



Hallo,
ich heiÙe
VAGINA
und will
mich nicht
mehr
schämen!

Auch Vagina und Vulva altern – nur spricht kaum jemand darüber. Das muss sich ändern, findet unsere Autorin

FOTOS Wolfhard Koeppe TEXT Simone Jacob

Wir schreiben das Jahr 2024. Die meisten Frauen bezeichnen sich als emanzipiert, und doch gibt es eine Region unseres Körpers, die uns immer noch weitgehend unbekannt ist und deren Namen wir nur unter Nötigung und Schamesröte öffentlich in den Mund nehmen: Vagina. Auch ich habe lange gezögert, bis ich mich an diesen Text gemacht habe. Peinlich, unsexy, zu intim schien das Thema „Vagina und Sex im Alter“. Aber dann dachte ich, hey, ich bin der Cheerleader meines Lebens. Es liegt an jedem Einzelnen (also auch an mir), dieses Thema aus der Schmutzdecke

zu holen. Denn alles, was Vaginen zu erzählen haben, ist schlicht das Leben und die Geschichte vom Älterwerden und Vergehen.

Liebe Schwestern, was sich zwischen unseren Beinen abspielt und an dem (wie am Rest von uns) der Zahn der Zeit nagt, ist kein Ort der Scham. Beschämend ist höchstens unsere Einstellung dazu. Unsere Vagina spielt meist nur im Zusammenhang mit Sex eine Rolle. Da heißt sie auch anders. „Muschi“ zählt noch zu den netteren Bezeichnungen. Sie ist aber viel mehr als ein Lustspender und der Ort, aus dem die Kinder

ploppen. Sie ist vor allem ein eigenständiges Wesen, das auf die Veränderung unserer Hormone und des Alters reagiert: Vaginen und Vulven altern, was zu erheblichen Problemen im Alltag und beim Sex führen kann – vor allem in der Peri-, Menopause und Postmenopause. Also lasst uns reden. Schweigen hilft und heilt nicht.

Nach der Menopause kann der weibliche Körper kaum noch Feuchtigkeit in die Haut einlagern. Das betrifft natürlich auch unsere Haut untenherum: Die Schamlippen werden trocken und faltig, und auch die Schleimhäute der Vagina verlieren Feuchtigkeit, ➡



weshalb sie sehr empfindlich und rissig werden können. Das heißt, Sex, der früher immer ging (auch ohne Vorspiel), ist heute schmerzhaft, weil die Scheidenhaut dünner ist, innen und außen leicht einreißen und bluten kann.

Deshalb ist für manche Frauen über 50, 60 Penetration schmerzhaft. Aber vielen ist es zu peinlich, mit ihrem Partner darüber zu sprechen. Sie haben das Gefühl, als Frau zu versagen, oder Angst, ihn zu verlieren, wenn sie ihm nicht geben können, was er braucht. Stillschweigend und unter Schmerzen ertragen sie den Sex – ihrem Mann zuliebe.

Ich weiß, nicht jede Frau hat wie ich das Glück, einen verständnisvollen Partner zu haben, und es ist nicht leicht, darüber zu sprechen. Eine Beziehung ohne Penetration muss übrigens nicht sexfrei sein, Sexualität und Intimität kann auf vielen Ebenen stattfinden. Man kann sich gegenseitig eine erotische Massage gönnen, sich leidenschaftlich küssen, auf dem Sofa kuscheln, Hand in Hand spazieren gehen.

Das Altern unserer Genitalien ist ein natürlicher Vorgang, der

SCHEIDENTROCKENHEIT: DAS HILFT

Mit sinkendem Östrogenspiegel wird die Haut in der Vagina schlechter durchblutet, dünner und empfindlicher, die Sekretionsfähigkeit der Drüsen lässt nach. Scheidentrockenheit kann sich durch Juckreiz, Brennen und Schmerzen beim Sex bemerkbar machen, auch durch kleinere Blutungen. Insgesamt wird die Scheide anfälliger für Entzündungen und Infektionen. Wenn hormonfreie Cremes (z. B. mit Hyaluronsäuren) nicht helfen, empfiehlt Gynäkologe Dr. Harry Tschebiner vom Menopause-Zentrum-München östrogenhaltige Cremes oder Zäpfchen. Diese Präparate sind verschreibungspflichtig, eine gynäkologische Beratung vorab sei deshalb ein Muss, so der Experte.



Viele ertragen den Sex trotz schmerzender Vagina – dem Partner zuliebe

irgendwann wohl jede Frau betrifft, etwa die Hälfte der Weltbevölkerung, das sind vier Milliarden! Und trotzdem wissen wir kaum etwas darüber. Und natürlich altert auch der Partner, und sein bestes Stück funktioniert dann vielleicht auch weniger aufrecht als mit 30. Möglicherweise ist er sogar froh, von der Last des „Immer-stehen-Müssens“ befreit zu sein. Stilles Leiden ist sicher der falsche Weg.

Auch für mich kam der Streik meiner Vagina aus heiterem Himmel. Mit 60 hatten sich meine letzten Östrogene, Testosterone und Progesterone verabschiedet. Ich atmete auf, endlich war der Wechseljahreskrampf vorbei, jetzt konnte die Party wieder richtig losgehen. Aber dann passierte etwas völlig Überraschendes: Ich hatte Schmerzen beim Sex. Und es wurde nicht besser. Meine Frauenärztin stellte mit einem fachmännischen, be-

Uns sollte bewusst sein, dass auch Sexualorgane altern



sorgten Blick in meine Vagina fest: „Die Innenwände sind eingerissen. Der Sex muss höllisch wehtun.“ Ja, tat er!

Ich wollte mich gerne über mein Problem austauschen, nach Erfahrungen, Rezepten, Hilfe fragen, stieß aber auf eine Mauer des Schweigens. Im *Spiegel*-Magazin schrieb Jörg Burger einmal über den vorherrschenden Alters-Optimismus: „Es scheint, als würden wir nicht wahrhaben wollen, dass nicht nur unsere Haut und unsere Organe, sondern auch unsere Sexualorgane dem Zerfall preisgegeben sind.“

Klar, warum sollte der Alterungsprozess ausgerechnet an unseren Genitalien vorbeigehen? Schließlich haben sie mit der Menopause ihre Funktion als Fortpflanzungsorgane verloren.

Bei Frauen wird es untenrum trocken und rissig, bei Männern bleibt das beste Stück oft weich. Doch ich kann nur für mich sprechen und das lediglich aus eigener Erfahrung. Ich bin keine Ärztin, sondern Betroffene.

Leider hat mich keiner darauf vorbereitet, dass die Scheide ohne Hormone einem ausgetrockneten Brunnen gleicht. Mit den Schmerzen beim Sex rauscht dann auch die Libido vollends in den Keller,

die durch den Hormonverlust sowieso schon auf Sparflamme köchelt.

Und das ist noch nicht alles. Schon mal von vaginaler Atrophie gehört? Damit ist eine schrumpfende Vagina gemeint. Meine Gynäkologin erzählte mir, dass sie bei manchen älteren Frauen mit dem Spekulum kaum noch in die Vagina kommt. Eine Horrorvorstellung! Aber so weit muss es nicht kommen. Gegen Trockenheit und Schrumpfen kann man etwas tun. Sprecht mit eurer Ärztin. Die Lösung kann für jede Frau anders aussehen. Ich habe mich in Absprache mit meiner Ärztin für eine Hormonersatztherapie entschieden. Morgens nehme ich ein bis zwei Pumpstöße Estradiol, abends eine Tablette mit Progesteron und zwei- bis dreimal die Woche ein Vaginalzäpfchen mit Östrogen, das die Schleimhäute wieder aufbaut. Meine Beschwerden sind dadurch fast weg.

Ich wünsche mir, dass wir irgendwann genauso offen und normal über Scheidentrockenheit, Blasenschwäche, Prostataleiden und Darmspiegelung sprechen können wie über Grippe und Rückenschmerzen. Der Austausch von Informationen und Gefühlen kann unsere Lebenszufriedenheit nur steigern und helfen, Lösungen zu finden.

Also nicht weiter schämen, sondern reden.

KAUM BEKANT: DIE LASERTHERAPIE

Durch diese Methode kann die Beschaffenheit der Scheide und das subjektive Empfinden deutlich verbessert werden. „Dabei wird durch eine weitgehend schmerzlose Oberflächenbehandlung der gesamten Vagina die Schleimhaut regeneriert, die Durchblutung verbessert sich, die Vagina wird wieder geschmeidiger, und es bildet sich mehr Feuchtigkeit“, erklärt Dr. Harry Tschebiner. Drei bis vier Sitzungen sind erforderlich, die Kosten variieren je nach Praxis zwischen ca. 250 und 400 Euro pro Sitzung.