



# Wennes im Schlafzimmer

## Frigidität - die weibliche

Sexualität störend wirken. Die Erziehung und Sozialisationsfaktoren haben Einfluss. So können durch die Eltern vermittelte Werte das Sexualverhalten beeinflussen – z.B. dann, wenn durch eine streng konservative Erziehung die Sexualität als unmoralisch, schmutzig und nur der Fortpflanzung dienlich angesehen wird, kann in der Folge diese oft nicht genossen werden.

Natürlich können Probleme in der Partnerschaft Einfluss auf das Lustempfinden der Frau nehmen. Tägliche Streitereien, mangelnde Kommunikation, Abwertungen und Kränkungen, fehlende Akzeptanz oder männliche Dominanz sind ebenfalls als mögliche Gründe für weibliche Sexualstörungen bekannt.

Nachdem zwischen 20 und 25 Prozent der Mädchen sexuellem Missbrauch ausgesetzt sind, ist es nicht verwunderlich, dass solches in späterer Folge zu Problemen führen kann. Aber auch andere traumatische Erfahrungen, wie Vergewaltigungen oder ein schlimmes „erstes Mal“ können nachhaltig wirken.

## Symptomatik

Die Symptome sind in verschiedene Kategorien einzuteilen. Manche Frauen klagen über das Fehlen von Lust- und Erregungsgefühlen. Bei anderen bildet sich trotz sexueller Stimulation nur wenig oder keine Scheidenflüssigkeit, so dass der Geschlechtsverkehr schmerzhaft werden kann. Es versagt also die genitale Reaktion.

Fünf Prozent der Frauen klagen darüber, noch nie einen Orgasmus erlebt zu haben und zwanzig Prozent darüber, nur selten zum Höhepunkt zu kom-

**F**rauen haben sich aus der sexuellen Abhängigkeit der Männer weitgehend befreit. War früher und auch heute noch in anderen Kulturen die sexuelle Erfüllung dem Mann vorbehalten, so ist

heute eine sexuelle Gleichberechtigung gesellschaftlich anerkannt. So rücken auch Sexualstörungen der Frau mehr in den Mittelpunkt der Diskussion. Solche werden mit dem Ausdruck „Frigidität“ zusammen-

gefasst, wiewohl die Bezeichnung durchaus abwertend klingt, weil der Begriff „Geschlechterkälte“ bedeutet. Das Wort „frigidus“ bedeutet nämlich kalt oder kühl – der Frau wird also bei Sexualproblemen eine „Gefühlskälte“ unterstellt, was wohl so nicht behauptet werden kann. Heute spricht man von einer sexuellen Dysfunktion.

## Ein Drittel der Frauen betroffen

Sexualstörungen sind immer noch tabu. Niemand will zugeben, dass es im Bett nicht so klappt, wie es erwünscht wäre oder wie es die leidenschaftlichen Szenen in Kino und Fernsehen vorzeigen. Zumindest vorübergehend sind rund ein Drittel der weiblichen Bevölkerung von Sexualstörungen betroffen. Solche Störungen treten in unterschiedlichen Formen auf und betreffen das Verlangen nach Sexualität, die Erregung, den Orgasmus und sexuell bedingte Schmerzen.

## Verschiedene Ursachen

Auch Frauen stehen unter einem starken Leistungsdruck und dieser kann die Ursache für Unlust bzw. für eine Sexualstörung sein. Ebenso können Ängste in Bezug auf die eigene



Institut für Lebenskunst  
Psychotherapie Diagnostik Coaching

Partnerschaft  
und  
Liebeskunst

Dr. Sonja Kinigadner  
Elisabeth Siebenhofer

Rudolf Zeller-Gasse  
51/1/2  
A-1230 Wien

Tel / Fax: 888 76 77  
office@institutlebenskunst.at  
www.institutlebenskunst.at

# kalt wird

## Sexualstörung

men. Bei Orgasmusstörungen, die zu den weiblichen Sexualstörungen gehören, ist der Zeitpunkt oder das subjektive Erleben des Orgasmus betroffen. Die betroffenen Frauen erleben zwar eine Phase der sexuellen Erregung – allerdings bleibt der Orgasmus aus oder er tritt stark verzögert auf.

Treten nach dem Geschlechtsverkehr wiederholt anhaltende genitale Schmerzen auf, dann spricht man von einer Dyspareunie. Bei manchen Frauen kommt es zu einer unwillkürlichen Verkrampfung, die den Verkehr auch verhindern kann. Dies wird als Vaginismus bezeichnet.

## Behandlung/ Therapie

Bei sexuellen Funktionsstörungen der Frau ist zwischen psychologischen Interventionen und einer medikamentösen Behandlung zu unterscheiden. Vielfach werden Hormone verabreicht. Dies kann z.B. in der Menopause sinnvoll sein.

Vordergründig in der Behandlung sind aber psychologische Interventionen. Solche reichen von einer aufklärenden Sexualberatung, über eine Sexualtherapie, bei der sexuelle Konflikte geklärt, Ängste und Vermeidungsverhalten abgebaut werden bis hin zur Psychotherapie, die tieferliegende Ursachen offenlegen und beseitigen kann. Ob medizinisch oder psychologische Instrumente einzusetzen sind, muss ausreichend abgeklärt werden. Außerdem ist zu entscheiden, ob eine Einzel- oder Paartherapie sinnvoll wären. Jedenfalls brauchen die meisten Frauen auf eine sexuelle Erfüllung nicht verzichten. Therapeutische Maßnahmen dafür gibt es.



# ZeST

## Zentrum für Sexualtherapie

### Sexualtherapie und Sexualberatung Einzel- und Paartherapie Diagnostik

#### *bei:*

Beziehungsproblemen und Paarkonflikten  
Emotionsstörungen, Sexualstörungen,  
Ängsten und Hemmungen  
Orientierungsproblemen (z.B. Homosexualität)

#### *Beispiele:*

sexuelle Unlust, sexuelle Abneigung, Erregungsstörungen,  
Erektionsstörungen, Orgasmushemmungen, vorzeitiger  
Samenerguss, Scheidenkrämpfe, Schmerzen u.a.

#### *Team:*

DDDr. Karl Isak, Dr. Lieselotte Fieber,  
Dr. Simon Colins, Mag. Renate Pils

#### **Standorte Wien:**

Semperstraße 16-18/17  
1180 Wien

Brünner Straße 190/10/2  
1210 Wien

Tel. 0664 8917513  
wien@zest.at

#### **Standort Klagenfurt:**

Teichstraße 8  
9020 Klagenfurt  
Tel. 0664 559 20 30  
klagenfurt@zest.at

#### **Standort Villach:**

Industriestraße 1  
9241 Wernberg  
Tel. 04252 24 5 20  
Fax 04252 24 5 20-4  
villach@zest.at



[www.zest.at](http://www.zest.at)