

INTERVIEW

Sexualität ist ein sensibles Thema. Sexuelle Funktionsstörungen können jeden treffen und ihre Ursachen sind sehr vielfältig. Bei Männern zeigen sie sich vorwiegend in Erektionsstörungen, und vorzeitigem Samenerguss. Frauen hingegen klagen vor allem über Lustlosigkeit, verkrampfte Scheidenmuskulatur, fehlender Hingabe und damit ausbleibendem Orgasmus.

TEXT: MAG. PHARM. DR. ANGELIKA CHLUD

Eine gesunde Sexualität ist für das Leben sehr wichtig. Sie wird von der WHO als ein Zustand des körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität definiert. Die WHO fordert seit dem Jahr 2000, dass die sexuelle Gesundheit als Teil der Gesamtgesundheit gesehen und angesprochen werden soll. Da sind vor allem Ärzte gefordert, aber auch Apotheker können einen großen Teil dazu beitragen.

einer Studie mit 4.557 Teilnehmerinnen und Teilnehmern bei 69% der Männer und auch der Frauen irgendeine Sexualstörung aus. Ebenso führen Operationen wie Prostatektomie oder Brustamputationen bei Karzinomen häufig zu sexuellen Problemen.

Hoher Leidensdruck

Wie wichtig die Forderung der WHO ist, das Thema sexuelle Gesundheit anzusprechen, zeigen auch die Daten einer weltweit durchgeführten Studie. Auf die Frage „Hatten Sie in den letzten zwölf Monaten sexuelle Probleme, die länger als zwei Monate andauerten?“ antworteten 39% der Männer und 46% Frauen mit „ja“.

Nicht alle Menschen mit sexuellen Problemen leiden auch darunter. Kommt zum sexuellen Problem noch der Faktor Leidensdruck dazu, dann liegt eine Sexualstörung vor. Erst dieser Leidensdruck bewegt die meisten Betroffenen dazu, sich Hilfe zu holen. Dr. Sandra Tod, Ärztin für Allgemeinmedizin und Sexualtherapeutin in Wien, erläutert im Interview die umfassende Bedeutung der Sexualität als intimste Form der Kommunikation und deren Möglichkeit, psychosoziale Grundbedürfnisse körperlich und seelisch zugleich zu erfüllen.

ÖAZ Was steht am Anfang einer sexualtherapeutischen Intervention?

DR. SANDRA TOD Am Anfang steht immer eine ausführliche Anamnese der Lebensgeschichte. Die Kompetenz, hier auch das Thema der sexuellen Biografie ansprechen zu können, löst schon vorweg viele Probleme, weil falsche Glaubensmuster seit frühester →

Häufige Komorbidität

Laut Statistik Austria leidet mehr als ein Drittel der österreichischen Bevölkerung an einer dauerhaften Krankheit oder einem chronischen Gesundheitsproblem. Besonders häufig sind etwa Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, des Stoffwechsels, des rheumatischen Formenkreises sowie Krebs und psychische Krankheiten. Vor allem die genannten chronischen Erkrankungen sowie die in diesem Zusammenhang verordneten Arzneimittel gehören zu den Hauptursachen organisch bedingter Sexualstörungen. Die Folgewirkungen und der Leidensdruck, welche für Betroffene entsteht, werden dabei vielfach unterschätzt. So leiden fast zwei Drittel der Männer mit Erkrankung der Herzkranzgefäße an Erektionsstörungen. Über ein Drittel der Frauen mit metabolischem Syndrom sind von einer Sexualstörung betroffen. Diabetes mellitus führt bei beiden Geschlechtern sehr häufig zu Sexualstörungen. Hypertonie verursacht bei 68% der Frauen Lustlosigkeit, bei 41% Lubrikationsstörungen und bei 56% genitalen Sexuelschmerz. Bei 51% der Männer führt sie zu Erektionsstörungen. Depressionen lösen laut

Sexuelle Gesundheit

Ein blinder Fleck in der Medizin

→ Kindheit entlarvt und entschärft werden können. Die gezielte Frage nach der Zufriedenheit in der Sexualität in einer Beziehung führt rasch zum wunden Punkt, denn Intimität wird erzeugt durch vertrauensvolles Öffnen am Beginn einer Beziehungen, wo wir intuitiv den Partner wählen, der ähnliche kindliche Traumata erlebt hat, wie man selbst, sie aber diametral anders gelöst hat. Insofern ist dann ‚das Problem‘ ein idealer, wenn auch sehr schmerzhafter Hinweis, in dem auch die Lösung enthalten ist.

ÖAZ *Wie lässt sich das Begehren in einer langjährigen Beziehung aufrechterhalten?*

TOD Entscheidend ist die Qualität der partnerschaftlichen Kommunikation und Interaktion. Die Coronakrise hat gezeigt, dass anfänglich die Probleme größer wurden in Paarbeziehungen, weil die Hintertüren plötzlich zugefallen sind. Die Arbeit ruft, der Tennisclub ruft, der Mädelsabend ruft und so weiter. Wir flüchten vor Konflikten, die in jeder Beziehung nach dem Ende der Verliebtheitsphase auftauchen.



„Sexualität ist ein guter Parameter, um die Zufriedenheit in einer Beziehung zu bestimmen.“

Dr. Sandra Tod
Ärztin für Allgemeinmedizin, Sexualtherapeutin
www.doktortod.com

Man sucht sich intuitiv genau den Partner aus, der einem am schwersten DAS geben kann was wir am meisten benötigen! Wir können aneinanderwachsen, wenn wir leidensfähig sind und nicht vor uns selbst davonlaufen. Und auch nicht vor unserem Partner.

Langjährige, glückliche Beziehungen zeichnen sich dadurch aus, dass sich die Partner füreinander Zeit nehmen und sich nicht scheuen, in die Tiefe zu gehen und Beratung und Hilfe in Anspruch nehmen, wenn man gerade fest steckt.

Interesse zeigen am anderen – so wie am Anfang – führt zu der Vertrauensebene, die notwendig ist, um sich hingeben und fallen lassen zu können. Dann entsteht automatisch das Bedürfnis nach Intimität und Nähe. Und – je länger eine Beziehung dauert – desto besser kann dann die Sexualität gelebt werden. Als Geschenk der durchgehaltenen Liebe, denn es braucht auch Leidensfähigkeit Krisen durchzustehen. Bestandene „Prüfungen“ bringen uns zurück ins Urvertrauen, das wir als Kinder verloren haben.

ÖAZ *Pornographie war noch nie so leicht zu finden und zu konsumieren wie jetzt. Apps wie Tinder und online Plattformen machen zwangloses Kennenlernen einfacher denn je. Wie wirkt sich das auf die Beziehung aus?*

TOD Pornografie passt gut in unseren momentanen Lifestyle der Suchtbefriedigung. Wir suchen alle das Glück und unser Ego lockt uns mit schneller Lustbefriedigung. Bewegte Bilder und schnelle Dates via Tinder und Co bergen ein hohes Suchtpotential in sich. Durch Pornos werden im Gehirnareale aktiviert, die das gleiche Suchtpotenzial aufweisen wie bei Kokaïn. Ebenso schwierig ist der Entzug. In Paarbeziehungen ist das ein großes Problem. Wenn in diesem Fall meist die Frau Sehnsucht nach Beziehung und Sexualität als Form der Nähe sucht und den Partner „erwischt“, wie er sich den schnellen Kick vor dem Computer holt, ist das eine massive Kränkung. Dahinter steht aber ein Sucht- und Fluchtproblem, das ohne Hilfe von außen meist nicht zu lösen ist.

ÖAZ *Vermindertes sexuelles Interesse oder Verlangen ist ein häufiges Thema. Was kann gegen Lustlosigkeit getan werden?*

TOD Die „Lust“ hat nicht nur mit sexueller Lust zu tun, sondern generell mit Lebenslust. Lebenslust ist in unserer Gesellschaft vermeintlich von äußeren Bedingungen abhängig. Die Coronakrise hat hier gezeigt, dass gerade auch bei Jugendlichen die Ablenkungen durch Treffen mit Freunden, Discobesuchen und Drogenkonsum die Lebenslust ein Stück „künstlich“ erzeugt hat. Viele Jugendliche waren gezwungen plötzlich mit sich alleine zu sein. Das hat kräftige Entzugserscheinungen mit sich gebracht. Auch in langjährigen Beziehungen kam es durch das nicht flüchten können in Job und Hobbys zur Konfrontation. Wo ist unsere Liebe geblieben? Haben wir einander noch etwas zu sagen

abseits der Pflichterfüllung als Eltern? Verletzungen und Kränkungen in der Beziehung sind die häufigsten Gründe der Lustlosigkeit. Durch fehlendes Vertrauen verschließt sich der Körper und ‚lässt bestenfalls zu‘ das Sexualität gelebt wird, aber ‚zulassen‘ ist eben das Gegenteil von ‚sich öffnen‘.

ÖAZ *Führt die Menopause zu vermehrter Lustlosigkeit?*

TOD In der Menopause kann es durch die hormonelle Veränderung zu Lustlosigkeit kommen. Daher bin ich als Sexualtherapeutin und Medizinerin sehr für die sanfte Substitution von Hormonen. Also so viel wie nötig und so wenig wie möglich. Dafür eignen sich östrogenhaltige Cremes oder eine individuell angepasste Hormonersatztherapie. Es wäre schön, wenn Frauen wieder Vertrauen hätten zum Ersatz von Hormonen. Das „window of opportunity“ sollte gleich zu Beginn von Wechselbeschwerden genützt werden. Solange Rezeptoren vorhanden sind kann durch geringe Gabe von Hormonen die Lebensqualität rasch und effizient erhalten bleiben. Depressionen, Schlafstörungen und Gelenkschmerzen müssten dann nicht mit Psychopharmaka und Schmerzmittel bekämpft werden sondern der Logik eines Ersatzes von etwas Fehlendem genüge getan werden. Zu wenig Insulin wird auch mit →

SEXUALTHERAPEUTISCHER SERIENTIPP VON DR. SANDRA TOD

AUFKLÄRUNG MIT AUGENZWINKERN

Was Bravo mit Dr. Sommer in den 1980er Jahren war, leistet heute eine informative, kurzweilige und heitere Fernsehserie. Sex Education ist eine britische Netflix-Serie über einen unfreiwilligen pubertierenden Sexexperten, der eine im Untergrund operierende Praxis für Sexualtherapie betreibt und über ein Schuljahr die Liebes- und Sexualprobleme von verwirrten und leidenden Altersgenossen löst.

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

- ESSM – European Society for Sexual Medicine
- Sexuologie – Zeitschrift für Sexualmedizin, Sexualtherapie und Sexualwissenschaft
- Ahlers CJ, Vom Himmel auf Erden und Hölle im Kopf, Goldmann-Verlag 2015
- www.sexmed.at

Vagisan FeuchtCreme

bei Scheidentrockenheit

- führt Feuchtigkeit und pflegende Lipide zu
- bei Trockenheitsgefühl, Brennen, Juckreiz und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- auch für Patientinnen unter Brustkrebstherapie
- Wirksamkeit und Verträglichkeit klinisch belegt*



Vagisan FeuchtCreme
25 g Creme – PZN: 4089439
50 g Creme mit Applikator – PZN: 4089445

hormon-
frei



Vagisan FeuchtCreme Kombi
8 Cremolum (Vaginalzäpfchen)
10 g Creme – PZN: 4089451



* Stute P et al. Efficacy and safety of non-hormonal remedies for vaginal dryness: open, prospective, randomized trial. Climacteric 2015; 18:582-589

→ Insulin substituiert. Leider finden sich in den Medien gerade von Frauen aus dem Gesundheitssektor angstmachende Botschaften, die meiner Meinung nach wirklichen Schaden anrichten. Rauchen und Übergewicht hat Studien zufolge viel mehr negative Auswirkungen auf den Körper als die individuelle Hormonersatztherapie.

ÖAZ *Gegen Lustlosigkeit bei der Frau gibt es Phytotherapeutika. Was ist davon zu halten?*

SEXUALMEDIZINISCH RELEVANTE ERKRANKUNGEN

- Gynäkologisch-urogenitale Erkrankungen: angeborene Fehlbildungen, Operationen z. B. an Prostata oder Gebärmutter, Krebserkrankungen, Entzündungen, Blasensenkung, Inkontinenz, hormonelle Störungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Herzinfarkt, Bluthochdruck, KHK – die Erektile Dysfunktion ist die erste Alarmstufe bei nicht erkannter KHK
- Stoffwechsel-Erkrankungen: Schilddrüsenerkrankungen, chronische Erkrankungen der Leber und Niere, Diabetes: bei Frauen: Erregungsstörungen, Lustlosigkeit, Störungen durch häufige Harnwegsinfekte, bei Männern: Risiko für Erektile Dysfunktion 50–90%
- Neurologische Erkrankungen: Schlaganfall, MS, M. Parkinson, Polyneuropathien, Schädel-Hirn-Traum, Querschnittlähmungen, Rückenmarkserkrankungen
- Psychiatrische Erkrankungen: Depressionen, Psychosen, Suchterkrankungen (Nikotin, Alkohol)
- Chronische und schwere Allgemeinerkrankungen: z. B. COPD, Krebserkrankungen
- Erkrankungen des Bewegungsapparates: Gelenks- und WS-Erkrankungen, Operationen, Störungen durch Schmerzen, Bewegungseinschränkung

TOD Kräuter haben eine lange Heiltradition. Schon Hildegard von Bingen hat ihre Kräuterheilkunde niedergeschrieben. Sie hat allerdings auch einen spirituellen Ansatz des Glaubens eingebracht, der für mich als Ganzheitsmedizinerin von großer Relevanz ist. Das therapeutische Gespräch und damit die Möglichkeit des Erkennens, woher mein Thema kommt, ermöglicht die Lösung des Problems und nicht nur die oberflächliche Verminderung von Symptomen. Wir wissen, dass der Placeboeffekt sehr wirksam ist, wir sollten ihn nützen. Natürliche Stoffe, die wir einnehmen, seien es Globulis, Tees oder Cremes sollten uns an das tieferliegende Problem und dessen Lösung erinnern. Dann ist die Wirkung auch ganzheitlich zu erkennen. Aber auch das Gespräch und die Haltung der Apothekerinnen kann die Wirkung von Medikamenten deutlich verbessern oder eben verringern.

ÖAZ *Ist bei Scheidentrockenheit eine Lubrikation mit einer Vaginalcreme zielführend oder verdeckt sie nur eine zugrundeliegende Problematik?*

TOD Wenn es medizinische Gründe gibt und die Partnerschaft eine liebevolle ist, eignen sich befeuchtende Vaginalcremes, Gleitmittel oder Vaginalzäpfchen sehr wohl. Wenn der fehlenden Lubrikation aber ein Kränkungsmuster zugrunde liegt, dann ist es sexual- und psychotherapeutisch kontraproduktiv und schädlich, weil es eine Grenzüberschreitung ermöglicht, die die Körperweisheit gerade verhindern möchte.

ÖAZ *Ästhetische Korrekturen im Intimbereich erfreuen sich mittlerweile großer Beliebtheit. Schamlippenverkleinerungen stellen inzwischen in einigen Ländern die beliebteste Form von plastischen Operationen dar. Wie stehen Sie dazu?*

TOD Wir leben in einer perfektionistischen Welt, wo Medien einen Mangel erzeugen um dann mit der Erfüllung dessen Glück versprechen und damit Geld verdienen. Seit Pornos so einfach zugänglich sind und in den Medien Körper retuschiert dargestellt werden, führt das zu einer Zunahme der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Wollen sich Frauen nur aus diesem Perfektionismus heraus operieren lassen, dann ist das strikt abzulehnen. Dann ist eine Sexualberatung sinnvoll um einen Weg zu zeigen, den eigenen Körper annehmen und lieben zu lernen – zu →

Sexuelle Gesundheit wird von der WHO als ein Zustand beschrieben, in dem sich ein Mensch körperlich, psychisch, sozial und in der partnerschaftlichen Beziehung wohl und glücklich fühlt.



400 mg CURCUMA-EXTRAKT MIT NATÜRLICHEM LECITHIN



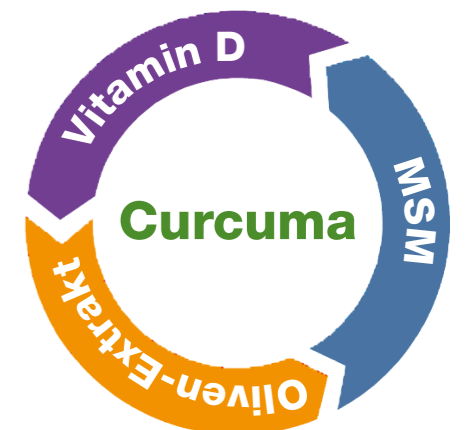
Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus Österreich.

NEU!

Die Vorteile von Dr. Böhm® Curcuma:

- ✓ 400 mg patentierter Curcuma-Extrakt (Longvida®)
- ✓ Hohe Bioverfügbarkeit (285-mal besser als freies Curcumin)
- ✓ Beste Verträglichkeit mit natürlichem Lecithin
- ✓ Optimal kombiniert mit Vitamin D, MSM und Oliven-Extrakt
- ✓ Nur 1 x täglich



Für ein attraktives Angebot kontaktieren Sie bitte Ihren Handelsvertreter.

STÖRUNGEN DER SEXUELLEN FUNKTION

SEXUALMEDIZINISCHE THERAPIEN

- Lustlosigkeit: Hormone – lokal oder systemisch; Beckenbodentraining, Sexualtherapie
- Lubrikations-/Erregungsstörung: Hormone – lokal oder systemisch; Gleitgel
- Erektionsstörung: „Potenzpille“, Schwellkörperinjektionstherapie (SKAT), Vakuumpumpen Medikamentöses Urethrales System zur Erektion (MUSE)
- Orgasmusstörung: Beckenbodentraining, Körperwahrnehmung
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr: Sexualtherapie, Entspannungsverfahren

→ ‚bewohnen‘. Gerade junge Frauen sind da sehr gefährdet, weil ihnen auch die Erfahrungsweisheit fehlt. Es gibt aber auch Frauen, die durch Labien, die weit über die großen Lippen herausragen, Schmerzen und Entzündungen durch Reibung erfahren. Oder für sich selbst intim schön sein wollen. Dann ist nach einer Aufklärung darüber, dass die inneren Lippen für die Lust einen wichtigen Part übernehmen und jede Operation auch Gefahren birgt – wie zum Beispiel störende Narbenbildung – diesem Wunsch auch Folge zu leisten.

ÖAZ Der vorzeitige Samenerguss ist die häufigste Sexualstörung beim Mann. Eine Internetbefragung ergab, dass 20 bis 25 % der Männer zwischen 18 und 70 Jahren davon betroffen sind. In Österreich leiden rund 135.000 Männer stark darunter. Was kann die Sexualtherapie den Betroffenen anbieten?

TOD Vorzeitiger Samenerguss hat oft mit einem Anspannungsmodus zu tun, dem „archaische Reflex“, der der Fortpflanzung dient. Restriktive Sexualnormen, die noch viele Männer erfahren haben und die beispielsweise Masturbation verbieten, führen dann zu einem Angstmuster, das dann durch vorzeitigen Samenerguss gekennzeichnet ist. Es ist ein Stecken-

bleiben in einer frühen Phase unserer Sexualentwicklung. Durch Aufklärung der einschränkenden Glaubensmuster und dynamischen Übungen, wo das Bewusstsein auf den Körper gelenkt wird, kann das Problem in den meisten Fällen behoben werden. Das natürliche Spektrum der Entfaltung der Sexualität über den Penis hinaus, den ganzen Körper nützend, führt sexualtherapeutisch zu einer Aufrichtung der ganzen

Persönlichkeit. Das Problem der jungen Männer, die oft ihre erste Sexualität vor dem Computer sitzend erleben, hat für den Körper ein ähnliches Problemmuster, da der Körper im Sitzen fixiert ist und dadurch seine natürliche Ganzkörperlichkeit des ‚wellenförmigen Modus‘ nicht entfalten kann.

ÖAZ Erektionsstörungen und Impotenz können heute oft erfolgreich medikamentös behandelt werden. Reicht das oder sollte dennoch an der Beziehung gearbeitet werden?

TOD Erektionsstörungen können organische Ursachen haben wie Diabetes, Operationen, Hypertonie ... Gerade auch die Nebenwirkungen der dafür indizierten Medikamente können die Erektion negativ beeinflussen. Viagra kann aufgrund seines direkten Ansatzes bei der Erhaltung der Erektion in vielen Fällen sehr gut helfen. Erektionsstörungen können aber auch auf vergangene traumatischen Erlebnisse hinweisen und lösen per se auch Beziehungsstörungen aus, weil sie sich belastend auf die Partnerin auswirken kann.

In der sexualmedizinischen Praxis geht es immer um den ganzen Menschen und auch um das Paar. Körper, Geist und Seele werden in ihrer Verbundenheit und gegenseitigen Abhängigkeit voneinander beleuchtet und es geht darum die Würde des Menschen ins Zentrum der Aufmerksamkeit zu rücken. Erfolgreich sind Therapien für mich, wenn eine nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung stattfindet, die Frau und Mann als gleichwertige Partner in eine wertschätzende, liebevolle Beziehung hineinbegleitet.

ÖAZ Herzlichen Dank für das Gespräch!

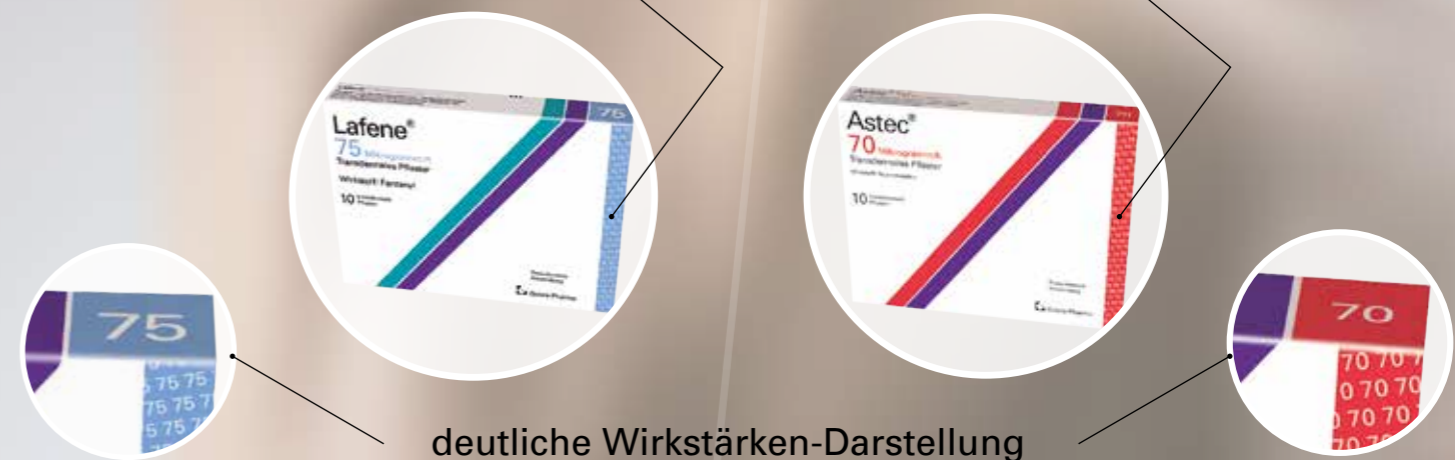
Seit dem Aufkommen von Viagra betrachtet man sexuelle Probleme hauptsächlich als körperlich-medizinische Störungen. Dabei liegt ein großer Teil im psychischen, subjektiven Erleben und in der Partnerschaft begründet.

Gebro-Opioidepflaster:

Stärke zeigen

Neues Packungsdesign für bessere Unterscheidbarkeit

zusätzliches Band in der Farbe der Wirkstärke



deutliche Wirkstärken-Darstellung



Opioidepflaster aus einer Hand

Gebro Pharma

Ihr zuverlässiger Partner in der Schmerztherapie