsverkehr werden nicht mehr nur hingenommen, sondern Frauen werden aktiv, um diese zu beseitigen.

## Ursachen

Gynäkologie, Chirurgie, Allgemeinmedizin, Urologie, Psychologie – Viele medizinische Disziplinen sind an der Diagnose und Behandlung der Dyspareunie beteiligt. Viele Patientinnen begeben sich auf einen langen und anstrengenden Weg von Arzt zu Arzt, um die Ursache der Schmerzen zu finden. Leider ist es nicht so einfach herauszufinden, woher genau die Schmerzen kommen. Denn das kann bei jeder Betroffenen eine ganz individuelle Kombination von verschiedenen körperlichen und psychischen Faktoren sein. **Einige organische Krankheiten können bewirken, dass Schmerzen bei sexuellen Handlungen auftreten**, die in manchen Fällen auch in anderen Situationen wie z.B. beim Hinsetzen oder Ritualen der Körperhygiene bestehen bleiben. Zu diesen auslösenden Krankheiten können beispielsweise Blasenentzündungen, Erkrankungen der Eileiter, Entzündungen der Scheide oder der Nieren sowie Geschlechtskrankheiten gehören.

Auch die Beckenbodenmuskulatur trägt erheblich zum sexuellen Erleben bei. Verspannungen oder erhöhte Anspannung der Muskelgruppen scheint im Zusammenhang zu stehen mit vaginalen Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Die indirekte Steuerung der Beckenbodenmuskulatur liegt im Gehirn unter anderem im sogenannten limbischen System. Dies ist gewissermaßen die „Gefühlszentrale“ des menschlichen Gehirns. Hier werden affektive Reize, wie z.B. Erregung, verarbeitet und entsprechende motorische Signale an die Muskeln geschickt. Die An- und Entspannung der Beckenbodenmuskulatur reagiert also auf emotionale Zustände und Reize, die eine emotionale Bedeutung haben.

**Es liegt also nahe, dass auch psychische Aspekte eine Rolle bei der Entstehung von sexuellen Schmerzen spielen.** Die Problematik tritt häufig bei jüngeren unerfahrenen Frauen auf, bei denen man eine unbewusste **Angst** vor Schmerzen festgestellt hat. Diese unbewusste Angst kann wie eine Art **selbsterfüllende Prophezeiung** wirken. Da die Aufmerksamkeit während des Geschlechtsverkehrs viel stärker auf mögliche Anzeichen für Schmerz gerichtet sind, werden diese eben auch viel schneller wahrgenommen. Weitere Faktoren können Ängste während des Geschlechtsverkehrs sein, die sich auf die Folgen beziehen. Frauen, die sich intensiv vor einer ungewollten Schwangerschaft fürchten, Angst haben beim Sex entdeckt zu werden oder sich ihrer Selbst schämen, neigen eher zur Ausbildung der Dyspareunie.

**Ein nicht zu vernachlässigenden Einfluss übt weiterhin die partnerschaftliche Situation und Zufriedenheit aus.** Problematisch kann zum Beispiel ein ungestümes Vorgehen des Partners bei (noch) niedriger Erregung der Frau sowie ungeklärte Konflikte oder ein gestörtes Vertrauensverhältnis sein. Forschungen zum Zusammenhang zwischen Partnerschaftsqualität und sexuellbedingten Schmerzen ist allerdings sehr weit und daher ist davon abzuraten direkte Ursache-Wirkung Beziehungen anzunehmen. Einstellungen zur Sexualität können sich zwischen Menschen erheblich

unterscheiden, da diese im Laufe der Entwicklung basierend auf Erfahrungen, Erziehung und Erlebnissen entstehen. **Genau diese Erwartungen und Einstellungen, die gegenüber sexuellen Handlungen bei Betroffenen vorherrschen scheinen im systematischen Zusammenhang mit der Dyspareunie zu stehen.** Viele Betroffene sind eher konservativ oder negativ gegenüber Sex eingestellt, das kann bis zu aversiven also ablehnenden Einstellungen gehen. Nicht selten findet man in der Jugend oder Kindheit der Betroffenen sexuelle Missbrauchserfahrungen oder negative Erlebnisse im Zusammenhang mit sexuellen Handlungen. Auch hier ist aber keine eindeutige Ursache-Wirkung-Beziehung anzunehmen.

## Behandlung

Der Schritt, anderen Menschen gegenüber offen über Schmerzen während des intimen Aktes des Geschlechtsverkehrs zu sprechen, ist ein großer, der viel Mut erfordert, aber für die Behandlung von zentraler Bedeutung ist. Bei der **Wahl des Arztes** ist darauf zu achten, dass Sympathie und Vertrauen zwischen Ärzt\*in und Patientin besteht, da hierdurch die Diagnose und Behandlung der Symptome deutlich erleichtert wird und der Prozess für die Patientin angenehmer ist. **Ähnlich der Unterscheidung von Ursachen in körperliche und psychische, können auch die Behandlungsformen voneinander getrennt werden.**

**Organische Krankheiten**, die den Schmerz verursachen sind meist vergleichsweise „einfach“ medikamentös behandelbar. Tabletten oder Cremes verursachen die Heilung der organischen Ursache, sodass als Folge auch die Schmerzen zurückgehen sollten. Eine erfolgreiche Behandlung von Dyspareunien, die zum Teil oder vollständig psychisch bedingt sind, erfordert allerdings eher einen multimodalen Ansatz. Eine körperliche Untersuchung durch den/die Gynäkolog\*in sollte zu Beginn durchgeführt werden. Darauf aufbauend, können dann weitere therapeutische Maßnahmen ergriffen werden. Je nach individuellen Faktoren haben sich verschiedene Behandlungsformen als hilfreiche Methoden erwiesen. Beispielsweise kann eine Verhaltenstherapie bei einem Psychotherapeuten sehr hilfreich für den Abbau von (un)bewussten Sexualängsten sein, da die Patientinnen zunächst über wichtige Zusammenhänge aufgeklärt werden und dann auch körperliche und mentale Techniken erlernt werden, die z.B. am Aspekt der gestörten Schmerzwahrnehmung ansetzen. In vielen Fällen ist der Einbezug des Partners in die Therapie zu empfehlen. Da Sexualität in der Partnerschaft immer beide Parteien betrifft, sollte auch die Überwindung von Problemen gemeinschaftlich gelöst werden. Eine Paartherapie kann entweder im Rahmen gemeinsamer Sitzungen stattfinden, oder als getrennte Sitzungen, jeder Partner alleine mit dem/der Therapeut\*in. Eine Psychotherapie zu beginnen, ist sicherlich mit vielen Ängsten und mit Ungewissheit verbunden. Auch hier ist von zentraler Bedeutung, dass die Beziehung zwischen Behandelten und Therapeut\*in positiv ist, sodass keine zusätzlichen Ängste oder Hemmungen die Behandlung beeinflussen.

**Zusammenfassend lässt sich sagen**, dass eine sexuelle Schmerzstörung wie die hier beschriebene Dyspareunie zu den Störungen gehört, über die nur sehr selten offen gesprochen wird. Schafft man aber einmal den Schritt sich Expert\*innen mitzuteilen, ist schon ein sehr wichtiger Anfang gemacht. Die Störung ist gut therapierbar und mit der richtigen Zusammensetzung an Behandlungen ist eine Heilung der Problematik durchaus realistisch.

*Autor: Friederike Alexander (Impulsdialog)*

*Foto: Johannes Wobus*

### Quellen:

<http://www.sexmedpedia.com/artikel/sexuelle-stoerungen-der-frau-teil-3>

<http://www.springermedizin.at/artikel/13005-dyspareunie-grosser-schmerz-mit-vielen-loesungen>