

Sexualität rund um die Wechseljahre der Frau

LIEBESRATGEBER Wer auf den Körper hört und ihm die nötige Aufmerksamkeit und Pflege zuteil werden lässt, kann auch während und nach den Wechseljahren die Sexualität in vollen Zügen geniessen.

Esther Elisabeth Schütz

Wenn sich die Weisheit mit kleinen weissen Strähnen im Haar bemerkbar macht, sind dies erste Anzeichen der Reife. Der Körper betont die Weiblichkeit, der flache Bauch wird bei manchen etwas runder, die Wespentaille wird geschmeidiger, der Po sichtbar. Die Haut bringt kleine braune, weisse oder rote individuelle Tattoos hervor und unterstreicht mit ihren Falten die reichen Erfahrungen eines Frauenlebens.

Wie damals in der Pubertät kommt es zu Übergängen. Treten dabei grosse Beschwerden auf, ist ärztlicher Rat gefragt. Der Körper muss sich einrichten und unter anderem mit der Ab-

nahme des Östrogens zurechtkommen. Da die Scheide dadurch etwas weniger elastisch wird und die Scheidenwand etwas dünner, wollen sie beachtet werden. Wird die Scheide schon vor der Menopause täglich befeuchtet, kommt es weniger zu kleinen Rissen und damit verbundenen Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.

Elastizität erhalten

Zum Glück gibt es Töpfe mit Ölen und Fetten für die Vagina. Es kann genussvoll sein, aus einem schönen Topf mit den Fingern etwas Crème zu schöpfen. Das eigene Geschlecht erkunden und die tägliche Liebkosung zu geniessen, tragen dazu bei, das Befeuchten im erotischen

Spiel zu zweit zu integrieren. Die alltägliche Berührung erinnert an die sexuelle Erregung und kann diese auch wecken. Da die Schwellfähigkeit der Klitoris im Alter etwas abnehmen kann, ist es ebenso wie für die Scheidenwand gut, dass sie immer wieder belebt wird. Bei der Selbstbefriedigung oder beim Geschlechtsverkehr wird die Durchblutung gefördert und damit die Elastizität der Scheidenwand und die Fähigkeit der Befeuchtung erhöht.

Zeit der Besinnung

Die Möglichkeit, sexuell erregt zu sein, einen Orgasmus zu erleben und dies lustvoll zu geniessen, bleibt wie alles, was Frauen belebt, unverändert bestehen. Pausen wie die Menopause regen an, innezuhalten, sich Zeit zu nehmen, sexuelle Erfahrungen zu überdenken und sich der eigenen Wünsche zu besinnen.

Die Autorin



Esther Elisabeth Schütz ist klinische Sexologin. Sie leitet das Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie in Uster.

www.sexualtherapie.ch

Was lasse ich zurück, was nehme ich mit auf meinen Weg als Frau? Wie will ich in Zukunft als reife Frau meine Sexualität gestalten? Was kann ich selbst zu einer erfüllenden sexuellen Beziehung zu mir als Frau, zu jener mit einem Partner, einer Partnerin beitragen, damit die Sexualität die Liebe zu meinem eigenen Körper und meine Lebenszufriedenheit unterstützt?