

Andrea Hansen

Frei und verbunden

Für mehr Leben,
Freude und Erfüllung
in deiner Sexualität



Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.



© 2026 R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen
brockhaus-verlag.de

Die Vornamen in den Zitaten ohne Quellenangabe wurden geändert.

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:
Hoffnung für alle ® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit
freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis - Brunnen Basel

Weiter wurden verwendet:

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH,
Holzgerlingen

Die Zürcher Bibel © 2007 Verlags der Zürcher Bibel beim Theologischen Verlag Zürich

Lektorat: Christiane Kathmann

Umschlaggestaltung: Stephan Schulze, Stuttgart

Titelbild: Aquarell: Maryna Yazbeck, unsplash

Satz: typoscript GmbH, Waldorfhäßlach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-417-01064-0

Bestell-Nr. 227.001.064

inhalt

willkommen	9
kleiner spoiler	10
TEIL 1 die crux mit der lust der frau	15
1 das körper-dilemma	16
2 das gedanken-dilemma	47
3 das gefühls-dilemma	69
4 das beziehungs-dilemma	102
TEIL 2 fünf gamechanger für guten sex	113
5 gamechanger 1: sex geschieht in modi	118
6 gamechanger 2: ein orgasmus fällt nicht vom himmel	141
7 gamechanger 3: lust ist keine glückssache	192
8 gamechanger 4: ungesunde muster durchbrechen	240
9 gamechanger 5: dein körper & du im teamplay	264
ein paar letzte gedanken zu gutem sex	278
surety culture	279
dankeschön	283
anmerkungen	285

willkommen

Hey, willkommen!

Wie schön, dass du in meinem Buch blätterst.

Warum es dich wohl neugierig gemacht hat?

Vielleicht, weil du das Gefühl kennst, irgendwie von deinem eigenen Körper abgeschnitten zu sein? Einfach keinen richtigen Zugang zu finden zu deiner Lust und deinem Begehren? Vielleicht, weil du Sex nicht auf die Weise genießen kannst, wie du es dir immer erträumt hast?

Damit wärst du nicht allein. Vielen Frauen geht es so. Und während sie sich anstrengen, *irgendetwas* zu fühlen, erlebt ihr Partner beim Sex fast wie von selbst die reinsten Höhenflüge ...

Wenn diese Worte etwas in dir berühren, dann ist dieses Buch für dich. Es soll dir helfen, dich wieder mit deinem Körper zu verbinden. Du darfst lernen, dir selbst nahe zu sein. Und entdecken, was es heißt, ein sexuelles Wesen zu sein.

Dieses Buch will dich auf eine Reise mitnehmen. Eine Reise zu sexueller Unbeschwertheit. Zu mehr Leichtigkeit und Lebendigkeit. Und zu tiefem Genuss. Kurz: Auf eine Reise zurück zu dir selbst.

Wie sieht's aus? Bist du dabei?

kleiner spoiler

Früher dachte ich immer, Sex würde einfach so über mich kommen. So, wie das eben in all den romantischen Filmen vermittelt wird. Erst küsst man sich, dann zieht man sich aus, landet im Bett – und in der nächsten Szene wacht man glücklich und verliebt nebeneinander auf. Das dazwischen, das funktioniert wie von selbst. Und vor allem ist es wunderschön. Überwältigend.

Diese Traumvorstellung half mir über die Wartezeit hinweg, denn mein jetziger Mann und ich hatten uns entschieden, mit dem Sex bis zur Ehe zu warten.

Nach der Hochzeit merkte ich allerdings schnell, dass meine Gedanken wohl etwas naiv gewesen waren. Ich war immer noch dieselbe Person. Genauso unsicher, schüchtern und unerfahren wie vorher. Und mit dem *wie von selbst* hat es leider auch nicht geklappt. Ich musste beim Sex irgendetwas *tun* – die Frage war nur, was?

Wir hatten Sex, aber ich konnte ihn nicht genießen. Ich kannte meinen Körper nicht. Ich wusste nicht, was mir gefiel. Ich hatte keine Orgasmen.

Es war zum Verzweifeln! Da durfte ich nun endlich Sex haben – und nun konnte ich ihm einfach nichts abgewinnen!

In meiner späteren Beratungsarbeit habe ich gemerkt, dass ich mit diesen Erfahrungen kein Einzelfall war. Und dass es viele Gründe dafür gibt.

Viele christliche Frauen leiden.

Sie leiden darunter, dass der Sex, den sie erleben, bei Weitem nicht der ist, den sie sich vor der Hochzeit ausgemalt haben.

Sie sind frustriert und hoffnungslos.

Sie fühlen sich von ihrem Körper abgeschnitten und ihre Sexualität liegt in Ketten.

Viele haben Sex für sich abgeschrieben. *Sex und ich – ein Satz mit x. Das ist eben einfach nicht mein Ding.*

Und das macht sehr viel mit ihnen. Frauen, die sexuell über Jahre hinweg frustriert werden, verlieren oft ihre Leichtigkeit. Und mit ihrer Leichtigkeit verlieren sie ihre Authentizität. Ihr Selbstwertgefühl sinkt. Sie werden unsicher. Oder härter. Bitter, weil sie eine unterschwellige Wut auf ihre Ehemänner empfinden. Oder sie werden zu unerbittlichen Perfektionistinnen, um wenigstens in anderen Bereichen die Kontrolle zu behalten. All das verstärkt wiederum die Unfähigkeit, Sex zu genießen.

Ein echter Teufelskreis.

Viele Frauen fühlen sich, als wäre das Leben in ihnen eingesperrt. Und sie kommen einfach nicht daran. Sie haben keinen Zugang zu ihrem Körper. Sie leben im Kopf – und kämpfen dort! Womit? Mit unglaublich vielen Herausforderungen gleichzeitig. Diese Kämpfe halten sie davon ab, in ihrem Körper Platz zu nehmen¹ und das Leben zu leben, das Gott für sie hat.

Moment mal! Übertreibe ich hier nicht ein bisschen? Hält sexueller Frust wirklich Frauen von Gottes Plan ab?

Wenn wir davon ausgehen, dass Gott uns als sexuelle Wesen erschaffen hat, dann ja. Genauso, wie er uns auch als geistliche Wesen erschaffen hat. Diesen Teil haben wir oft recht gut verstanden. Aber was es heißt, ein sexuelles Wesen zu sein, ist vielen Frauen fremd. Doch damit verpassen wir etwas Wichtiges von dem, was sich Gott für uns gedacht hat. Es ist, als ob ein Teil von uns einfach abgestorben wäre ... Hat er überhaupt jemals gelebt?

Woher kommt das? Und warum betrifft es vor allem Frauen? Was machen wir falsch?

Erst mal: Wir machen nichts falsch! Wir haben es lediglich um einiges schwerer als unsere Männer. Schon bei nichtchristlichen Frauen gibt es viele Herausforderungen, die es ihnen erschweren,

Sex einfach so zu genießen – im Gegensatz zu Männern. Christliche Frauen stehen vor denselben Hürden – und vor einigen mehr.

Erregung und Sex wurden jahrhundertlang mit Sünde assoziiert. Gefühle von Scham und Schuld führen dazu, dass wir den eigenen Körper bekämpfen und Erregung unterdrücken. Ist eine Christin dann schließlich verheiratet, darf sie sich plötzlich nicht mehr entziehen – jetzt steht sie in der Sex-Pflicht. Eine »echte Christin« übergeht auch hier wieder ihren Körper.

So etwas ist tödlich. Für weibliche Lust, Begehren, Sexualität. Und letztlich raubt es auch der Beziehung die Freude.

Die Sache ist: Sex ist sehr wohl unser Ding! Wenn wir Frauen wüssten, was unser Körper für uns bereithält, dann würden wir uns danach sehnen.

Wir wären frei, wir selbst zu sein. Unsere Sexualität authentisch zu leben. Und würden eine tiefe Verbindung mit unserem Partner erleben. Denn nur, wenn wir echt sind, können wir auf tiefster Ebene eins werden. Wir wären gleichzeitig frei und verbunden. Wir könnten endlich aufatmen.

Dazu müssten wir nur ein paar Dinge wissen – und wir müssten ein kleines bisschen umdenken. Dann, ihr Lieben, würden sich in uns Frauen ganz neue Welten auftun. Wir würden zu neuer Lebendigkeit gelangen. Wir würden das volle Potenzial ausschöpfen, das Gott in unseren Körper gelegt hat. Und der weibliche Körper ist zu einer ganzen Menge Lust fähig! (Männer, seid ihr überhaupt bereit dafür?!)

Guter Sex ist auch für dich. Also, packen wir es an!

JETZT BIST DU DRAN!

Im Buch stelle ich dir neben vielen Fakten, Tipps und Gamechangern auch einzelne Übungen vor. Fühl dich frei auszuprobieren, was dir guttut. Wenn du merkst, dass du bei manchem nicht weiterkommst oder Dinge in dir aufbrechen, scheu dich nicht, dir Hilfe bei Fachpersonen aus Psychotherapie, Sexualtherapie oder verwandten Bereichen zu holen. Mach dir bei den Übungen keinen Stress und beachte deine Grenzen. Manches braucht Zeit, manches braucht Begleitung und ganz wichtig: Du musst nicht alle Übungen durchziehen. Nicht alles passt für jeden. Schau einfach, womit du dich wohlfühlst.

TEIL 1

die crux mit der lust der frau

Gott hat uns Frauen mit einem Körper beschenkt,
der zu tiefster Lust befähigt ist.

Warum erleben wir aber genau diese Lust so selten
im realen Leben? Nun – Frauen haben es wirklich nicht leicht.
Und das sage ich nicht aus Selbstmitleid.
(Gut, vielleicht ein wenig...)

Frauen kämpfen nämlich gleich an mehreren Fronten:

Frauen kämpfen mit ihrem *Körper*.
Frauen kämpfen mit ihren *Gefühlen*.
Frauen kämpfen mit ihren *Gedanken*.
Frauen kämpfen in ihren *Beziehungen*.

Und das alles gleichzeitig.

Hört sich anstrengend an? Ist es auch!

1

das körper-dilemma

Als ich 14 war, unterschrieb ich bei einem Jugendgottesdienst ein Keuschheitsgelöbnis. Ich würde keinen Sex haben, bevor ich verheiratet war. Ich war sehr stolz auf diese Entscheidung. In dieser Zeit hörte ich auch mit der Selbstliebe auf. Plötzlich fühlte ich mich nicht mehr wohl dabei. Ich schämte mich für meine großen Brüste und zog nur noch XL-Pullover an, um sie zu verstecken. Seit fast zehn Jahren bin ich nun verheiratet und hatte noch keinen einzigen Orgasmus. Es ist, als würde mir der Zugang zu meinem Körper fehlen. Mein Mann denkt, dass ich asexuell bin.

Sina, 34 Jahre

Unbewohntes Land

Ist dir schon einmal aufgefallen, wie versteckt das Geschlechtsorgan einer Frau eigentlich ist? Wir kennen die Vulva, also das äußere Genital, ja. Aber sie ist nur ein kleiner Teil des weiblichen Geschlechtsorgans. Die Vagina – das innere Geschlechtsorgan, das meist ganz entscheidend beim Sex involviert ist – ist wie ein blinder Fleck für uns Frauen. Wir stecken den Tampon in die Scheidenöffnung – und da verschwindet er *irgendwo* (gut, dass wir ihn am Bändchen wieder herausziehen können).

Die Vagina ist *unbewohntes Land*². Frauen haben ein Problem: Während Männer ihr Glied bereits im Mutterleib berühren, es dann später als Baby beim Wickeln anfassen, in der Kleinkindphase genau

erkunden, ganz zu schweigen von der Berührung jedes Mal beim Toilettengang, berühren Mädchen und Frauen ihre Vagina fast nie. Das führt leider dazu, dass unser Gehirn sie nicht registriert. Bekommt unser Gehirn jedoch nicht ausreichend Signale aus einer Körperstelle geschickt, erscheint diese auch nicht auf seinem Radar. Das bedeutet: Wir haben kein innerliches Abbild dafür angelegt.³ Es ist ein blinder Fleck.

Unser Gehirn verfügt mit der Zeit über eine innere Landkarte von all unseren Körperteilen. Je häufiger die Berührung, desto ausgeprägter und präsenter wird ein Körperteil wahrgenommen. Das Haut-Ich bildet sich bereits im Mutterleib. Dort berührt das Fruchtwasser die gesamte Haut des Fötus. Jede Berührung stimuliert die vielen Rezeptoren auf der Haut, die mit Nerven verbunden sind. Das Gehirn legt nach und nach durch diese taktilen Erfahrungen ein Abbild des eigenen Körpers an. Je häufiger Stimulationen von außen kommen oder muskuläre Kontraktionen innere Rezeptoren aktivieren, desto präsenter ist diese Körperregion im Gehirn.

Da unser Genital selten berührt wird, ist es nicht sehr präsent in unserem Gehirn und wird weniger gut von ihm wahrgenommen. All die Rezeptoren in den Vulvalippen und vor allem in der versteckten Vagina nutzen ihre neuronalen Verbindungen kaum (denn das typische Rein-Raus bei der Penetration ist hierfür nicht hilfreich, wie wir später sehen werden). Deshalb zerfallen die nervlichen Verbindungen und lösen sich auf. *Use it or lose it*. Die Folge? Wir spüren kaum noch etwas. (Keine Sorge: Unser Gehirn ist plastisch und kann jederzeit neu lernen und lebenslang neue neuronale Verbindungen aufbauen. Darum kümmern wir uns nachher.)

Bei Männern dagegen verläuft vom Glied zum Gehirn gewissermaßen eine Nerven-Autobahn. Da sich etwa die Hälfte des Penis außerhalb des Körpers befindet (ja, liebe Männer, euer Glied ist in Wahrheit fast doppelt so lang – irgendwo tief in euch habt ihr das

doch immer schon gewusst!), wird er zwangsläufig berührt und gibt Signale an das Gehirn weiter. Männer haben ihr Glied präsent im Kopf, weil sie es tagtäglich spüren. Sie können an seiner Veränderung ablesen, wann sie erregt sind. Damit nehmen sie ihre Erregung visuell wahr und können sie sogar taktil »begreifen«. Ihr Gehirn ist es gewohnt, Signale aus ihrem Genital zu empfangen. Mit jeder Berührung wird die Nervenleitung verstärkt und ausgebaut. Sie funktioniert 1A. Autobahn – dreispurig!

Das ist bei der Vagina anders. Wir können sie nicht sehen, sie uns manchmal vielleicht nicht einmal richtig vorstellen. Vor allem aber ist sie im Alltag nicht präsent. Gehen wir auf Toilette, nehmen wir die Vulva und den Scheideneingang wahr. Aber die Vagina selbst bleibt versteckt. Unbewohnt. Unbeachtet. Sie wird fast nie berührt. Sie ist allerhöchstens ein Trampelpfad, aber ganz sicher keine Autobahn!

Als Christinnen haben wir es da noch mal schwerer. Während viele Mädchen ihre Vagina in den frühen Teenagerjahren (manchmal auch viel früher) entdecken und es nun aufholen, den Trampelpfad zumindest zu einer befestigten Straße auszubauen, tun sich christliche Jugendliche schwer damit, denn Selbstbefriedigung gilt in vielen Gemeinden als Sünde. Damit haben Christinnen keinerlei Zugang zu ihrem Genital. Zu ihrer Lust. Ja, sie wissen oft nicht einmal, wie ihr Genital genau aussieht. Geschweige denn, wie es funktioniert. Oder was ihnen gefällt.

Ist es da ein Wunder, dass wir beim Sex nicht plötzlich ein Feuerwerk der Empfindungen erleben? Eigentlich nicht, denn die Rezeptoren dafür sind einfach nicht trainiert.

Das ist aber noch lange nicht alles.

Frauen haben außerdem das Problem, dass ihr Genital nicht, wie bei Männern, hauptsächlich mit Erregung verknüpft ist. Wir haben noch ein paar kräftige Dämpfer hinzunehmen. Denn unser Genital ist vielfach mit Schmerzen verbunden.

Das weibliche Genital und Schmerzen

Die Periode

Denken wir zum Beispiel an die erste Periode. Die häufig damit verbundenen Unterleibskrämpfe sind für Mädchen bis dahin völlig unbekannt. Nicht nur das, das Ganze ist auch beängstigend. Verstörend.

Ein junges Mädchen fühlt sich unsicher. Ist vielleicht geschockt von dem, was sein Körper da mit ihm anstellt. Oder es eckelt sich vor dem Menstruationsblut und entfremdet sich so von seinem Körper.

Viele Frauen quälen sich auch später noch während ihrer Periode. Sie schleppen sich unter Schmerzen zur Arbeit, weil es ihnen unangenehm ist, sich jeden Monat neu krankmelden zu müssen.

Manche erleben Monat für Monat Schmerzen, deren Intensität sogar die von Presswehen toppt!⁴

PMS & Co.

84 % aller Frauen haben Regelschmerzen und diese können je nach Grad eine enorme Belastung und Beeinträchtigung darstellen.

Etwa 90 % aller Frauen sind vom prämenstruellen Syndrom (PMS) betroffen, also von Beschwerden in den Tagen vor dem Einsetzen der Periode. Diese Zahl schockt dich vielleicht. Es gibt aber eine große Bandbreite bezüglich der Intensität – sie reicht von kleineren körperlichen Beschwerden wie Akne bis hin zu starken psychischen Belastungen.

PMDS, die prämenstruelle dysphorische Störung, ist eine extreme Form von PMS. Sie ist im DSM-5 aufgelistet, einer Sammlung aller bisher bekannten Diagnosen. Bei der PMDS finden sich viele unterschiedliche psychische Symptome wie Panikattacken, Weinkrämpfe und Suizidgedanken, die die Woche vor der Periode für die Betroffene

nen sehr belastend machen. Ab dem Einsetzen der Periode fallen diese dann plötzlich auf wundersame Weise von ihnen ab und die Frauen fühlen sich meist ziemlich gut. Bis der ganze Kreislauf nur wenige Wochen später wieder von vorne anfängt.

Was kannst du tun, wenn du von PMS oder PMDS betroffen bist?

- Sorge für einen stabilen Blutzuckerspiegel, indem du regelmäßig isst. Verzichte in der zweiten Zyklushälfte auf Nahrungsmittel, die Entzündungen auslösen können, wie etwa Alkohol, Zucker, Milchprodukte, Nachtschattengewächse (Kartoffeln, Auberginen, Paprika, Tomate).
- Nimm Nahrungsergänzungsmittel zu dir, die speziell in dieser Zeit hilfreich sind. Manche solltest du täglich einnehmen (krampflösendes Magnesium, zyklusregulierenden Mönchspfeffer), andere nur während der Periode (schmerzlindernde B-Vitamine, entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, die sogar besser wirken als Ibuprofen, entzündungshemmendes Kurkumin). Du kannst außerdem Melatonin einnehmen, das Regelschmerzen nachweislich lindert und gleichzeitig für einen besseren Schlaf sorgt.
- Gönn dir Ruhe und wärme deinen Unterleib, zum Beispiel mit einer Rizinusölpackung.
- Was dir ebenso helfen kann, sind – taaa – Orgasmen! Ernsthaft! Sie setzen schmerzlindernde Endorphine und Oxytocin frei. Viele Frauen mögen während ihrer Tage zwar keinen Paarsex, die Autoerotik ist hier aber eine super Möglichkeit, Selfcare zu betreiben.

Regelschmerzen können sich übrigens auch bessern, wenn du Grenzen setzt und dich selbst aus belastenden Situationen befreist – wie eine dysfunktionale Beziehung oder ein Job, der dir nicht guttut.

Überprüfe außerdem, ob du möglicherweise eine Histaminintoleranz hast, denn die kann die Symptome verstärken.⁵

Endometriose

Etwa 10 % aller Frauen leiden unter Endometriose – das sind an die zwei Millionen Betroffene allein in Deutschland!⁶ Bei dieser chronischen Erkrankung bildet sich gebärmutterschleimhautähnliches Gewebe an anderen Stellen im Körper (vor allem im Becken), das genauso wie die Gebärmutterschleimhaut auf hormonelle Reize reagiert und ebenfalls jeden Monat abblutet, mit dem Unterschied, dass es nicht einfach über die Vagina abfließen kann. Stattdessen sammelt sich das Blut im Bauchraum an, was zu Entzündungen, Verklebungen und Narbenbildung führt.⁷ Und zu höllischen Schmerzen.

Im fortgeschrittenen Stadium kann durch das entstandene Narbengewebe auch die Entleerung der Blase oder des Darms starke Schmerzen verursachen. Oder der Sex. Zum Beispiel während des Orgasmus. Klar, dass es dann mit der Lust nicht mehr weit her ist. Schlimmer noch, eine zunehmende Angst vor Schmerzen beim Sex kann sogar zu Vaginismus, einem unwillkürlichen Scheidenkrampf, führen.⁸ Auch hinter Unfruchtbarkeit steckt in etwa der Hälfte der Fälle Endometriose.⁹

Im Jahr erkranken etwa 40 000 Frauen neu.¹⁰ Weil es häufig zu Fehldiagnosen kommt, Ärztinnen und Ärzte nicht ausreichend geschult sind oder Betroffene einfach nicht ernst genommen werden, dauert es im Schnitt sechs bis zwölf Jahre, bis die Diagnose gestellt wird.¹¹ Zur Erinnerung: sechs bis zwölf Jahre, in denen die Frau oft monatlich durch die Hölle geht.

Leider gibt es bisher keine Heilung. Noch nicht einmal die Ursache ist wirklich klar. Einzelne Chirurgeninnen und Chirurgen sind zwar versiert genug, das zusätzliche Schleimhautgewebe operativ zu entfernen,

oft bringt das aber nur vorübergehend Linderung. Die Pille kann die Symptome ein wenig mildern, das rächt sich aber häufig nach dem Absetzen, denn dann verschlimmert sich die Symptomatik.¹² Seit September 2024 gibt es fünf neue Forschungsprojekte, die vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert werden, um die Krankheit endlich besser zu verstehen und Betroffenen besser helfen zu können.¹³

Bis dahin kann man nur die Symptome behandeln. Abschwächen lassen sich die Beschwerden zum Beispiel mit Bewegung, denn dabei werden entzündungshemmende Stoffe gebildet. Außerdem verstärkt die Arbeit der Muskeln die Durchblutung, was den schmerzenden Bereich wärmt und zusätzlich dafür sorgt, dass Entzündungsstoffe schneller abtransportiert werden. Bei Bewegung werden außerdem Glückshormone ausgeschüttet, die Schmerzen, Stress sowie depressive Phasen abschwächen können.¹⁴

Auch Rizinusölpackungen können die akuten Schmerzen mildern. Ebenso hilft die Einnahme von CBD-Öl, Vitamin B und D, Omega-3-Fettsäuren, Kurkumin und Magnesium. Man sollte auf Gluten verzichten und bei tierischen Produkten auf Bio-Produkte zurückgreifen (um zusätzliche Hormone zu vermeiden).¹⁵

Noch mehr Schmerzen

Neben Endometriose gibt es weitere Krankheiten, die Schmerzen im Genital verursachen können. Lichen Sclerosus zum Beispiel, eine Hautkrankheit, die schuppige, juckende und brennende Stellen an der Vulva auslöst. Du erkennst sie an den weißen Stellen, die sich nach und nach auf deinen inneren Vulvalippen bilden. Zur Diagnostik solltest du einen Termin in einer gynäkologischen Ambulanz vereinbaren. Auch diese Krankheit ist nicht heilbar, aber im Anfangsstadium gut zu behandeln.

Vielleicht hast du auch Schmerzen am After. Zyklusbedingt kann es immer wieder zu Enddarmkrämpfen kommen. Es hilft, wenn du dann auf Toilette gehst und leicht von innen gegedrückt, als wolltest du pupsen. Im Bett kannst du dich auf den Rücken legen, die Beine anstellen und wieder einen leichten Gegendruck von innen aufbauen, als wolltest du Stuhlgang herausdrücken. Auch warme Sitzbäder oder Aspirintabletten können helfen.

In jedem Fall bist du bei Schmerzen im Genitalbereich gut beraten, wenn du eine vertrauensvolle Gynäkologin oder Gynäkologen aufsuchst, der dich ernst nimmt.

Schwangerschaft und Geburt

Auf eine ganz andere, weniger pathologische Art von Schmerzen bin ich bisher noch gar nicht eingegangen. Dabei liegt sie auf der Hand: Schwangerschaft und Geburt.

Ehrlich gesagt kommt es für mich einem Wunder gleich, dass Frauen, die so etwas durchgemacht haben, danach jemals wieder Sex wollen! Von bleibenden Geburtswunden einmal ganz abgesehen.

Wenn wir also unser Genital wahrnehmen (gerade die inneren Geschlechtsorgane wie Vagina, Gebärmutter oder Eierstöcke), dann in der Regel, weil es wehtut.

Zoomen wir doch einmal auf den Sex selbst. Mit welchen Herausforderungen kämpft eine Frau hier?

Mythos Jungfernhäutchen

Der erste Geschlechtsverkehr ist für viele Mädchen und Frauen nicht besonders genussvoll. Die Öffnung der Vagina wird zum ersten Mal stark gedehnt, manchmal reißt dabei die Schleimhaut etwas ein, die

wie ein kleiner Kranz um den Scheideneingang liegt, das sogenannte Jungfernhäutchen.

Die klassische Vorstellung dazu ist übrigens inzwischen wissenschaftlich überholt.¹⁶ Der Mythos behauptet, dass es beim ersten Mal wehtun und bluten muss. Was nicht stimmt. Nicht. Stimmt.

Mit diesem Mythos im Hinterkopf beginnen wir Frauen unsere Erfahrungen mit Sex oft von Anfang an komplett falsch. Schmerzen beim Sex werden legalisiert, denn das ist ja normal. Wir tolerieren, dass es wehtut. Beim ersten Mal muss es das sogar, weil es schließlich die Jungfräulichkeit bestätigt, das höchste Gütesiegel einer Frau (wenn man der Purity Culture Glauben schenken mag).

Fakt ist jedenfalls, dass es kein Häutchen gibt, das die Vagina verschließt und das bei der ersten Penetration durchstoßen wird. Es handelt sich beim Hymen vielmehr um eine Schleimhautfalte rund um die Vaginalöffnung. Ohne Funktion.

Man kann an ihm auch nicht ablesen, ob eine Frau bereits Sex hatte oder nicht. Selbst Gynäkologen nicht. Das Hymen verändert sich im Laufe des Lebens und manche Frauen haben nicht einmal eines. Wenn es verletzt wird, heilt es wieder. Und verletzt wird es meist dann, wenn die Frau beim Sex nicht feucht genug war. Das wiederum liegt oft einfach an der fehlenden Erregung beziehungsweise an zu früher Penetration. Oder an einer zu unvorsichtigen. Die Vagina braucht Zeit, um so weich, weit und entspannt zu werden, dass sie einen Penis aufnehmen kann.

Falls die Feuchtigkeit bei weiblicher Erregung nicht ausreicht, heißt das nicht, dass die Frau anschließend Schmerzen ertragen muss.¹⁷ Dafür gibt es Gleitmittel.