



Schweizerische
Menopausengesellschaft
www.meno-pause.ch

gut zu wissen

In den vergangenen 100 Jahren hat die Lebenserwartung der Frauen in der Schweiz um ca. 20 Jahre zugenommen und liegt heute bei 82.3 Jahren. Über das Alter der Wechseljahre hinaus bleiben den Frauen durchschnittlich damit noch über 30 Lebensjahre. Als „alt“ gilt heute, wer 80 Jahre und älter ist. Ältere Menschen sind heute gesünder und aktiver und wollen weiterhin von einem aktiven Sozial- und erfüllten Sexualleben profitieren.

Gemäss grossangelegter Studien sind mehr als 50% der über 60-Jährigen sexuell aktiv und viele geben an, dass Sexualität in ihrem Leben eine wichtige Rolle spielt. Unter jenen, die weiterhin sexuell aktiv sind, äussern sich 70% zufrieden mit ihrem Sexualleben. Trotz eines relativ hohen Anteils an sexuell aktiven älteren Menschen, die ihr Sexualleben als zufriedenstellend empfinden, können gerade in der Zeit um die Menopause sexuelle Probleme verstärkt auftreten.

Insgesamt kann die sexuelle Funktion als aussagekräftiger Indikator für die allgemeine Gesundheit und Lebensqualität einer Frau angesehen werden.

Mit dem Alter, und bei Frauen vor allem mit dem Eintreten der Menopause, kann sich die Sexualität verändern. Inwieweit dies als problematisch wahrgenommen wird, ist individuell sehr verschieden. Biologische, psychologische und soziokulturelle Faktoren haben einen bedeutenden Einfluss auf die sexuelle Gesundheit einer Frau.

Zu den soziokulturellen Faktoren gehören die familiären Umstände, die sich in dieser Lebensphase wandeln, die Kinder ziehen aus, die Frau muss sich neu orientieren, man bereitet sich auf die Pension vor, Partnerschaftskonflikte oder auch das Fehlen eines Partners können an Bedeutung gewinnen.

Frauen empfinden sich selbst häufig nicht mehr als attraktiv. Auch eine falsche Vorstellung davon, was in Bezug auf sexuelle Gewohnheiten "normal" ist oder Tabus können eine Rolle dabei spielen, dass die erlebte Sexualität während der Wechseljahre zum Problem wird.

Sexuelle Störungen nehmen mit dem Alter zu, diese sind bei Männern ausgeprägter als bei Frauen, wie zum Beispiel das Problem der Erektionsstörung. Für die Partnerinnen betroffener Männer hat dies ebenfalls einen negativen Einfluss auf das sexuelle Erleben. Studien zeigen, dass mehr als ein Drittel der Scheidungen auf eine sexuelle Störung zurückzuführen ist. Neben Beschwerden dieser Art spielen auch die in höheren Lebensjahren häufiger auftretende Krankheiten (kardiovaskulären Erkrankungen, Abnahme des Muskelgewebes, Arthrose, Arthritis, Osteoporose) der Partner eine Rolle, die dazu führen kann, dass Sexualität nicht mehr gelebt wird.

Biologische Faktoren, die zu einem Verlust erfüllter Sexualität führen, sind zum einen die mit dem Eintreten der Menopause verminderte Produktion der Sexualhormone. Dies löst bei vielen Frauen verschiedenste störende klimakterische Beschwerden, u.a. Schmerzen, Brennen und vaginale Trockenheit aus, wodurch es zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr kommen kann. Dies wiederum kann eine Verminderung des Verlangens nach sich ziehen. Die Abnahme der sexuellen Erregbarkeit, des Erlebens des Orgasmus und der Befriedigung bei Frauen können ebenfalls auf veränderte Hormonspiegel zurückzuführen sein.

Es gibt zahlreiche wirksame Therapieansätze, um belastend erlebte sexuelle Veränderungen zu behandeln.

Autor:
Dr. med. A. Raggi
FertiSuisse
Zentrum für
Kinderwunschbehandlung,
Frauen- und Männermedizin
Tannwaldstrasse 2
4600 Olten