

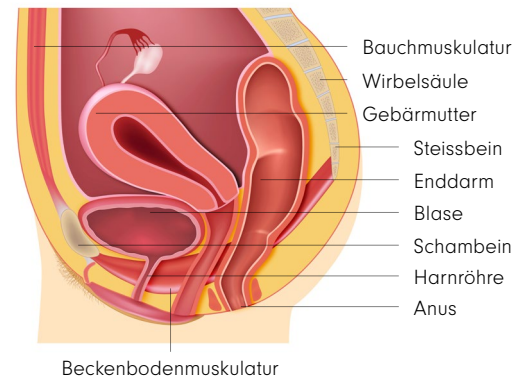
# Sexuelle Funktionsstörungen

Zu den sexuellen Funktionsstörungen gehören bei den Frauen Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, bei den Männern Erektionsstörungen oder vorzeitiger Samenerguss.

Bei Mann und Frau spielt dabei die Beckenbodenmuskulatur eine wichtige Rolle.

## Anatomie und Funktion des Beckenbodens

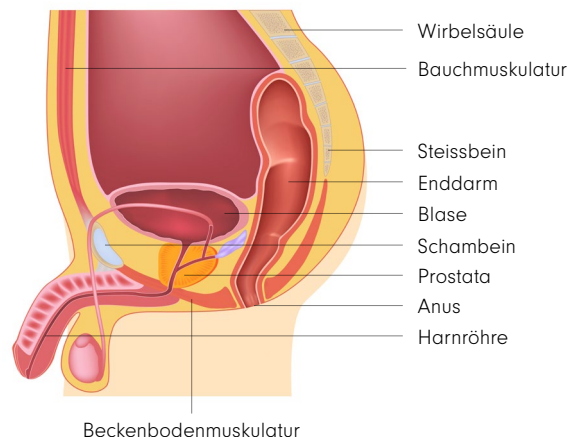
Der Beckenboden ist ein etwa handgrosser Muskel, der das Becken nach unten abschliesst. Zu seinen Aufgaben gehört das Stabilisieren der Beckenorgane Blase, Darm und Gebärmutter, aber auch die Kontrolle über Stuhlgang und Urin. In der Sexualität spielt er eine wichtige Rolle bei Erregung und Orgasmus, unterstützt beim Mann die Erektion und den Samenerguss, bei der Frau die Befeuchtung der Scheide.



Beckenbodenmuskulatur

## Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und überaktive Beckenbodenmuskulatur

Schmerzen erhöhen die Muskelspannung, ein verspannter Muskel wiederum verstärkt den Schmerz. Ist der Beckenboden zu aktiv, kann dies zu Schmerzen bis in die Geschlechtsorgane und den Unterbauch führen. Die Angst vor dem Schmerz verspannt die Muskulatur zusätzlich, was wiederum zu mehr Schmerz führt: Man ist in einem Teufelskreis gefangen.



Beckenbodenmuskulatur

## Erektionsstörungen, vorzeitiger Samenerguss und Beckenbodenmuskulatur

Eine zu schwache oder zu starre Beckenbodenmuskulatur kann das Aufrechterhalten einer Erektion beeinträchtigen. Beim vorzeitigen Samenerguss vermindert sich durch eine erhöhte Beckenbodenspannung die willentliche Kontrolle.

## Beckenbodenphysiotherapie

Die Beckenbodenphysiotherapeutin kann durch Befragung und Untersuchung erkennen, ob die Beckenbodenmuskulatur zu viel oder zu wenig Spannung und Kraft hat. Das Ziel ist eine Normalisierung der Muskelspannung: Genügend Halt im Alltag und genügend Entspannung, z.B. während des Geschlechtsverkehrs. Bei zu aktiver Muskulatur werden Strategien zur Muskelentspannung beigebracht. Ist die Beckenbodenmuskulatur zu schwach, wird ein gezielter Kraftaufbau durchgeführt. Je nach Beschwerdebild können auch verschiedene Hilfsmittel wie z.B. Dehnstäbe oder Elektrostimulation zum Einsatz kommen.

