

Schmerzen beim Minnen, Libido-Abnahme

Allgemeines

Die etwa 10 Jahre der Menopause, meist beginnend mit der Zeit des Mens-Stotterns etwa ein bis zwei Jahre vor Ende der Menstruation, ist oft von einer deutlichen Abnahme der Libido, der Lust auf sexuellen Kontakt, begleitet. Dies stört die betroffene Frau meist nicht, da sie glücklich mit etwas Schmusen ist. Es ist eher die Partnerschaft, die dadurch belastet wird. Dieses «Nonnen-Dasein» endet allermeist in der frühen 60er Jahren. Ab etwa 65 Jahre sind Klagen über fehlende Lust sehr selten. Die Libido kommt meist wieder, jedoch anders als in der Jugend, eher vergleichbar einer konstant brennenden Glut als einem hohen Feuer.

Basishilfe Ernährung

Zur Entzündungs- und Tumorchemmung haben sich folgende Ernährungsmuster bewährt:

Befolgen der mediterranen Kost

1. Sehr viel Olivenöl, warm und kalt
2. Viel Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse, etwas Früchte und Fisch essen
3. Wenig Fleisch essen, eher helles als rotes, kein Fertigfleisch, kein Fastfood
4. Eigene Saucen herstellen mit Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln, Gewürzen und Olivenöl
5. Butter und Rahm meiden
6. Süssigkeiten und Süssgetränke meiden
7. Wenig Alkohol trinken, am ehesten wenig Rotwein



Täglich 2dl bis 4dl Grünsaft

- Eine Handvoll Salatblätter (Eisbergsalat, Endivie, Lattich, Kopfsalat etc.)
- Eine Handvoll Gemüseblätter (Spinat, Krautstiel, Mangold, Rüblichruut, Fenchelchruut etc.)
- Eine Handvoll Früchte und Beeren (Apfel, Birne, Orange, Grapefruit, Banane, Himbeere, Brombeere etc.)

Zusammen mit Wasser mixen und einmal täglich vor, zum oder nach dem Essen trinken mit 2 Stunden Abstand zu tierischen Milchprodukten.

Tierische Milch und Milchprodukte auf eine Mahlzeit täglich reduzieren.

Meiden von Zucker, Alkohol und Kaffee.

Basishilfe Bewegung

Zweimal wöchentlich eine Stunde im Wald spazieren ist sehr hilfreich.

Im menopausalen Übergang sind Beckenring-Dysfunktionen häufig: sich manuell begleiten lassen (Craniosacraltherapie, Osteopathie, Chiropraktik, manuelle Medizin, Arthrokinematik etc.).

Spezifische Hilfen für mehr Lust und schmerzloses Minnen

«Die Lust kommt über die Brücke der Erotik»

Es lohnt sich Zeit und Geduld zu investieren, um herauszufinden, was für die Betroffene selber erotisch wirkt und dies im Alltag oder an den freien Tagen zu leben.

Als sehr angenehmes **Gleitmittel** hat sich **Weleda Granatapfel Regenerations-Öl** erwiesen, in Coop-Filialen und Drogerien erhältlich. Es riecht gut, säuert die Vagina an und wirkt leicht trophisch auf das Vaginalgewebe. Nicht zusammen mit Kondomen anwenden.

Schmerzen beim Minnen, Libido-Abnahme

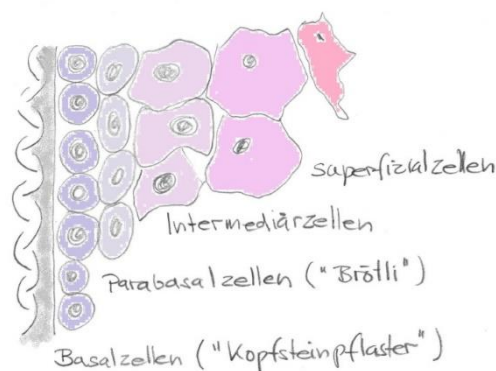
«Schmerz ist der Lustkiller Nummer 1»

Schmerzen wegen einer zunehmenden Scheidentrockenheit sollten ernst genommen und rasch behandelt werden. Die Scheidentrockenheit oder Genital-Hypotrophie respektive -atrophie tritt meist einige Jahre nach Ende der letzten Menstruation auf, kann aber auch früher kommen. Sie ist oft mit Berührungsempfindlichkeit bis Berührungsschmerzen verbunden. Wenn auch die Harnröhre und Harnblase mitbetroffen sind, kommt es öfters zu Drangbeschwerden und Harnwegsinfektionen.

An pflanzlichen Hilfen gibt es einiges an Ovula und Crèmes: Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*), Granatapfel (*Punica granata*), Russischer Rhabarber (*Rheum rhaponticum*) und Wilder Yams (*Dioscorea villosa*).

Nach meiner Erfahrung hat sich folgende Kombination bewährt: Wilder Yams (*Dioscorea villosa*), Salbei (*Salvia officinalis*) und Rotklee (*Trifolium pratense*) als Ovula und Öl-Auszug-Crème:

Die Samthaut ist mehrschichtig mit zwei Zellschichten in der Kindheit, fünf Schichten zwischen Pubertät und Menopause und einer bis vier Zellschichten nach der Menopause. Die fünf Zellschichten werden in Basal-, Parabasal-, Intermediär- und zwei Superfizialzellschichten unterteilt. Beginnt die Samthaut trocken zu werden und zu schmerzen, sind meist nur noch ein bis zwei Zellschichten vorhanden. Dann lohnt es sich das Vaginalepithel wiederaufzubauen.



Aufbau der Samthaut

Pflanzliche Mittel (Dioscorea comp. Öl-Crème und Dioscorea comp. Ovula nach Dr. Ritzmann)

Die Wirkung tritt innert drei bis sechs Monaten ein. Spätestens dann verschwinden Trockenheit und Schmerzen bei den meisten. Sie können so exakt nach den Bedürfnissen Ihres Körpers gehen:

1. Beginnen Sie bei sehr zarter Samthaut mit Dioscorea Öl-Crème abendlich den Eingangsbereich der Scheide für drei Wochen zu pflegen.
2. Dann verwenden Sie ein kleines Dioscorea comp. Ovulum (1g) abendlich für drei Wochen. Die Ovula können zu Beginn etwas ausfließen. Verwenden Sie sicherheitshalber einen Slip mit Einlage über Nacht. Dies ist meist nach einigen Tagen nicht mehr notwendig.
3. Nach drei Wochen legen Sie ein halbes 3g-Ovulum 20 Tage lang abendlich ein. Anschliessend wechseln Sie auf zwei 3g Dioscorea Ovula pro Woche für mindestens sechs Monate.
4. Nach dieser Zeit kann auf ein 3g-Ovulum pro Woche reduziert werden. Etwa 50% der Anwenderinnen können bei einem 3g Ovulum pro Woche bleiben, die anderen benötigen zwei pro Woche.

Ausfliessen der Ovula

Obige Zeitangaben gelten für den Durchschnitt der Anwenderinnen. Manchmal muss das Vorgehen individuell angepasst werden. Wenn der Wechsel auf 1g-Ovula, ½ 3g-Ovula oder 3g-Ovula mit starkem Ausfliessen verbunden sein sollte, dann eine Stufe zurück und nochmals 3 Wochen lang mit der bisherigen Stufe weiterfahren, danach nochmals den Wechsel versuchen.

Das Ausfliessen hat mit der Aufnahmefähigkeit des Vaginalepithels zu tun. Sobald die Samthaut zu 50% oder mehr drei Epithel-Schichten erreicht hat, fliesst kaum mehr etwas aus. Sobald Sie mit der Pflege stoppen, wird die Samthaut altershalber wieder trocken und schmerzhaft.

Wenn komplett auf das Minnen verzichtet wird, wird die Scheide oft enger und kürzer, was wiederum zu Schmerzen führen kann und ein **geduldiges Dehnen** benötigt, z.B. mit Vagiwell (Firma medintim.de)