



Für Sie zusammengefasst von Patrick Pfeifer

Die Anatomie des weiblichen Geschlechts - für Viele ein kompliziertes Puzzle.

Wenn es um die Anatomie des weiblichen Geschlechts geht, finden sich sowohl Irrtümer als auch Wissenslücken in den Köpfen. Schluss mit Halbwissen und Rätselraten.

Legen wir los mit einem Rundgang durch den Bikinibottom der Frau. Was gerne pauschal als Vagina, Scheide oder nur verschämt als ›das da unten‹ bezeichnet wird, ist in Wahrheit ein Duo, bestehend aus Vulva und Vagina. Zur Vulva gehört alles, was sich außen befindet, während die Vagina das Innenleben vom Eingang bis zum Gebärmutterhals bezeichnet. Im Außenbereich liegt etwas weiter hinten noch der After. Dazwischen sorgt ein Steg, der Damm, für Abstand zwischen den Nachbarn. Zum Team Vulva gehören der Schamhügel, die großen und die kleinen Schamlippen, die Klitoris sowie der Kranz des Jungfernhäutchens, Hümenalsaum in der Fachsprache.

Dieses Überbleibsel des Jungfernhäutchens kommt in allen möglichen Formen daher, zum Beispiel als Muschel oder Schmetterling. Und auch bei den Schamlippen, medizinisch Labien, zeigt sich die Natur von ihrer verspielten Seite. Es gibt sie in allen Größen, Formen und Farben. Zartrosa oder Lila, prall, runzelig, manchmal auch asymmetrisch. Daher sollte sich auch keine Frau für das Aussehen ihrer Labien schämen. Leider haben Intimfrisurentrends wie der Hollywood-Cut, also die komplette Enthaarung unten herum, bei einigen Frauen zu Komplexen geführt.

Schamlippen-OPs aus ästhetischen Gründen nahmen in der Folge merklich zu. Bevor wir zur Vagina weitergehen, bleiben wir noch kurz am Eingang stehen, dem sogenannten Vestibulum. Es wird von den kleinen Schamlippen umrahmt, wie von einem Vorhang. Aus der Frauenarztperspektive ragt jetzt ganz oben die Klitoris. Etwas darunter befindet sich die Harnröhre und ganz im Süden liegt die hintere Kommissur, auch als Sechs-Uhr-Stelle bekannt, wo das Tampongröhrchen gerne mal hinrutscht und sich einzieht. Sie ist eine der empfindlichsten Stellen der Vulva, kann zum Beispiel bei heftigerem Sex einreißen und ist beliebter Landeplatz für Pilzinfektionen und Feigwarzen.

Die Vagina selbst gleicht einer dieser zusammenklappbaren Einkaufskisten. Im Normalzustand ist sie platzsparend zusammengefaltet, im Bedarfsfall, wie etwa beim Sex oder bei der Geburt, kann sie sich jedoch enorm weiten. Gleich hinter dem Eingang, also quasi im Foyer, befinden sich die bartolinischen Drüsen und die Skenedrüsen. Sie sind für die Befeuchtung zuständig und haben beim Sex ihren großen Auftritt.

Ein Stückchen weiter hinein wird es dann noch einmal interessant. Hier liegt der sagenumwobene G-Punkt, was uns dann auch schon zum nächsten Mysterium bringt, dem weiblichen Orgasmus.

Zusammengefasst von Patrick Pfeifer; Physiotherapeut, Osteopath, Heilpraktiker
patrickpfeifer.com

Die wichtigste Playerin des weiblichen Orgasmus ist die Klitoris.

Zugegeben, die detaillierte Anatomie von Vulva und Vagina kann ziemlich kompliziert wirken. In Sachen Rätselhaftigkeit wird sie aber noch locker getoppt vom weiblichen Orgasmus. Selbst in der Fachliteratur bleibt er oft verschleiert hinter Vermutungen und unbeholfenen Erklärungen. Lass uns den Schleier ein klein wenig lüften.

Spätestens in der Pubertät haben die meisten Mädchen entdeckt, dass sie da unten eine kleine, sehr empfindliche Perle besitzen, die sich unter einer Art winziger Kapuze verbirgt und bei Berührung angenehm kitzelt. Die Klitoris. Ihre Bedeutung war lange Zeit umstritten. Zwar ahnte man, dass sie irgendwie mit der Erregung der Frau zusammenhing, trotzdem, oder gerade deswegen, galt sie als unnütz, ja sogar schädlich. Frauen müssen schließlich keine Lust beim Sex empfinden, um schwanger zu werden. Anfang des 20. Jahrhunderts verbannte Sigmund Freud die Klitoris dann ganz in die Ecke der Nichtigkeit, indem er sie zu einem infantilen Mädchenspielzeug erklärte.

Erwachsene, reife Frauen bräuchten zum Orgasmus keine Stimulation der Klitoris, sondern hätten Vaginal zu kommen, basta. In den 1950er Jahren revidierte der Sexualforscher Alfred Kinsey zwar dieses Bild, aber die Klitoris als ernst zu nehmendes Sexualorgan wurde erst 1998 durch die australische Urologin Helen O'Connell rehabilitiert. Sie entdeckte, dass die kleine Perle in Wahrheit nur die Spitze des Eisbergs ist. Darunter verbirgt sich der klitorale Komplex, ein verzweigtes, pyramidenförmiges Organ mit zwei Schwellkörpern und zwei Schenkeln, mit kräftigen Gefäßnervenbündeln und über 8000 Nervenfasern. Zum Vergleich, die Eichel des Penis hat circa 400 Nervenfasern. Die Schwellkörper des klitoralen Komplexes umklammern rechts und links die Vagina, sowie die Harnröhre, und jetzt kommt's.

Die seitlichen Wände der Vagina gehen dabei in die Schwellkörper über. Die Vagina IST somit die Klitoris, zumindest teilweise. Das erklärt unter anderem, warum die Vagina mit anschwillt, wenn man die Klitoris stimuliert. Und es bedeutet, dass der vaginale Orgasmus indirekt immer auch ein klitoraler Orgasmus ist. Dank O'Connells Entdeckung kam man noch einem weiteren Phantom auf die Spur, dem G-Punkt. Forscher fanden heraus, dass diese erogene Zone an der vorderen Wand der Vagina ebenfalls Teil des klitoralen Organs ist und über einen Nervengefäßkomplex verfügt.

Der G-Punkt ist gewissermaßen die Dependence der Klitoris in der Vagina. Zwei weitere Außendienstmitarbeiterinnen der Klitoris sind die Brustwarzen. Werden sie stimuliert, aktiviert das dieselben Gehirnareale wie die Stimulation von Klitoris oder Vagina.

Die weibliche Lust verläuft in vier Phasen.

Nur etwa 15 bis 20 Prozent aller Frauen kommen vaginal zum Orgasmus. Alle anderen brauchen die zusätzliche Stimulation der Klitoris. Sie ist die Heldin des Höhepunkts.

Doch ob nun vaginal oder klitoral, was genau passiert da eigentlich? Wissenschaftlich betrachtet durchlaufen wir Frauen vier Phasen der Lust, übrigens ganz unabhängig davon, ob wir jetzt mit jemandem ins Bett steigen oder uns selbst befriedigen. Die erste Phase ist die Erregungsphase, die zum Beispiel einsetzt, wenn wir an etwas Erotisches denken oder ein attraktives Gegenüber erspähen. Herzschlag und Atem beschleunigen sich. Die kleinen Schamlippen, die Klitoris und die Brüste schwellen an, die Brustwarzen richten sich auf. Die Vagina öffnet sich und wird feucht.

Dieser Erregungszustand wird mithilfe des Neurotransmitters Dopamin aufrechterhalten. Übrigens, dass wir richtig schön feucht werden, ist nicht allein das Verdienst der Bartolinischen und der Skenedrüsen. Die meiste Erregungsfeuchte entsteht, weil die Vagina stark durchblutet wird. Sie kommt regelrecht ins Schwitzen. Der Erregungsphase folgt die Plateauphase. Sie dauert höchstens drei Minuten, aber dafür legen hier alle noch eine Schippe drauf.

Durchblutung und Schwellung steigern sich zum Maximum. Die Bartolinischen Drüsen geben alles. In dieser Phase kann es auch zur weiblichen Ejakulation kommen, dem sogenannten Squirten. Dabei spritzen die Skenedrüsen ein dünnflüssiges Sekret ab, das der männlichen Prostataflüssigkeit ähnelt. Wohlgemerkt, das kann passieren, muss aber nicht. Etwa 50 bis 75 Prozent der Frauen haben jetzt außerdem einen Sexflush, das heißt ihre Haut bekommt lauter rote Flecken, die sich über Brust, Dekolleté, Gesicht und Arme verteilen.

Schließlich kommt die Orgasmus Phase. Hier passiert alles zugleich. Gebärmutter, Vagina und Beckenboden geraten in unkontrollierbare Zuckungen. Die Welt verschwimmt, der Körper schüttet freigiebig Hormone und Endorphine aus. Man vermutet außerdem, dass beim Orgasmus alles Blut, das zuvor im Becken zusammengezogen wurde, simultan und reflexartig in den Körper zurückflutet. Danach kommt die Resolutionsphase, in der sich innerhalb von 15 bis 20 Minuten alles wieder beruhigt und auf Normalgröße abschwilt.

Nur die Klitoris bleibt weiter hypersensibel, weshalb wir auch schnell wieder bereit für eine neue Runde sind. Multiple Orgasmen sind übrigens einmalig im Tierreich und dem weiblichen Teil der Spezies Homo sapiens vorbehalten. Die vier Phasen verlaufen im Wesentlichen immer gleich. Ob wir nun klassischen Blümchensex haben, dabei zusätzlich die Klitoris stimulieren oder nicht, mit Toys experimentieren, Analsex mit einbeziehen oder einfach masturbieren. Viele Wege führen bekanntlich nach Rom.

Um Lustkiller auszuschalten, müssen wir sie zuerst identifizieren.

Während es in vielen Beziehungen Abend für Abend zur Sache geht, grübeln manche Frauen schon ab 18 Uhr darüber nach, wie sie sich heute wieder vor dem Sex drücken können. Migräne? Ach nein, die hatte ich ja gestern schon.

Vieles kann uns die Lust abhandenkommen lassen. Schauen wir uns die häufigsten Lustkiller einmal genauer an. An der psychischen Front sind es vor allem Scham, Stress und Beziehungsprobleme, die uns Frauen die Lust verhaseln. Scham wird oft dann zum Problem, wenn sich unser Körper verändert, sei es in der Pubertät, nach der Geburt eines Kindes, bei Gewichtszunahme oder in den Wechseljahren. Auch die Erziehung kann uns Scham einpflanzen, wenn wir beispielsweise schon als Kind ständig gesagt bekommen, was sich alles nicht gehört oder schmutzig ist. Hier hilft eine gute Portion Aufklärung, denn je besser man über die Abläufe im eigenen Körper Bescheid weiß, desto leichter kann man sie akzeptieren.

Ein weiterer Feind der Libido ist Stress. Zum einen belastet er seelisch, sodass wir uns schwerer fallen lassen können. Zum anderen kann er hormonelle Veränderungen bewirken, die uns sexuell ausbremsen. Die besten Gegenmittel sind Sport, Sauna, Yoga und Co. Aber auch die Ursachenforschung ist wichtig. Du hast dir zu viel aufgeladen? Streiche oder delegiere rigoros.

Beziehungsprobleme können ebenfalls echte Spaßbremsen sein. Bist du gerade sauer auf deine bessere Hälfte oder hast womöglich innerlich die Beziehung schon aufgegeben? Hier lohnt es sich einmal tief in sich hineinzuhören. Was genau stört mich am anderen? Welche meiner Bedürfnisse bleiben unerfüllt? Gibt es eventuell andere Gründe für meinen Widerwillen, zum Beispiel ein Trauma oder schlechte Erfahrungen?

Je eher du Klarheit hast, desto schneller wird dein Appetit auf Sex zurückkehren. Bei den physischen Lusthemmern sind Schmerzen und hormonelle Veränderungen die Spitzenreiter. Beide erfordern etwas Detektivarbeit und gynäkologische Expertise. Wenn Schmerzen beim Sex auftreten, sollte zuallererst ausgeschlossen werden, dass eine Infektion oder ähnliches vorliegt.

Auch Vernarbungen nach einer OP im Bauchraum können Schmerzen verursachen und sollten ärztlich abgeklärt werden. Der häufigste physische Grund für den Lustverlust ist jedoch eine Veränderung im Hormonhaushalt, verursacht zum Beispiel durch hormonelle Verhütungsmittel oder die Wechseljahre. In beiden Fällen ist es insbesondere ein Testosteronmangel, der uns zu Sexmuffeln macht. Warum Hormone so mächtig sind und was sie im Frauenkörper bewirken, werden wir später noch genauer erforschen.

Wer die Periode versteht, geht lockerer damit um.

Einmal im Monat wird uns Frauen der rote Teppich ausgerollt. Wie Hollywoodstars fühlen wir uns dabei aber noch lange nicht, im Gegenteil. Zwicken, Ziehen, Krämpfe, Schmerzen, dazu Gereiztheit und das Gefühl, nicht ganz oben auf zu sein.

Der Beipackzettel der Erdbeerwoche ist lang. Schauen wir doch einmal, wie man bestmöglich durch den monatlichen Schlamassel kommt. Dabei helfen uns zwei Dinge, sich gut auszukennen und eine positive Einstellung zu haben. In vielen Teilen der Welt ist die Monatsblutung mit einem Tabu belegt. Mädchen und Frauen gelten als unrein und werden isoliert, wenn sie ihre Tage haben. In Europa ist man da zum Glück schon weiter.

Doch auch hier haben viele mit Scham, Ablehnung oder Ekel zu kämpfen. Dabei ist die Regel eine echt clevere Sache, wenn man sie erst versteht. Es ist nämlich so: Kurz nach Ausklingen der Periode wird in der Gebärmutter alles für den Besuch eines besonderen Gastes vorbereitet. In Erwartung eines befruchteten Eis wird mit einer fluffigen Zellschicht ein bequemer Platz eingerichtet. Bleibt der Besuch aus, werden die Möbel wieder abgebaut und auf die Straße gestellt.

Wir bekommen unsere Periode. Manchmal vergeht einem die Freude über die eigene Weiblichkeit allerdings, Stichwort Regelschmerzen. Während einige Frauen sie nur als leichtes Ziehen erleben, nockt es andere komplett aus. Was tun? Die Pille zum Beispiel kann Regelschmerzen bis zu 90% reduzieren. Auch eine Magnesiumbehandlung erwies sich in einer Studie als wirksam.

Ebenfalls vielversprechend? Die Schauspielerin Whoopi Goldberg hat ein Produkt aus medizinischem Cannabis herausgebracht, das Regelschmerzen lindern soll. Auch wenn das Produkt in Deutschland noch nicht erhältlich ist, zeigt das Beispiel, es tut sich etwas. Auch in Sachen Monatshygiene gab es in den letzten Jahren großartige Neuerscheinungen. Zum Beispiel die Menstruationstasse. Sie hat die Form einer kleinen Wichtelmütze, besteht aus medizinischem Silikon und wird wie ein Tampon eingeführt.

Die Vorteile? Kein Müll mehr, kein ständiges Nachkaufen von Tampons, kein lästiger Faden, der sich auf 6 Uhr einzieht. Bleibt noch die Frage, was tun, wenn wir während der Periode Sex haben möchten? Nun, dafür gibt es den sogenannten Soft-Tampon.

Da er keinen Rückholfaden hat, spürt der Mann nichts davon. Dem Bettvergnügen steht also nichts im Weg, außer natürlich der Partner weigert sich. Aber wie der Ehemann der Autorin, ein Ex-Matrose, so schön sagt, ein echter Seemann sticht auch ins rote Meer.

Ist die Vaginal Flora im Gleichgewicht, haben Pilze und Co. keine Chance.

Sind wir nicht ganz fit im Schritt, liegt das oftmals daran, dass das natürliche Gleichgewicht in der Vagina gestört ist. Doch was braucht unser Fräulein Untergeschoss, um rundum glücklich und gesund zu bleiben? Welche Erscheinungen sind normal, wann sollte man aufhören?

Etwas, das etliche Mädchen und Frauen verunsichert, ist vaginaler Ausfluss, auch Fluor genitalis genannt. Viele wissen ihn nicht einzuordnen, genießen sich deswegen oder fragen sich angesichts der Flecken im Höschen entnervt, ist das Kunst oder kann das weg? Ausfluss ist ein wechselhafter Geselle. Mal weißlich, mal beige, einen Tag rotzartig, am nächsten schleimig, dann wieder klebrig oder krümelig und manchmal kommt er auch als Klumpen heraus. Doch nur die Ruhe. Das ist alles völlig normal und ein Zeichen, dass die Vagina gesund ist.

Auch ein leichter Eigengeruch, zum Beispiel nach süßlich-würzigem Schweiß, gehört zur natürlichen Vaginalausstattung dazu. Einer, der das zu goutieren wusste, war Napoleon. Bei der Rückkehr von einer Schlacht schrieb er seiner Frau Josefine, wasch dich nicht, ich komme heim. Aufmerken sollten wir immer dann, wenn der Ausfluss sehr streng oder säuerlich riecht, gelb, braun oder grün ist oder in Mengen kommt. Da schickt die Vagina uns ein Post-it in den Slip. Achtung, hier stimmt etwas nicht, geh bitte zum Arzt und lass das checken.

Doch bevor wir uns gleich einem der notorischsten Störenfriede des Bikini-Bottoms zuwenden, werfen wir einen Blick auf das Who is Who der Vaginal Flora. Damit sind die Bakterien in der Vagina gemeint, der ganze Club. Seine besten Gäste sind die drolligen Döderlein-Bakterien, auch Lactobazillen genannt, die ganz auf die Abwehr weniger netter Kollegen spezialisiert sind. Sie mampfen am liebsten Östrogen und Zuckermoleküle und scheiden dafür Milchsäure aus. Das sorgt für einen sauren pH-Wert zwischen 4 und 5 und schafft somit ein unwirtliches Klima für Krankheitserreger. Zwei weitere Stammgäste der Vaginal Flora sind Darmbakterien und Candida-Pilzarten.

Keine Angst, das ist ganz normal und überhaupt kein Problem, solange die Döderleins in der Überzahl sind. Tut sich jedoch eine Lücke in der Immunabwehr auf, grätschen die Pilzerreger, allen voran Candida albicans, hinein und schon beginnt das große Jucken. Bitte nicht missverstehen. Einen vaginalen Pilz holt man sich nicht, weder im Schwimmbad noch von Toiletten oder beim Sex. Er ist längst da und macht sich nur breit, wenn die Döderlein Truppe dezimiert wurde, zum Beispiel durch Östrogenmangel, Stress, Chlor, Antibiotika oder übertriebenes Waschen im Intimbereich.

Jede Frau kann sich mit HPV infizieren, doch man kann etwas dagegen tun.

Die drei gefährlichsten sexuell übertragbaren Krankheiten der Welt sind Syphilis, Hepatitis und HIV. Das weibliche Genital ist besonders oft von HPV, Herpes genitalis und Chlamydien betroffen. Um den Rahmen nicht zu sprengen, stellen wir dir hier nur HPV ausführlicher vor.

Das humane Papillomavirus wird durch Kontaktinfektion übertragen. Die Ansteckungsgefahr ist hoch, circa 70% der Frauen stecken sich irgendwann einmal mit dem Virus an. Das geschieht meist beim Sex oder Oralverkehr, ist aber auch durch eine sogenannte Schmierinfektion möglich, wenn also der Virus an den Fingern haftet oder anderweitig seinen Weg in den Körper findet. HPV ist eine Virenfamilie mit über 150 verschiedenen Typen. Dabei unterscheidet man Low-Risk und High-Risk Typen. Die Low-Risk Vertreter sind vor allem eines, nervig.

Sämtliche Warzenarten gehören dazu, so auch Genital- oder Falkwarzen. Das sind feste, kleine, hautfarbene Knubbel, die nicht wehtun, sich aber rasant vermehren können. Man kann sie mit einer Tinktur oder dem Laser behandeln oder einfach abwarten, denn oft gehen sie von allein wieder. Die High-Risk Gruppe umfasst etwa 15 verschiedene Typen und mit denen ist weniger gut Kirschen essen. Sie können zum Beispiel Gebärmutterhalskrebs verursachen. Mit einem HPV-Abstrich kann die Frauenärztin herausfinden, ob du infiziert bist und mit welchem Typ.

Doch selbst wenn der Test positiv zurückkommt, ist das noch kein Grund zur Panik. Denn 90% aller HPV-Infektionen verschwinden spätestens nach 18 Monaten von ganz allein. Bei 10% der infizierten Frauen hält sich das Virus jedoch und kann zu bösartigen Zellveränderungen führen. Die Vorstufe zum Gebärmutterhalskrebs. Ob und wie sehr die Zellen aus der Reihe tanzen und ob Handlungsbedarf besteht, zeigt der sogenannte PAP-Test, ein spezieller Krebsabstrich. Wie können wir uns vor HPV schützen?

Konsequenter safer sex ist kein absoluter Schutz, senkt das Ansteckungsrisiko aber deutlich. Gegen 9 HPV-Typen kann man sich impfen lassen, bis zum 18. Lebensjahr wird die Impfung von der Krankenkasse bezahlt. Aber auch das ist natürlich nicht perfekt, denn man kann sich ja immer noch einen der selteneren HPV-Typen einfangen. Umso wichtiger ist es, bei jeder Art von HPV-Infektion sein Immunsystem zu stärken. Reduziere Stress, treibe Sport, ernähre dich gesund und ganz wichtig, nicht rauchen.

Keine Verhütungsmethode ist perfekt, man kann nur versuchen, die beste für sich zu finden.

Zum Liebesakt gehören immer zwei, aber bei der Verhütung sollten wir Mädels uns auf uns selbst und unseren Verstand verlassen. Heutzutage müssen wir immerhin kein zwielichtiges Kräuterweib außerhalb der Stadtmauern mehr aufsuchen, irgendeinen Trunk hinunterkippen und dann beten, dass alles gut geht. Stattdessen gibt es eine breite Auswahl an hormonellen und nicht-hormonellen Verhütungsmethoden. Deren Zuverlässigkeit wird mit dem Pearl-Index, PI, ausgedrückt.

Er gibt an, wie viele von 100 Frauen, die ein bestimmtes Verhütungsmittel ein Jahr lang angewendet haben, trotzdem schwanger wurden. Je niedriger der PI, desto größer die Verhütungswirkung. Steigen wir mit dem Klassiker ein, der Anti-Baby-Pille. Sie hat einen PI von 0,1 bis 0,9. Diese Spanne kommt dadurch zustande, dass hier Anwendungsfehler mit einbezogen sind. Man kann zum Beispiel die Einnahme vergessen oder die Pille wird aufgrund von Durchfall oder Erbrechen unwirksam.

Nebenwirkungen der Pille können Zwischenblutungen, Brustspannen, Kopfschmerzen, Leberprobleme und, bei jahrelanger Einnahme, eine Dämpfung der Libido sein. Abgesehen davon bietet sie viele Vorteile, zum Beispiel wird die Blutung reduziert und lässt sich timen, Regelschmerzen, Akne und sogar Haarausfall werden vermindert. Dass die Pille dick macht, ist übrigens ein längst widerlegter Mythos. Unter den hormonellen Verhütungsmethoden erreichen das Hormonstäbchen mit einem PI von 0,08 und die Hormonspirale mit einem PI von 0,1 die besten Werte. Das Stäbchen wird im Oberarm implantiert, wo es drei Jahre wirkt. Die Hormonspirale wird je nach Modell für drei bis fünf Jahre in die Gebärmutter eingesetzt.

Der Vorteil bei beiden liegt auf der Hand. Anwendungsfehler sind schlichtweg nicht möglich. Die Nachteile der Hormonspirale können unter anderem Akne, unregelmäßige Blutungen, Haarausfall und Stimmungsschwankungen sein. Das bekannteste nicht-hormonelle Verhütungsmittel ist das Kondom. Es hat den unschlagbaren Vorteil, vor Geschlechtskrankheiten zu schützen, schneidet mit einem PI von 2 bis 12 jedoch ziemlich schlecht ab. Wie kommt es zu so einer großen Spanne?

Nun, Kondome haben ein Verfallsdatum und sie können reißen. Auch bei der Anwendung kann einiges schiefgehen, wenn zum Beispiel das Kondom beim Rausziehen in der Vagina bleibt. Schockierend war auch das Ergebnis einer Umfrage. Hier gaben 30% der teilnehmenden Männer zu, schon einmal das Platzen des Kondoms vor ihrer Partnerin verheimlicht zu haben.

Nicht alles im Leben einer Frau hat mit Hormonen zu tun.

Aber fast alles. Wer den weiblichen Körper besser verstehen will, kommt an Hormonen nicht vorbei. Sie bilden das Grundgerüst für das sexuelle, emotionale und körperliche Wohlbefinden jeder Frau und mischen überall mit, von Pubertät bis Periode, von PMS bis zu den Wechseljahren. Die fünf wichtigsten Akteure des weiblichen Hormonhaushalts sind der Hypothalamus, die Hypophyse und die drei Hormone Östrogen, Progesteron und Testosteron.

Der Hypothalamus ist ein Teil des Gehirns und die wichtigste Steuerzentrale unseres zentralen Nervensystems. Er gibt den Takt vor und erteilt Befehle an die Hypophyse, eine Hirnanhangsdrüse. Diese veranlasst im Eierstock wiederum die Hormonproduktion. Östrogen ist das Hormon der Weiblichkeit. Es macht uns Frauen gefühlvoll und anschmiegsam, zaubert uns feminine Kurven, drängt zu Partnersuche und Nestbau, holt aber auch die launige Diva in uns hervor. Außerdem hält es die Vagina feucht und versorgt die Döderlein-Community.

Du erinnerst dich, das sind die kleinen Helfer, die so gerne Östrogen naschen. Das nächste Mitglied im hormonellen Powertrio ist Progesteron, das Chill-Hormon. Es lässt uns feiern, tanzen und relaxen, gleicht das Östrogendrama ein wenig aus und sorgt für entspannten Schlaf. Und schließlich ist da noch Testosteron. Ja, auch das spielt einen wichtigen Part im weiblichen Hormonsystem. Es weckt die Kämpferin in uns, regelt Libido und Antrieb und lässt uns klarer denken.

So, nun kennst du das Hormontrio. Und vielleicht ahnst du nun, warum ein gutes Zusammenspiel dieser drei so wichtig ist und hormonelle Schwankungen sich oft in allen Lebensbereichen auswirken. Ein gutes Beispiel dafür ist das Prämenstruelle Syndrom, kurz PMS. Vielleicht kennst du das. Die Periode steht kurz bevor und auf einmal ist man übellaunig und gereizt, geht beim kleinsten Anlass in die Luft. Der Grund dafür?

In der zweiten Zyklushälfte sinkt das Level des Chill-Hormons Progesteron kontinuierlich und erreicht kurz vor Ende seinen Tiefstand. Die Folge? Man fühlt sich mies. Zugleich steigt der Östrogenspiegel und kann nun leicht dominieren, was den Hang zum Drama verstärkt.

Abhilfe kann hier zum Beispiel die Pille schaffen, denn sie übernimmt die hormonelle Versorgung. Einen weiteren interessanten Ansatz lieferte eine Studie, die zeigte, dass Frauen mit PMS oft mehr Entzündungsmarker im Blut haben. Diese sind Anzeichen für latente chronische Entzündungsreaktionen, die wiederum von schlechter Ernährung mit zu viel tierischen Fetten, Weißmehlprodukten und Zucker sowie von Alkohol und Nikotin hervorgerufen werden. Verzicht tut also auch in diesem Fall gut.

Die Wechseljahre sind kein Schicksal, das Frauen ertragen müssen.

Etwa ab 40 heißt es für uns Frauen, willkommen in den Wechseljahren. Sag deinem Sexleben goodbye, leg dir einen Jahresvorrat Tena Binden an und schmeiß den roten Lippenstift weg, den brauchst du jetzt nicht mehr. Wie jetzt?

Ernsthaft? Nein, natürlich nicht. Leider hält sich diese Denke aber bis heute. Höchste Zeit, damit aufzuräumen. Gleich vorweg. Das Wort Menopause bezeichnet lediglich die allerletzte Monatsblutung einer Frau, wenn zwölf Monate danach keine mehr kommt.

Die Perimenopause, also die Zeit der Wechseljahre, beginnt um das 40. Lebensjahr. Sie dauert etwa zehn Jahre und endet mit der Menopause. Danach geht es in die Postmenopause. Mit Beginn der Wechseljahre verändert sich der Hormonhaushalt, der Körper produziert weniger Östrogen und Progesteron, man wird dünnhäutiger, neigt zu depressiven Verstimmungen und liegt nachts öfter grübelnd wach. Auch Hitzewallungen, Haarausfall, vermehrter Harndrang und Gelenkschmerzen können auftreten, und der Körper verzeiht generell weniger. Um einer Verschlimmerung der Beschwerden vorzubeugen, sollte man unbedingt sofort aktiv werden und seinen Hormonspiegel messen lassen.

Je nach Ergebnis und Symptomen lässt sich dann zum Beispiel mit der Antibabypille oder einer Hormonersatztherapie gegensteuern. Halt, künstliche Hormone nehmen? Aber die sind doch giftig und krebserregend, oder? Nein, das stimmt so nicht. Ausgelöst wurde die Hormonpanik von einer Studie namens Women's Health Initiative, WHI, aus dem Jahr 2002. Dabei wurde Frauen ein hochdosiertes, synthetisches Hormonpräparat gegeben, woraufhin sich die Zahl der Brustkrebsfälle gegenüber der Placebogruppe leicht erhöhte.

Jedoch sind diese synthetischen Hormone heute längst von sogenannten bioidentischen Hormonen abgelöst worden. Was der Unterschied ist? Beide sind in ihrer Molekülstruktur mit körpereigenen Hormonen identisch, jedoch mit einem Unterschied. Die synthetischen Hormonmoleküle haben einen Appendix. Das ist etwa so, als hätte man zwei gleiche Schlüssel, aber bei einem ist noch ein Zacken mehr dran, wodurch der Schlüssel nicht mehr passt. Deshalb muss der Körper synthetische Hormone erst umbauen, wohingegen bioidentische Hormone sofort einsatzbereit und auch besser dosierbar sind.

Mit der modernen Hormonersatztherapie lassen sich viele der typischen Beschwerden der Wechseljahre und der Postmenopause in den Griff bekommen. Jedoch gilt es, einiges zu beachten. Zum einen sollte die Behandlung frühzeitig begonnen werden. Außerdem dürfen keine Risikofaktoren vorliegen, wie zum Beispiel Brustkrebs in der Familie, Bluthochdruck, Übergewicht, Alkohol oder Rauchen.

Es gibt keinen Grund, warum mit den Wechseljahren das Leben plötzlich zu Ende sein sollte. Im Gegenteil. Statt den Kopf in den Sand zu stecken, sollten wir die neue Lebensphase freudig begrüßen.

Zusammengefasst von Patrick Pfeifer; Physiotherapeut, Osteopath, Heilpraktiker
patrickpfeifer.com

Aufklärung hin oder her, nicht nur für Männer ist der weibliche Körper ein Buch mit sieben Siegeln. Auch vielen Frauen geht es zuweilen nicht besser. Wo kommt nur auf einmal dieses Jucken da unten her?

Warum habe ich keine Lust mehr auf Sex? Und dann die Erdbeerwoche, ist das eigentlich ein schlechter Scherz? Dabei ist das Leben viel zu schön, um es sich mit Scham, Frust und oft unnötigen Sorgen zu erschweren. Wenn sie wissen wollen, wie dein Körper oder der deiner Partnerin wirklich tickt, dann sind sie bei **Unverschämt** genau richtig. Hier erfahren sie, was in ihrem Körper beim Sex abgeht, weshalb sie sich womöglich einmal im Monat nicht mehr wiedererkennen und warum die Wechseljahre nichts sind, wo man eben durch muss. Ach ja, und an die Herren der Schöpfung, sie sind natürlich herzlich eingeladen, mitzuhören und zu lernen.

In sehr offener Umgangssprache und gleichzeitig wissenschaftlich sehr detailliert geschrieben.

Die Kernaussage dieses Buches ist, dass der weibliche Körper nicht ganz zu Unrecht als ein kompliziertes Mysterium angesehen wird. Viele seiner Funktionen und Zustände sind uns unverständlich, machen uns Angst oder sind schambehaftet. Damit Mädchen und Frauen ein freundschaftliches Verhältnis zu ihrem Körper entwickeln können und sich sexy, stark und rundum wohl in ihrer Weiblichkeit fühlen, braucht es vor allem zweierlei. Fundiertes Wissen und eine positive Grundeinstellung.

Kontakt

Patrick Pfeifer
Memeler Str. 2
23909 Ratzeburg
017696244186
info@patrickpfeifer.com

patrickpfeifer.com