

Acht Fragen rund um das weibliche Geschlecht

Freundin Interview mit Karoline Bischof im Dezember 2012

1) Nach einer Umfrage von Organon (2005) haben 62 Prozent aller Frauen Probleme damit, was das Aussehen der Vulva betrifft, und fragen sich: bin ich normal? Woher kommen diese Gedanken, Sorgen?

Dafür gibt es mehrere Gründe. Schon seit Jahrhunderten gilt das weibliche Genitale gesellschaftlich als ein Körperteil, der eher unbekannt, unsauber und allenfalls sogar gefährlich ist (siehe z.B. die Angst vor krankmachenden Eigenschaften des Menstruationsblutes). Diese Haltung wurde von unseren Großmüttern noch auf unsere Mütter und von diesen auf uns übertragen. Meist strahlen die Augen der Mutter beim Anblick des Babygesichtes oder der Babyfüßchen mehr als beim Anblick der Babyvulva. Das Mädchen bekommt also schon früh vermittelt, dass da eine Körperregion ist, die die Mutter nicht gleich liebenswert findet wie den Rest des Körpers. Später kommen Hinweise dazu, dass Frau „untenrum“ schmutzig ist und spezielle Hygiene braucht – von der Hygieneindustrie wird dies mit Intimsprays etc. noch unterstrichen. Gleichzeitig ist „da unten“ in vielen Familien nicht mal einen eigenen Namen wert. Da ist es nicht verwunderlich, dass auch manche erwachsene Frau noch ein zwiespältiges Verhältnis zu ihrer Vulva hat. In der heutigen Zeit kann sie sich zwar auf dem Internet informieren, wie Vulvas normalerweise aussehen – was ja in der Dusche nach dem Sport bei Frauen nicht so gut geht wie bei den Männern. Eine häufige Informationsquelle sind Pornos, bloß entsprechen die Vulvas dort oft einem hochglanzpolierten, rasierten und retouchierten Modetrend, der dem realen weiblichen Geschlecht nicht gerecht wird. Seit die Intimrasur so weit verbreitet ist, fällt manchen Frauen auch erstmals auf, dass ihre inneren Geschlechtslippen ungleich groß sind, oft auch größer als die äußeren – vorher waren diese durch die Haare bedeckt. Da entsteht dann schnell der Irrglaube, es sei etwas nicht in Ordnung.

2. Bei manchen geht es soweit, eine „Schönheits-Operation“ im Intimbereich in Erwägung zu ziehen – was sind die Gefahren?

Ganz abgesehen von den üblichen Gesundheitsrisiken einer jeden Operation und Anästhesie bedeutet jede Verkleinerung der Geschlechtslippen ein Wegschneiden von sensiblem Haut- und Nervengewebe. Während die Narbenbildung meist kein Problem darstellt, bedeutet dies doch einen Verlust an erogenen Zonen. In ganz vereinzelten Fällen, wo die inneren Lippen so lang sind, dass sie im Alltag stören, mag so ein Eingriff seine medizinische Berechtigung haben. Ich selbst habe in 20 Jahren Frauenärztlichen Praxisalltags noch nie eine solche Frau gesehen. Andernfalls handelt es sich um eine Schönheits-OP wie an anderen Körperbereichen auch – darüber kann man geteilter Meinung sein. Wer sich potentiell erregbares Gewebe wegschneiden lassen möchte, wird immer einen Arzt finden, der das auch durchführt. Wenn eine Frau dazu meinen Rat sucht, unterstütze ich aber lieber den Aufbau einer guten Beziehung mit ihrem eigenen Geschlecht.

3. Wie entwickelt man ein positives Verhältnis zum eigenen Intimbereich?

Natürlich ist es möglich, genau in den Spiegel zu schauen und mit andern Bildern zu vergleichen. Eine Beziehung stellt sich leichter über das Berühren ein. Wenn das Geschlecht sehr fremd ist, genügt am Anfang, beim Waschen mit den Fingern etwas bewußter hinzuspüren – die meisten Frauen können sich beim Duschen schon bedenkenlos berühren. Mit der Zeit können diese Berührungen gezielter ausgeführt werden. Wie ist es für die Vulva, wenn sie berührt wird? Was können die Finger über diese abwechslungsreiche Landschaft erzählen? Ist es auch möglich, den Innenraum der Scheide zu besuchen und zu ergründen? Schön ist natürlich, wenn diese bewußten Berührungen auch mit sexueller Erregung verbunden werden können, wenn also die Frau z.B. bei der Selbstbefriedigung mal nicht nur in gewohnter Manier eine spezielle Stelle reibt oder drückt sondern mit dem ganzen Geschlecht spielt und nachspürt, was für andere Töne sie auf diesem so einzigartigen Instrument noch zum Klingen bringen kann. So gewinnt das Geschlecht mit der Zeit eine neue Bedeutung: es fühlt sich gut an, und was sich gut anfühlt, das erleben wir in der Regel auch als richtig. Da muss nicht mehr dran herumgeschnitten werden.

4. Warum sind es eher Frauen, die kein positives Verhältnis zum eigenen Intimbereich haben, im Vergleich zu Männern?

Es ist nicht richtig, dass Männer dort keine Probleme haben. Davon zeugt die blühende Penis-Verlängerungs-Industrie. Viele Männer sind bezüglich des Aussehens ihres Penis ebenfalls verunsichert. Auf der Sex-Beratungswebseite www.lilli.ch ist bei männlichen Jugendlichen die häufigste Frage: ist mein Penis normal? Bei Erwachsenen beider Geschlechter beobachten wir diese Verunsicherung vor allem dann, wenn die Person kein besonders sinnliches Verhältnis zu ihrem Genitale aufgebaut hat, also entweder keine Selbstbefriedigung betreibt oder dann sich eine Art der Selbstbefriedigung angewöhnt hat, die diese sinnliche Beziehung nicht fördert, zB. einformige Stimulation durch Schenkeldruck oder gedankenloses Rubbeln. Wer gelernt hat, lustvoll mit seinem Geschlecht zu spielen und damit gute Gefühle zu erzeugen, findet es in der Regel auch in Ordnung.

5. Kann man die Empfindsamkeit steigern? (Studien haben ja gezeigt, dass die Empfindungsfähigkeit auch mit Synapsenverschaltungen im Gehirn zusammenhängen, die veränderbar sind...etwa durch eigene Berührungen). Was raten Sie?

Ja, die Empfindsamkeit lässt sich steigern. Eigene Berührungen sind der direkteste Weg. Gerade in der Scheide, also im inneren Geschlecht, nutzen viele Frauen noch nicht ihr volles Empfindungspotential. Die Scheide ist ein Muskelschlauch mit vielen Nervenzellen, die oft mit dem Hirn nicht gut verschaltet sind. Durch regelmäßige Berührung, vor allem durch sanftes Drücken und Dehnen, wird die Scheide wacher und besser spürbar – die entsprechenden Synapsen im Hirn werden so hergestellt. Mit der Zeit ist es sogar möglich, die Scheide zur erogenen Zone zu machen, wenn sie immer wieder auch bei der Selbstbefriedigung berührt wird, selbst wenn dies zu anfang noch nicht so spannend ist.

6. Bringen Beckenbodenübungen wirklich so viel (oder erhöhen sie eher die Spannung?)

Der Beckenbodenmuskel umfaßt die Scheide. Wenn wir ihn bewegen, massieren wir damit die Scheide sozusagen von innen. Auch diese Berührung unterstützt deren Empfindsamkeit. Ausserdem fördert ein Beckenboden, der während der sexuellen Erregung bewegt wird, die Durchblutung der Scheide und unterstützt damit direkt die Erregung, das Feuchtwerden und das Bedürfnis, etwas in der Scheide zu spüren, sich zu füllen. Auf die Art der Beckenbodenübung kommt es allerdings an – rasches Zusammenziehen, um die Kraft zu steigern wie beim Kontinenztraining, bringt hier wenig. Sinnvoller sind langsame, bewußte Bewegungen, bei denen das vollständige Entspannen genauso wichtig ist wie das Anspannen. Das Anspannen kann mit dem Ausatmen, das Entspannen mit dem Einatmen verknüpft werden. Auch hier gilt: wichtig ist, dies auch bei der Selbstbefriedigung auszuprobieren. Falls das Erregungsmuster bislang eher auf Dauerspannung der Muskeln beruhte, muss man sich an das Bewegen erst mal gewöhnen.

7. Warum empfinden Frauen häufig wenig bei der reinen Rein-raus-Bewegung der Penetration, und was wäre idealer?

Die Scheide hat viele Nerven, die Druck spüren können, aber wenig Reibungsrezeptoren. Das heisst, Reibung bringt ihr wenig – schlimmstenfalls kann lang dauernde Reibung auch zu Wundsein oder gar Schmerzen führen. Besser sind da Bewegungen, bei denen der Penis in der Scheide drin an die Wände gedrückt wird. Möglich wird dies durch das Vor- und Rückkippen des Beckens, die „Beckenschaukel“, oder Beckenkreisen. Gelingen der Frau diese Bewegungen, so steigert sie zudem die Durchblutung im Beckenraum und ihr gesamtes Lusterleben. Noch grösser ist die Wirkung, wenn der Partner die Bewegungen auch beherrscht. Auch für den Mann bedeutet eine größere Beckenbeweglichkeit mehr lustvolle Empfindsamkeit und, einmal eingeübt, eine zuverlässigere Erektion.

8. Mit welchen Problemen und Sorgen betreffend des Intimbereichs werden Sie als Sexualtherapeutin und Gynäkologin am häufigsten von Frauen aufgesucht? Bei welchen Problemen sollte man eine gute Sexualtherapeutin aufsuchen?

Am häufigsten sind Fragen zum sexuellen Lusterleben und zur Erregbarkeit – also Frauen, die Schwierigkeiten haben, beim Geschlechtsverkehr oder generell mit dem Partner, z.T. auch alleine, einen Orgasmus zu haben. Sie kommen mit der Frage, ob mit ihrem Geschlecht alles in Ordnung ist, und suchen Tipps um ihre Erregbarkeit zu verbessern. Schwierigkeiten mit der sexuellen Erregung oder mit dem Lusterleben beim Geschlechtsverkehr sind auch der häufigste Grund für mangelndes sexuelles Begehren.

Ebenfalls sehr oft sehe ich Frauen mit genitalen Schmerzen – chronisch, oder beim Verkehr, nach dem Verkehr, oder im Zusammenhang mit wiederkehrenden

Infektionen nach dem Verkehr. Da ist – neben medizinischen Gründen wie Hormonmangel – oft ein verspannter Beckenboden beteiligt, oder dann ein Erregungsmuster, das mit hoher Muskelspannung oder zu kräftiger Stimulation einher geht. Bei manchen Frauen ist Penetration gar nicht möglich, weil die Beckenbodenspannung so hoch ist (Vaginismus). In vielen Fällen steht der Beckenboden und das Erlernen eines bewegten Erregungsmusters im Zentrum.

Ich würde jedem Menschen, der mit seiner Sexualität nicht zufrieden ist und dies verändern möchte, empfehlen, eine/n qualifizierte/n Sexualtherapeuten/in aufzusuchen. Psychotherapeuten und Ärztinnen ohne Zusatzausbildung fehlt das know-how, um diese Anliegen effektiv zu behandeln. Das gilt auch für gynäkologische Störungen im Zusammenhang mit der Sexualität – der Frauenarztbesuch ist dann zwar nötig, kann aber meist nicht das ganze Problem lösen.