

DR. KATRIN GROSS

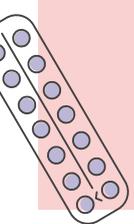
100 FRAGEN AN DEINE FRAUENÄRZTIN

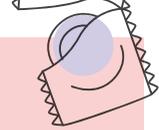
Die wichtigsten Fakten und Tipps zu Sexualität,
Verhütung, Vaginalflora, dem weiblichen Zyklus
und häufigen Beschwerden

riva



1





GESCHLECHTS- ORGANE

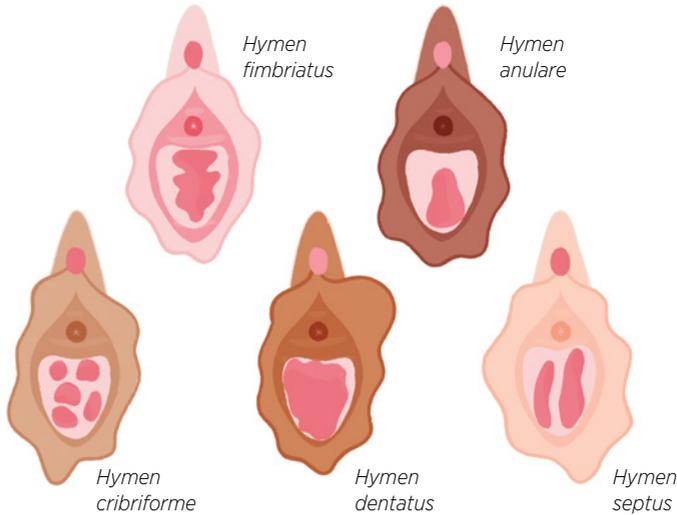
WIR SCHAUEN NÄHER HIN



Den weiblichen Geschlechtsorganen wird außer beim jährlichen Frauenarztbesuch keine besondere Aufmerksamkeit gewidmet. Im allgemeinen Sprachgebrauch existieren sie oft nicht einmal in ihrem korrekten Ausmaß. Was genau »untenrum« zu finden ist, darüber wissen wir erstaunlich wenig. Den Begriff Vagina hört man hin und wieder für alles im weiblichen Intimbereich. Doch die Vagina ist nicht sichtbar, sie gehört zu unseren inneren Geschlechtsorganen und bezeichnet lediglich die Verbindung zwischen Vulva und Gebärmutter. Um dieses Chaos aufzulösen, wird es höchste Zeit, deine Geschlechtsorgane genauer kennenzulernen.



Schwedische Vereinigung für Sexualerziehung ersetzte das Wort für Jungfernhäutchen mit dem Wort *Slidkrans*, also Scheidenkranz, was viel besser die Beschaffenheit dieser Schleimhautfalte beschreibt. So wird durch Sprache eine neue Realität geschaffen.



Das Hymen, hier hellrosa, ist eine dünne Schleimhaut, die ganz unterschiedlich aussehen kann.

7 Hat jede Frau ein Hymen?

Als Embryo im Fruchtwasser unserer Mütter schwimmend hatten wir alle eine Sache gemeinsam: Unsere Vagina war tatsächlich durch ein Schleimhäutchen verschlossen. Die mütterlichen Hormone, die uns als Babys während der Geburt überfluten, bewirken, dass dieses Häutchen ganz weich wird und sich öffnet. Übrig bleibt besagter Schleimhautkranz. Während der Pubertät und der damit einhergehenden Ausschüttung eigener weiblicher Geschlechtshormone wird der Schleimhautkranz noch weicher und nimmt seine rosige Farbe an. Verschwinden wird der Schleimhautkranz jedoch nie. Er ist bei uns allen vorhanden – egal wie viel Sex

wir hatten, wie viele Kinder wir geboren haben oder wie alt wir sind. Ich verwende ihn sogar täglich zur Orientierung, wenn ich nach einer natürlichen Geburt vaginale Verletzungen versorge. Es gibt selten Frauen, die von Geburt an keinen Schleimhautkranz haben. Und das macht rein gar nichts; diese Frauen haben keinerlei Einschränkungen der Sexualität oder Fruchtbarkeit. Ob der Schleimhautkranz vorhanden ist oder nicht, spielt daher aus medizinischer Sicht überhaupt keine Rolle.

8 Reißt und blutet das Hymen, wenn es beim ersten Mal durchstoßen wird?

Den Irrglauben, ein »Jungfernhäutchen« verschließe die Vaginen dieser Welt, haben wir bereits widerlegt. Wie sieht es mit dem Hymen als Ausdruck der Jungfräulichkeit aus? Es ist ein Konstrukt des Patriarchats mit dem Ziel, die Sexualität von uns Frauen zu kontrollieren. Welche Macht dieser Mythos hat, spiegelt sich in der Vorstellung, dass das Jungfernhäutchen beim ersten Mal durchstoßen und dabei unter Schmerzen zerstört wird. So stand es bis vor Kurzem sogar noch im Duden: Unter *Defloration* war im Duden zu lesen: »Zerstörung des Jungfernhäutchens einer Frau [beim ersten Geschlechtsverkehr]«; auf die Initiative von *Clitoria's Secrets* wurde die Definition Anfang 2020 geändert in: »Beenden der weiblichen Jungfräulichkeit (durch ersten Geschlechtsverkehr)«].

Durch solche mit schmerzhafter Zerstörung assoziierten Beschreibungen wird das »erste Mal«, bevor es überhaupt erlebt wurde, mit Angst besetzt. Angst ist ein so mächtiges Gefühl, dass es über das Gehirn direkt an den Beckenboden weitergegeben wird. Dieser reagiert darauf mit Anspannung seiner Muskulatur, was zu Krämpfen und Schmerzen führt, was wiederum die Vorstellung vom schmerzenden Reißen des Hymens verfestigt. Fakt ist aber: Es gibt kein verschließendes Häutchen und damit auch kein einmaliges Event wie die erste Penetration, durch das es reißt. Es ergibt keinen Sinn, überhaupt von »intakt« und »zerstört« zu sprechen. Wie wir gelernt haben, zieht sich der Schleimhautkranz kontinuierlich im Laufe des Lebens zurück. Dieser Effekt kann zwar durch die Einführung

Man kann auch mit nur einem Eileiter schwanger werden

Manchmal gibt es Gründe, aus denen einer der beiden Eileiter entfernt werden muss. Das kann neben einer Eileiterschwangerschaft auch bei Infektionen oder Verwachsungen des Eileiters im Bauchraum nötig werden. Deine Eileiter sind allerdings so flexibel, dass sie mit ihren Tentakeln auch das Ei der gegenüberliegenden Seite auffangen können. Wird ein Eileiter entfernt, sinkt die Chance schwanger zu werden daher nicht auf 50 Prozent, sondern liegt deutlich darüber. Fehlen beide Eileiter oder wurden sie im Rahmen einer Sterilisation durchtrennt, gibt es für die Eizelle keine Chance mehr, in die Gebärmutter zu gelangen. Eine natürliche Schwangerschaft ist dann ausgeschlossen.

14 Welche Funktion haben meine Eierstöcke?

Deine Eierstöcke liegen rechts und links neben dem oberen Teil des Gebärmutterkörpers und sind durch ein Band mit diesem verbunden. Sie sehen aus wie ovale Golfbälle und nehmen eine Schlüsselrolle in der Sexualfunktion ein: Sie beherbergen und entwickeln die Eizellen. Im Gegensatz zum Mann, der bis zum Tod fleißig Spermien produziert, stellt dein Körper nach der Geburt die Produktion der Eizellen ein. Frisch aus der Gebärmutter geschlüpft, stehen uns ganze zwei Millionen Eizellen zur Verfügung. Diese Zellen sind noch nicht so weit ausgereift, dass sie befruchtet werden könnten, sondern frühe Vorstufen einer reifen Eizelle – wie kleine Kaulquappen, die sich noch entwickeln müssen. Bereits zu Beginn der Pubertät sind über die Hälfte dieser Eizellen untergegangen. Startet dann die Produktion der Sexualhormone, ist das für unsere Eizellen wie ein Weckruf aus dem Winterschlaf. Während jedes Zyklus wächst eine kleine Gruppe Eizellen heran. Ähnlich wie bei den Spermien beginnt nun ein Wettkampf, den nur eine gewinnen kann – der *dominante Graaf-Follikel*. Nur diese Eizelle reift vollständig aus und kann den Eierstock verlassen; alle anderen

erhalten nur die Teilnehmerurkunde und gehen unter. Auf diese Weise schaffen es während unseres Lebens lediglich circa 400 Eizellen in den Eileiter und haben dort die Chance, befruchtet zu werden. Jedes dieser Eier lässt beim Verlassen des Eierstocks seine Hülle zurück. Mit der Zeit entstehen dadurch viele kleine Krater auf der Oberfläche des Eierstocks, was zur Golfballoptik führt. Neben Eizellen produzieren die Eierstöcke unsere Sexualhormone, die wir uns ab Seite 134 genauer ansehen werden.

BECKENBODEN – DIE HÄNGEMATTE UNSERER UNTERBAUCHORGANE

Im Becken liegen viele wichtige Organe. Die Blase, die Gebärmutter und der Enddarm teilen sich diesen Raum deines Körpers. Der Beckenknochen, durch den er begrenzt wird, ist ein ovaler Ring, der eine Schwachstelle hat: Er ist nach unten geöffnet. Erst, als wir vor etwa 5 Millionen Jahren begonnen haben, einen aufrechten Gang zu entwickeln, wurde das zum Problem. Um zu verhindern, dass die Beckenorgane nach unten, der Schwerkraft folgend, durch diese Öffnung Richtung Boden fallen, gibt es den Beckenboden. Vielen begegnet er erst beim Thema Schwangerschaft, doch er ist sowohl für Frauen als auch für Männer wichtig, denn er nimmt Einfluss auf eine gesunde Körperhaltung und schützt die inneren Organe. Außerdem beugt ein fitter Beckenboden Inkontinenz und anderen Beschwerden vor und verhilft uns Frauen zudem zu einer erfüllteren Sexualität; daher solltest du ihn am besten nicht zu sehr belasten und zusätzlich trainieren.

15 Was ist der Beckenboden und wo befindet er sich eigentlich?

Der Beckenboden ist nichts anderes als eine Muskelplatte, die sich von unserem Schambein bis zu unserem Steißbein erstreckt und sich dadurch wie eine Hängematte im Becken aufspannt. Diese Hängematte besteht aus drei Schichten:

während des Zyklus und je nach Sexualverhalten beeinflusst. Nach jeder kurzfristigen Änderung findet das Mikrobiom normalerweise von allein wieder in seine Balance zurück. Durch falsche, aber vor allem durch zu viel Intimpflege werden Milchsäurebakterien zerstört und der pH-Wert steigt. Krankmachende Mikroorganismen haben es dann viel leichter, sich zu vermehren. Alle Veränderungen, die das saure Milieu deiner Vagina stören, haben diesen Effekt. Die unerwünschte Folge sind Infektionen im Intimbereich.

Die Messung des pH-Werts gehört daher zu jeder gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung und sagt uns, ob die Vagina so sauer ist, wie sie sein sollte.

Das solltest du bei deiner Intimpflege beachten

Deine Vulva ist, was ihre Pflege anbelangt, absolut bescheiden. Das einzige, was sie braucht, ist Wasser – ob unter der Dusche oder mit dem Waschlappen, ist ihr ganz egal. Nur bitte nicht zu oft: Drei- bis viermal in der Woche mit lauwarmem Wasser waschen ist absolut ausreichend. Wichtig dabei: Den Bereich zwischen den Hautfalten der Vulvalippen nicht vergessen. Hier bilden sich sonst mit der Zeit Ablagerungen von alten Hautzellen. Das Wasser sollte dabei nicht zu heiß sein. Das kann der natürlichen Schutzbarriere deiner Haut schaden und so zu Trockenheit im Intimbereich führen. Selbst während deiner Periode sind keine zusätzlichen Maßnahmen nötig. Deine Vagina ist sogar noch pflegeleichter – hier gilt: Hands off. Sie reinigt sich von selbst. Frisch geduscht solltest du deine Vulva mit einem weichen Handtuch trocken tupfen. Übertriebenes Rubbeln oder Reiben

reizt deinen Intimbereich unnötig. Auf die Anwendung von Intimcremes, -deos, oder Spezialduschen solltest du unbedingt



Bei der Intimhygiene gilt:
Weniger ist mehr!

verzichten. Selbst Intimwaschlotionen, die dem pH-Wert der Vagina angepasst sind, können deine sensible Vaginalflora aus dem Gleichgewicht bringen. Die seit Neuestem in Beautysalons angebotenen Vaginaldampfbäder versprechen eine sanfte Reinigung der Vagina. Doch wir haben bereits gelernt: Deine Vagina reinigt sich selbst. Das Geld für diese unnötige Behandlung ist demnach anderswo besser investiert.

27 Wie genau wehrt die Vagina Krankheitserreger ab?

Wir wissen bereits, dass die Säure bildenden Laktobazillen unsere Vagina vor dem Befall mit Krankheitserregern schützen. Laktobazillen machen ihren Job besonders gewissenhaft und nutzen dafür ganz verschiedene ausgetüftelte Mechanismen.

- ▶ **Abwehr-Allrounder Laktat:** Durch das von den Milchsäurebakterien gebildete Laktat wird die Vagina sauer und unerwünschte Bakterien können sich nicht ausbreiten. Es werden aber nicht nur Bakterien von ihrer Vermehrung abgehalten, sondern Laktat inaktiviert auch gefährliche Viren, wie die Herpesviren. Darüber hinaus unterstützt das Laktat die Schleimhaut der Vagina beim Verdauen von Krankheitserregern. Parasiten können so in den Zellen der Vaginalschleimhaut eingeschlossen und ausgerottet werden.
- ▶ **Wunderwaffe Wasserstoffperoxid:** Einige Milchsäurebakterien tragen diese chemische Verbindung aus Sauerstoff und Wasserstoff und sind dadurch in der Lage, das Erbgut von schädlichen Bakterien zu zerstören, die sich an Orten ohne Sauerstoff wie der Vagina wohlfühlen. Wasserstoffperoxid führt dazu, dass in der genetischen Information dieser Bakterien Unterbrechungen entstehen, welche eine Vermehrung verhindern. Wasserstoffperoxid wirkt so effektiv, dass sich die Laktobazillen selbst davor schützen müssen. Sie haben sich daher einen Trupp Schutzpatronen zugelegt (Peroxidasen), die das Wasserstoffperoxid entgiften. Frauen mit einer hohen

Mythos

WIR KÖNNEN UNSEREN EISPRUNG SPÜREN

Einige Frauen berichten von einem einseitigen Unterbauchschmerz, der regelmäßig um den Eisprung herum (in der Mitte des Zyklus, daher auch Mittelschmerz genannt) auftritt. Dieser Schmerz variiert sehr stark von einem leichten Ziehen bis zu einem quälenden Stechen. Er wird aber nicht vom Sprung des Eis, sondern durch einen Krampf der den Follikel umgebenden Muskulatur ein bis zwei Tage vor dem Eisprung ausgelöst.¹⁴

34 Warum verlieren wir unterschiedlich viel Blut während der Periode?

Die Periode ist ein Tabuthema. Tampons werden verdeckt von Faust zu Faust gereicht, in der Fernsehwerbung leuchtet Periodenblut ultraviolett und wir sprechen von unserer Erdbeerwoche. Da ist es nicht verwunderlich, dass unser Wissen über die Periode begrenzt ist. Den Blutverlust während der »Tage« überschätzen wir deutlich. Durchschnittlich verlieren wir 30 bis 60 Milliliter Blut, das entspricht etwa zwei vollen Schnapsgläsern. Die Gebärmutter Schleimhaut wird von den sogenannten Spiralarterien mit Blut versorgt. Das sind Hunderte Sauerstoff transportierende Gefäße, die geformt sind wie kleine Korkenzieher. Sie versorgen das *Endometrium* neben Sauerstoff mit Nähr- und Abwehrstoffen. Das ist besonders während der späten Follikel- und Lutealphase zur Vorbereitung auf die Einnistung einer Eizelle wichtig. Kommt es nicht zu einer Schwangerschaft, fällt der Progesteronspiegel am Ende des Zyklus ab. Die Spiralarterien, deren Wand aus Muskulatur besteht, spannen sich dadurch an, wie bei einem Wadenkrampf. Schon kurz darauf entspannen sie sich aber wieder. Dieser ständige Wechsel von An- und Entspannung bewirkt zweierlei: Die mühsam aufgebaute Gebärmutter Schleimhaut bekommt während des Krampfs keinen Sauerstoff und stirbt ab. Außerdem schießt mit großem Druck Blut aus den Spiralarterien, das sich während des Krampfs dort gestaut hat. Das

kann man sich vorstellen wie eine Massagedüse in der Therme. Mit dem Düsenstrahl wird die abgestorbene Schleimhaut abgetragen und später aus der Gebärmutter gespült. Das gelingt durch ein unregelmäßiges Zusammenziehen der Gebärmutter; der Druck presst das Periodenblut durch den Gebärmutterhals in die Vagina. Das hat den cleveren Nebeneffekt, dass die Blutung nach und nach stoppt. Denn durch die Bewegung der Gebärmutter werden die Spiralarterien zusammengedrückt und verschließen sich mit der Zeit.

Kann sich die Gebärmuttermuskulatur nicht richtig zusammenziehen, bewirkt das im Umkehrschluss eine stärkere Blutung. Myome oder eine Spirale zur Schwangerschaftsverhütung können der Grund dafür sein. Wir bluten außerdem umso stärker, je dicker das *Endometrium* aufgebaut wurde. Ein geringer Progesteronspiegel sorgt für ein stärkeres Wachstum der Gebärmutter Schleimhaut und der Spiralarterien. Je nach Hormonsituation, Dicke des Endometriums, Anzahl der Spiralarterien und Fähigkeit der Gebärmutter sich zusammenzuziehen, bluten wir also unterschiedlich viel. Das alles sind Faktoren, die nicht von uns beeinflussbar sind. Lediglich mit der Wahl unserer Verhütungsmethode können wir Einfluss auf die Blutungsstärke nehmen; dazu erfährst du später mehr.

35 Welches Periodenprodukt passt am besten zu mir?

Auf dem Markt für Periodenprodukte hat sich nach vielen Jahren, in denen wir die Wahl zwischen Binde und Tampon hatten, einiges getan. Das wurde auch höchste Zeit, denn immerhin sind wir zusammengenommen etwa sechs Jahre unseres Lebens mit Periodenprodukten unterwegs. Du hast noch keine komfortable Lösung für dich gefunden? Dann probiere doch mal ein neues Produkt:

- **Binden**, der Klassiker unter den Periodenprodukten, sind etwas aus der Mode gekommen. Es gibt sie in allen Variationen: extra dick, für den String, mit und ohne Flügel, aus Baumwolle oder Stoff. Die

körperliche Funktionen beeinträchtigt. Die Liste der möglichen Symptome ist lang, meist treten aber nicht alle Beschwerden gleichzeitig auf. Während manche Frauen von Heißhungerattacken überrumpelt werden und jeden Abend eine Tafel Schokolade verschlingen, stehen bei anderen eine ausgeprägte Reizbarkeit und Aggressivität im Vordergrund. Das häufigste Symptom bei PMS ist Schmerz. Als würden wir mit den Periodenkrämpfen nicht genug leiden, können Kopf- und Rückenschmerzen vor der Periode zur Qual werden. Die Brüste können sich in dieser Zeit anfühlen wie zwei Luftballons kurz vor dem Platzen. Sie spannen besonders beim Sport und in der Nacht. Progesteron sorgt nicht nur für vermehrte Wassereinlagerungen in den Brüsten, sondern auch in den Beinen und am Bauch. Man kommt sich allgemein aufgedunsen vor. Außerdem reagiert der Magendarmtrakt sehr sensibel auf die Hormonschwankungen. Sein Unbehagen macht er mit Durchfall und Übelkeit in den Tagen vor der Periode deutlich. Manchmal sind die PMS-Beschwerden so heftig, dass sie es unmöglich machen, den Alltag zu bestreiten.

Müdigkeit, Antriebslosigkeit sowie eine depressive Verstimmung erschweren die Zeit zusätzlich. Der einzige Unterschied zur Diagnose Depression ist, dass sich die Beschwerden bei PMS auf die Tage vor der Menstruation beschränken. Während dieser Tage sind Betroffene und ihre sozialen Beziehungen aber genauso stark belastet. Da kommt die Menstruation oft wie eine Erlösung daher, da mit ihr zunächst alle Symptome abklingen.

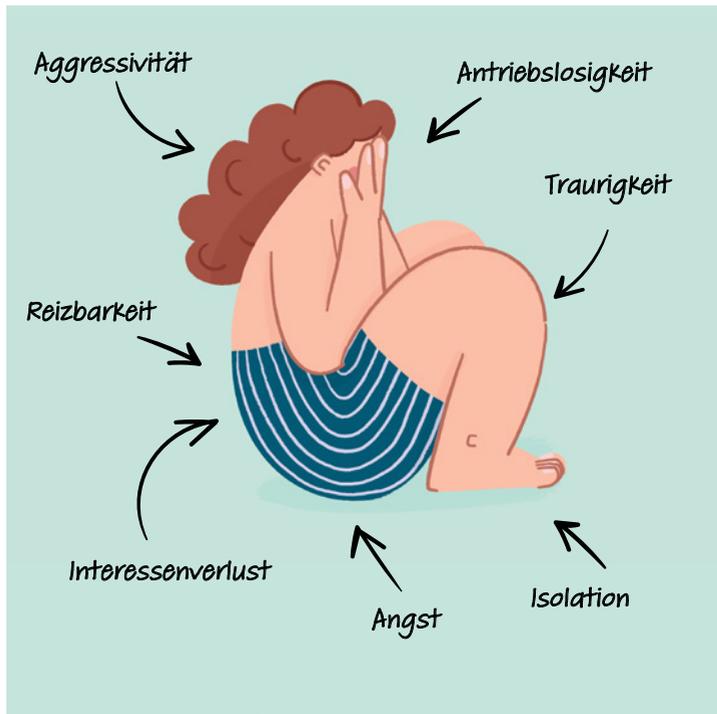
44 Sind das Stimmungsschwankungen oder ist das schon PMS?

Alle Frauen unterliegen den Hormonschwankungen des Zyklus. Warum die einen PMS bekommen und andere nicht, ist unbekannt, denn PMS ist nicht gut erforscht. Das kann einen bei der hohen Anzahl Betroffener durchaus erstaunen und lässt die Vermutung zu, dass es anders aussehen würde, wären Männer von dieser Erkrankung betroffen. Da auch Medizinerinnen und Mediziner die Ursache nicht kennen, gibt es keine spezielle Untersuchung, wie einen Bluttest, nach der man sicher sagen könnte:

Du hast PMS. Eine Diagnose wird daher rein klinisch gestellt, das heißt auf Beschreibungen der Betroffenen basierend. Das macht es mitunter schwierig zu unterscheiden, ob PMS hinter deinen Beschwerden steckt oder eine ganz andere Erkrankung mit ähnlichen Symptomen. Je präziser die Beschreibung deiner Beschwerden ist, desto leichter kann die richtige Diagnose gestellt werden. Deshalb solltest du mindestens zwei Zyklen genau beobachten und deine Beschwerden dokumentieren. Um die Diagnose PMS zu stellen, muss ausgeschlossen werden, dass die Beschwerden in der ersten Zyklushälfte auftreten. Bedingung ist, dass sie regelmäßig, in jedem Zyklus vorkommen und dich in deinem Alltag einschränken. Mit deiner Dokumentation erleichterst du es außerdem, die geeignete Therapie für dich zu finden. Die unterscheidet sich nämlich je nachdem, welche Symptome bei dir im Vordergrund stehen. Besprich deine Beobachtungen dann in einem Extra-Termin mit deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt. Denn zwischen Vorsorgeabstrich und Brustabtasten bleibt dafür nicht ausreichend Zeit.

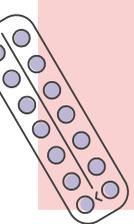
Übrigens: PMS-Beschwerden sind nicht unbedingt ab der ersten Periode da. Oft treten sie erst Ende der Zwanziger oder nach einer Geburt auf und nehmen über die Jahre an Intensität zu. Da die Pille die Beschwerden lindert und daher auch als Therapie eingesetzt wird, bemerken viele Frauen, die schon seit ihrer Jugend die Pille nehmen, die Symptome erstmals nach dem Absetzen.

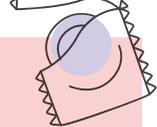
Auch psychische Beschwerden können durch PMS verursacht werden.





4





VERHÜTUNG

MIT ODER OHNE HORMONE?



Spoiler: Die perfekte Verhütungsmethode gibt es nicht. Keine der Möglichkeiten ist 100 Prozent sicher, ohne Nebenwirkungen, easy in der Handhabung und nicht spürbar beim Sex. Solange das so ist, geht es darum, die Methode zu finden, die zu deinen persönlichen Lebensumständen am besten passt. Weil diese Suche mitunter ziemlich anstrengend sein kann, begleite ich dich mit den wichtigsten Informationen. Und das gilt natürlich auch für den Fall, dass deine Verhütung versagt hat.



- ▶ **Mit Routinen brechen:** Du erinnerst dich an die Luststraßen? Vielleicht braucht es die Erregung über andere erogene Zonen wie den Hals, die Ohren oder die Innenseite der Oberschenkel. Mit Zunge und Fingern könnt ihr auch Tempo und Druck variieren. Es macht einen Unterschied, ob ihr Bewegungen klein und rhythmisch oder großzügig und fließend ausführt. Versucht mal, andere Wege der Stimulation zu probieren.
- ▶ **Achtsam sein:** Frei von Forderungen und Erwartungen Nähe zu spüren, kann man üben, und zwar mit der sogenannten Sensate-Focus-Methode. Dabei geht es darum, den eignen Körper und den Körper des Gegenübers mit allen Sinnen wahrzunehmen, ohne dass Sex dabei im Vordergrund steht. Den Leistungsdruck aus eurer Begegnung herauszunehmen, kann wahre Wunder bewirken.
- ▶ **Pflanzliche Präparate:** Karottensamen, über 6 Wochen 500 Milligramm täglich eingenommen, führen zu einer nachweislichen Luststeigerung.⁷¹ Auch für Maca, ein Extrakt aus dem peruanischen Knollengewächs *Lepidium meyenii*, konnte ein Libido steigernder Effekt nachgewiesen werden.^{72, 73} Bei der Einnahme von Zitronenmelisse kam es in Studien ebenfalls zu einer Verringerung von sexuellen Funktionsstörungen.⁷⁴ Für Frauen in den Wechseljahren kann insbesondere Ginseng, frisch oder in getrockneter Form, gut eingesetzt werden, um der Lust auf die Sprünge zu helfen. Die Effekte ließen sich aber bisher nur in Studien mit kleinen Gruppen nachweisen.⁷⁵ Außerdem fehlt es an Daten zu langfristigen Effekten dieser Präparate.

Sollten dir diese Tipps nicht weiterhelfen, sind deine Frauenärztin oder dein Frauenarzt genau die richtigen Ansprechpartnerinnen oder Ansprechpartner für dieses Thema. Es gibt auch speziell ausgebildete Psychotherapeutinnen und -therapeuten, die Sexualtherapien anbieten. Auch Paartherapien sind möglich. Die Erfolgsquoten dieser Angebote sind sehr gut.

73 Warum gibt es kein luststeigerndes Medikament für Frauen?

Viele wünschen sie sich: die Wunderpille, die mehr Lust auf Sex macht. Auch wenn mit Hochdruck an Medikamenten geforscht wird, existieren bisher nur wenige Präparate, für die es einen nachweislichen Effekt gibt. Dafür sind die komplexen Zusammenhänge zwischen körperlichen, psychologischen und medikamentösen Faktoren, die auf die Libido wirken, verantwortlich. Keine Pille der Welt kann sexuelles Verlangen auslösen, wenn wir eigentlich stinksauer auf unseren Partner oder unsere Partnerin sind. In den USA wurde 2016 eine kleine rosafarbene Pille herausgebracht, die verspricht, die Lust in jedes Sexleben zurückzubringen. Klingt fantastisch? Stimmt, nur leider hatte sie keinen besonders großen Erfolg. Denn die vermeintlich lustlose Frau hat anders als der Mann, der keine Erektion mehr bekommt (aber Lust hat), keine Durchblutungsstörung. Welche Faktoren auch immer der Grund dafür sind: Die Lust im Gehirn entsteht gar nicht erst. Zwar setzt die Pille genau dort an, denn durch den Wirkstoff Flibanserin sollen Botenstoffe im Gehirn so beeinflusst werden, dass der Wunsch nach Sex verstärkt wird, aber der Anstieg der befriedigenden Sexualkontakte liegt lediglich bei 0,5 bis 1 pro Monat! Und anders als Viagra muss das Medikament täglich eingenommen werden und hat erhebliche Nebenwirkungen, wie Benommenheit, Blutdrucksenkung, Übelkeit und Infekte der Atemwege. Vermutlich braucht es bei vielen Frauen eher klärende Gespräche als eine Wunderpille.

WIE WIR FEUCHT WERDEN UND »KOMMEN«

Unsere Sexualität ist häufig von Selbstvorwürfen geprägt, wie etwa: Werden wir nicht feucht genug, stimmt was nicht mit uns. Kommen wir nicht zum Höhepunkt, sind wir selbst schuld. Das ist Unsinn! Wie feucht werden und »kommen« wirklich funktioniert, was uns davon abhalten kann und wie wir am besten Einfluss nehmen, solltest du daher unbedingt wissen.