

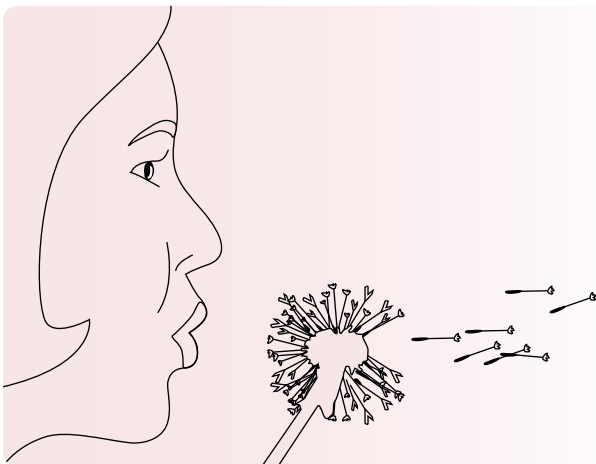
? Was genau sind die Wechseljahre?

Als Wechseljahre (Klimakterium) bezeichnet man die Zeit der hormonellen Umstellung, die am Ende der fruchtbaren Phase einer jeden Frau steht. Wann die Wechseljahre beginnen und wie lange sie dauern, kann individuell von Frau zu Frau verschieden sein. Bei den meisten Frauen beginnen sie zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr.

In den Wechseljahren stellen die Eierstöcke nach und nach die Produktion der weiblichen Hormone (Estrogen und Gestagen) ein – die Zeit der Fruchtbarkeit geht zu Ende. Zunächst sinkt langsam der Gestagenspiegel ab, dann lässt auch die Estrogenproduktion nach. Diese hormonelle Dysbalance ist verantwortlich für die vielen unterschiedlich stark ausgeprägten körperlichen und psychischen Beschwerden, die dann auftreten können.

Die Wechseljahre werden sehr unterschiedlich erlebt. Manche Frauen leiden kaum unter lästigen Beschwerden und Begleiterscheinungen. Andere hingegen fühlen sich durch die Beschwerden in ihrer Lebensqualität und Leistungsfähigkeit stark beeinträchtigt.

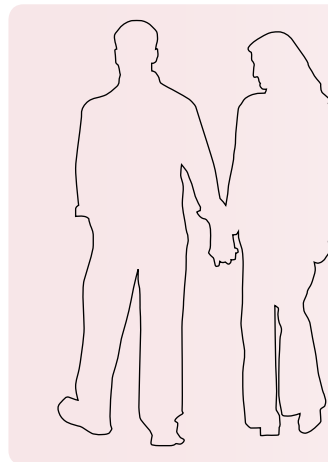
Vor allem der Estrogenmangel ist es, der Körper, Seele und Geist in der Zeit des Klimakteriums aus der gewohnten Harmonie bringt. Estrogene beeinflussen zahlreiche Organe positiv. Demzufolge kann ein Hormonmangel nicht nur zu Hitzewallungen und Schlafstörungen führen, sondern auch einen ungünstigen Einfluss auf Haut und Schleimhäute, Blutgefäße, Knochen, Bindegewebe, Gehirn und die Sexualität haben.



Die Zeiten ändern sich ...

? Welchen Einfluss haben die Wechseljahre auf die Sexualität?

In diesem Lebensabschnitt einer Frau ist auch die Sexualität erheblichen Belastungen ausgesetzt. Der zweifellos ebenfalls älter werdende Partner verliert schließlich auch an Attraktivität, seine Interesselosigkeit oder aber sein übermäßiges Interesse kann belasten. Der bisherige Lebensinhalt (z.B. Kinder, berufliche Erfüllung) ist nicht mehr vorhanden oder ändert sich. Jedoch auch durch das Versiegen der Hormonbildung in den Eierstöcken lässt oft die sexuelle Lust nach. Durch die Trockenheit (Atrophie) im Bereich der Scheide aufgrund des Estrogenmangels wird der Verkehr u.U. schmerzhaft (Dyspareunie), so dass zunehmend Vermeidungsstrategien entwickelt werden, die wiederum zu Spannungen in der Beziehung führen können.



? Was sind die typischen Sexualprobleme?

Neben der mangelnden sexuellen Lust (Libidoreduktion) spielt sicherlich eine Beeinträchtigung der Erregungsphase durch den Hormonmangel eine große Rolle. Die estrogenabhängige Vorbereitung der Scheide und des Scheideneingangs für den Geschlechtsakt kann zeitlich verzögert oder insgesamt erheblich gestört sein. Die Folge sind dann Schmerzen beim Verkehr, die bei nachfolgenden Ereignissen oft einer entspannten Begegnung entgegenstehen. Dies ist überhaupt nicht verwunderlich, wartet man doch unbewusst auf den erneut eintretenden Schmerz. Dass damit auch die Orgasmusfähigkeit und die abschließende Entspannungphase leiden, ist nur verständlich.



? Wird die Sexualität auch durch körperliche Erkrankungen oder Medikamente beeinflusst?

Neben der oben genannten Hormonabhängigkeit der Sexualität kann natürlich auch eine ganze Reihe von gynäkologischen Erkrankungen die Sexualität beeinträchtigen. Beispielsweise sind Infektionen im Bereich der Scheide erwähnenswert, aber auch eine Senkung der Scheide oder der Gebärmutter. Stoffwechselerkrankungen, wie z.B. ein Diabetes mellitus, können die Scheidenfunktion und somit die Sexualität ungünstig beeinflussen. Nicht selten wird man auf depressive Erkrankungen erst durch Sexualstörungen aufmerksam. Die dann notwendige Behandlung mit Antidepressiva beeinflusst nachweislich ebenso die Sexualität negativ.

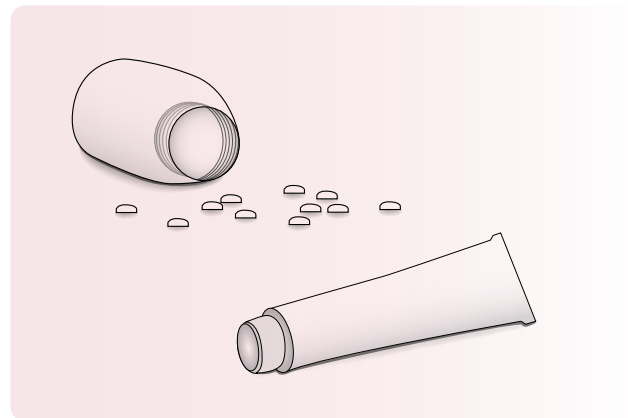
? Wer ist der richtige Ansprechpartner bei Sexualproblemen der Frau?

Der erste Ansprechpartner der Frau ist sicherlich die Frauenärztin bzw. der Frauenarzt. Hormonmangel-bedingte Veränderungen kann er/sie erkennen und entsprechend behandeln. Allgemeine körperliche Erkrankungen sollten vom Internisten oder Praktiker abgeklärt werden, weitergehende psychische Beschwerden gehören in die Hände eines Facharztes für Psychiatrie und Psychotherapie.

? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Wenn nicht offensichtlich eine andere Ursache im Vordergrund steht, ist die Verbesserung der hormonellen Situation sicherlich das Mittel der ersten Wahl. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der hormonellen Behandlung, ob nun lokal oder systemisch muss individuell entschieden werden. Ist die systemische Anwendung (d.h. der Wirkstoff wird vom Anwendungsort über den Blutkreislauf an den Wirkort transportiert) nicht gewünscht bzw. nicht notwendig, kann eine lokale Anwendung im Bereich der Scheide in Betracht kommen. Dabei wird vorrangig das vom Körper nicht mehr in ausreichender Menge gebildete weibliche Hormon – das Estrogen – ersetzt.

Am häufigsten ist die orale Anwendung, also die Einnahme von Tabletten, die meist ein Estrogen in Kombination mit einem Gestagen enthalten. Es gibt Präparate, die bei Sexualproblemen eine Effektivität gezeigt haben. Dies sollte im Einzelnen mit der Gynäkologin/dem Gynäkologen besprochen werden. Basis jeglicher Behandlung sollte ein ausführliches Gespräch sein, bei dem die Hintergründe und die Begleitumstände der geschilderten Sexualprobleme erkannt werden können.



? Wo kann man noch Hilfe finden?

ISG – informiert und berät

(ISG = Informationszentrum für Sexualität und Gesundheit)

Rufen Sie uns an. Geschulte Mitarbeiter der ISG-Infoline beantworten Ihre Fragen zur Sexualität und Gesundheit. Die Gespräche sind diskret und vertraulich. Auf diesem Weg erhalten Sie Informationen, die Ihnen weiterhelfen können. Sie erreichen unsere Infoline von Montag bis Freitag zwischen 10-12 Uhr und 15-18 Uhr.

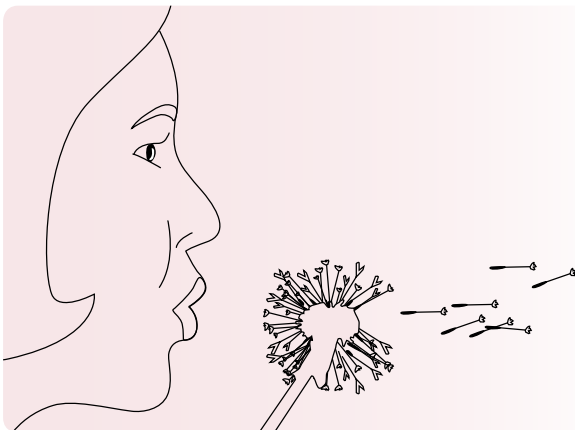
? Was genau sind die Wechseljahre?

Als Wechseljahre (Klimakterium) bezeichnet man die Zeit der hormonellen Umstellung, die am Ende der fruchtbaren Phase einer jeden Frau steht. Wann die Wechseljahre beginnen und wie lange sie dauern, kann individuell von Frau zu Frau verschieden sein. Bei den meisten Frauen beginnen sie zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr.

In den Wechseljahren stellen die Eierstöcke nach und nach die Produktion der weiblichen Hormone (Estrogen und Gestagen) ein – die Zeit der Fruchtbarkeit geht zu Ende. Zunächst sinkt langsam der Gestagenspiegel ab, dann lässt auch die Estrogenproduktion nach. Diese hormonelle Dysbalance ist verantwortlich für die vielen unterschiedlich stark ausgeprägten körperlichen und psychischen Beschwerden, die dann auftreten können.

Die Wechseljahre werden sehr unterschiedlich erlebt. Manche Frauen leiden kaum unter lästigen Beschwerden und Begleiterscheinungen. Andere hingegen fühlen sich durch die Beschwerden in ihrer Lebensqualität und Leistungsfähigkeit stark beeinträchtigt.

Vor allem der Estrogenmangel ist es, der Körper, Seele und Geist in der Zeit des Klimakteriums aus der gewohnten Harmonie bringt. Estrogene beeinflussen zahlreiche Organe positiv. Demzufolge kann ein Hormonmangel nicht nur zu Hitzewallungen und Schlafstörungen führen, sondern auch einen ungünstigen Einfluss auf Haut und Schleimhäute, Blutgefäße, Knochen, Bindegewebe, Gehirn und die Sexualität haben.



Die Zeiten ändern sich ...

? Welchen Einfluss haben die Wechseljahre auf die Sexualität?

In diesem Lebensabschnitt einer Frau ist auch die Sexualität erheblichen Belastungen ausgesetzt. Der zweifellos ebenfalls älter werdende Partner verliert schließlich auch an Attraktivität, seine Interesselosigkeit oder aber sein übermäßiges Interesse kann belasten. Der bisherige Lebensinhalt (z.B. Kinder, berufliche Erfüllung) ist nicht mehr vorhanden oder ändert sich. Jedoch auch durch das Versiegen der Hormonbildung in den Eierstöcken lässt oft die sexuelle Lust nach. Durch die Trockenheit (Atrophie) im Bereich der Scheide aufgrund des Estrogenmangels wird der Verkehr u.U. schmerzhaft (Dyspareunie), so dass zunehmend Vermeidungsstrategien entwickelt werden, die wiederum zu Spannungen in der Beziehung führen können.

? Was sind die typischen Sexualprobleme?

Neben der mangelnden sexuellen Lust (Libidoreduktion) spielt sicherlich eine Beeinträchtigung der Erregungsphase durch den Hormonmangel eine große Rolle. Die estrogenabhängige Vorbereitung der Scheide und des Scheideneingangs für den Geschlechtsakt kann zeitlich verzögert oder insgesamt erheblich gestört sein. Die Folge sind dann Schmerzen beim Verkehr, die bei nachfolgenden Ereignissen oft einer entspannten Begegnung entgegenstehen. Dies ist überhaupt nicht verwunderlich, wartet man doch unbewusst auf den erneut eintretenden Schmerz. Dass damit auch die Orgasmusfähigkeit und die abschließende Entspannungphase leiden, ist nur verständlich.

? Wird die Sexualität auch durch körperliche Erkrankungen oder Medikamente beeinflusst?

Neben der oben genannten Hormonabhängigkeit der Sexualität kann natürlich auch eine ganze Reihe von gynäkologischen Erkrankungen die Sexualität beeinträchtigen. Beispielsweise sind Infektionen im Bereich der Scheide erwähnenswert, aber auch eine Senkung der Scheide oder der Gebärmutter. Stoffwechselerkrankungen, wie z.B. ein Diabetes mellitus, können die Scheidenfunktion und somit die Sexualität ungünstig beeinflussen. Nicht selten wird man auf depressive Erkrankungen erst durch Sexualstörungen aufmerksam. Die dann notwendige Behandlung mit



Antidepressiva beeinflusst nachweislich ebenso die Sexualität negativ.

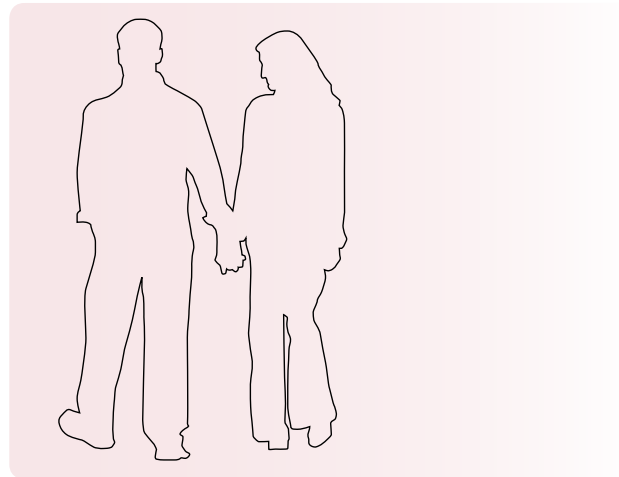
? Wer ist der richtige Ansprechpartner bei Sexualproblemen der Frau?

Der erste Ansprechpartner der Frau ist sicherlich die Frauenärztin bzw. der Frauenarzt. Hormonmangel-bedingte Veränderungen kann er/sie erkennen und entsprechend behandeln. Allgemeine körperliche Erkrankungen sollten vom Internisten oder Praktiker abgeklärt werden, weitergehende psychische Beschwerden gehören in die Hände eines Facharztes für Psychiatrie und Psychotherapie.

? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Wenn nicht offensichtlich eine andere Ursache im Vordergrund steht, ist die Verbesserung der hormonellen Situation sicherlich das Mittel der ersten Wahl. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der hormonellen Behandlung, ob nun lokal oder systemisch muss individuell entschieden werden. Ist die systemische Anwendung (d.h. der Wirkstoff wird vom Anwendungsort über den Blutkreislauf an den Wirkort transportiert) nicht gewünscht bzw. nicht notwendig, kann eine lokale Anwendung im Bereich der Scheide in Betracht kommen. Dabei wird vorrangig das vom Körper nicht mehr in ausreichender Menge gebildete weibliche Hormon – das Estrogen – ersetzt.

Am häufigsten ist die orale Anwendung, also die Einnahme von Tabletten, die meist ein Estrogen in Kombination mit einem Gestagen enthalten. Es gibt Präparate, die bei Sexualproblemen eine Effektivität gezeigt haben. Dies sollte im Einzelnen mit der Gynäkologin/dem Gynäkologen besprochen werden. Basis jeglicher Behandlung sollte ein ausführliches Gespräch sein, bei dem die Hintergründe und die Begleitumstände der geschilderten Sexualprobleme erkannt werden können.



? Wo kann man noch Hilfe finden?

ISG – informiert und berät

(ISG = Informationszentrum für Sexualität und Gesundheit)

Rufen Sie uns an. Geschulte Mitarbeiter der ISG-Infoline beantworten Ihre Fragen zur Sexualität und Gesundheit. Die Gespräche sind diskret und vertraulich. Auf diesem Weg erhalten Sie Informationen, die Ihnen weiterhelfen können. Sie erreichen unsere Infoline von Montag bis Freitag zwischen 10-12 Uhr und 15-18 Uhr.