

## SCHMERZEN BEIM SEX



Schmerzen beim Sex sind Warnhinweise, die sie ernst nehmen sollten.

## SCHMERZEN BEIM SEX

### SCHMERZEN BEIM SEX

Schmerzen beim Geschlechtsverkehr kennen viele Frauen. Schmerzen sind ein Warnzeichen. Sie können organische oder psychische Ursachen haben. Ihr Körper sagt in beiden Fällen, dass etwas nicht stimmt.

Akzeptieren Sie Schmerzen nicht als Begleiterscheinung, sondern gehen Sie den Ursachen auf den Grund.

### Schmerzen als psychosomatische Reaktion

Ihr Sexleben kann durch unterschiedliche emotionale Faktoren belastet sein. Ihr Körper sagt Ihnen, dass etwas nicht stimmt. Manchmal spüren Sie Schmerzen, bevor Sie sich der Gründe bewusst sind. Dann sind Ihre Schmerzen der körperliche Ausdruck Ihres Neins

- Nein zur der Vorstellung des Partners, was normal ist
- Nein zu einer bestimmten Art von Sex
- Nein zu bestimmten Voraussetzungen und Situationen, um Sex zu haben
- Nein zum Sex mit dem konkreten Partner

Wir bieten mit unserer Beratung die Möglichkeit, darüber zu reden. Was können Sie verändern, damit Sie Ihre Sexualität authentisch erleben können? Die Antwort auf diese Frage führt Sie in lebendigen, lustvollen und schmerzfreien Sex.

## **Körperliche Ursachen für Schmerzen beim Geschlechtsverkehr**

Die Diagnose von körperlichen Ursachen wird von Fachärzten und Ärztinnen gestellt. Die Bandbreite reicht von allergischen Reaktionen auf Kondome bis hin zu Endometriose oder Geschlechtskrankheiten. Auch Narbenbildung nach Operationen können Schmerzen hervorrufen. Einige Erkrankungen können unbehandelt bis zur Unfruchtbarkeit führen. Zögern Sie deshalb nicht mit einem Arztbesuch!

## **Dyspareunie**

Brennende und krampfartige Schmerzen beim oder nach dem Geschlechtsverkehr nennt man medizinisch Dyspareunie.

## **Scheidentrockenheit**

An einer trockenen Scheide können Frauen jeden Alters leiden. Verstärkt durch Hormonveränderungen, tritt sie in den Wechseljahren auf. Zu trockene Vaginalschleimhäute werden aufgerissen. Eine schnelle Lösung bieten hier Gleitmittel, die vor dem Sex direkt auf den Penis bzw. das Kondom aufgetragen werden.

Hormonuntersuchungen und eine eventuelle Hormontherapie bringen eine nachhaltige Lösung. Erkundigen Sie sich bei ihrem Facharzt oder Fachärztin. In den letzten Jahren werden unterschiedliche Behandlungsmodelle angeboten, die an die spezifischen Bedürfnisse angepasst werden.

## **Vaginismus**

Wenn die Schmerzen bei der Penetration so groß sind, können sie in seltenen Fällen zu Vaginismus führen. Hier verkrampft sich die Beckenbodenmuskulatur unwillkürlich und reflexartig. Diese Verkrampfung verhindert das Eindringen des Penis. Manchmal ist auch das Einführen von Tampons oder gynäkologische Untersuchungen unmöglich..

## **In der Beratung finden wir Lösungen**

In unserer Beratung arbeiten wir an einer nachhaltigen Lösung. Wir suchen mit Ihnen nach Antworten auf Beziehungsebene. Wir machen Vorschläge für einen achtsamen Umgang mit Ihrem Körper. Wir geben Ihren Wünschen eine Sprache.

## **Sprechen Sie mit Ihrem Partner über Ihre Schmerzen. Langfristig können Sie nur gemeinsam an einer Lösung arbeiten.**

### [Feedback einer Klientin:](#)

*« Ich bin seit paar Monaten bei Beatrix Roidinger und habe schon Fortschritte gemacht. Ich fühle mich bei ihr sehr wohl und sie gibt einem das Gefühl, dass man sich für nichts schämen muss. Man kann offen über alles reden und sie fällt keine Urteile. Sie weiß, wenn einem was unangenehm oder zu viel ist. Dann geht sie einen Schritt zurück und man kann das Thema dann ein anderes Mal bereden, wenn man so weit ist. Ich bin sehr froh, dass ich sie zum Reden gefunden habe. »*

(Elena, 18 Jahre, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr)

- mangelndes Begehren
- Beziehungsprobleme
- zu hohe sexuelle Ansprüche (an sich/an den Partner)
- unerfüllte sexuelle Wünsche
- sexuelle Fantasien, für die sie sich schämen
- unausgesprochene Erwartungen
- Unsicherheit /Scham
- den eigenen Körper ablehnen
- Sexualpraktiken, die Ihnen nicht gefallen
- Sexualpraktiken, die Sie vermissen



Warten Sie nicht zu lange,  
wenn Sie Schmerzen haben.

Folgende Krankheitsbilder können Schmerzen verursachen

- Harnwegsentzündung
- Endometriose
- Allergien
- Geschlechtskrankheiten
- Zysten
- Vernarbungen (u.a. nach Geburt oder Operationen)
- Pilzinfektionen
- traumatisiertes Vaginalgewebe
- Schmerzen abhängig vom Menstruationszyklus
- Scheidentrockenheit
- Verspannungen im Beckenboden
- ?Lichen (Autoimmunerkrankung)

Eine begleitende Sexualberatung unterstützt den Genesungsprozess. Sie beeinflusst die Heilung positiv. Viele der Gründe für Sex-Schmerzen sind behandelbar. Vorausgesetzt Paare gehen offen damit um und suchen ärztliche Beratung und Sexualberatung auf.

**Wir sind für Sie da.**

**Mag. Barbara Zuschnig**  
**+43 664 315 56 51**

**Mag. Beatrix Roidinger**  
**+43 699 148 148 11**

[barbara.zuschnig@eros-und-du.at](mailto:barbara.zuschnig@eros-und-du.at)  
[beatrix.roidinger@eros-und-du.at](mailto:beatrix.roidinger@eros-und-du.at)



unterschiedlichen Stellen auftreten.

Schmerzen können an

Geschlechts- krankheiten

Verschiedene sexuell übertragbare Krankheiten lösen Schmerzen beim Geschlechtsverkehr aus.

- Herpes genitales
- Chlamydien
- Syphilis
- Tripper (Gonorrhoe)

- ?Feigwarzen

Vorsicht: Nicht alle Geschlechtskrankheiten verlaufen mit Schmerzen oder Ausschlägen. Dennoch besteht Ansteckungsgefahr. Bei Verdacht machen Sie bitte einen Test.