

Frauen sagen übereinstimmend, dass es schwierig ist, über sexuelle Schwierigkeiten zu sprechen. Die Herangehensweise Ihrer Fachperson wird diese Aufgabe schwieriger oder einfacher gestalten. Wir schlagen vor, einen Artikel über ihr Problem oder eine unserer Brochüren (www.TWSHF.org) zu Ihrem Erstgespräch mitzubringen.

Ihre erste Ansprechperson wird Sie vielleicht zu einem Psychologen oder einer Ärztin zur weiteren Begutachtung ihres Problems überweisen. Institute, die sich auf sexuelle Gesundheit spezialisiert haben, arrangieren oft eine psychologische und physiologische Untersuchung Ihres Problems, um eine interdisziplinäre und ganzheitliche Behandlung zu ermöglichen.

Schritt 5: Der Behandlungsplan

Nach der Evaluierung Ihres Problems, wird Ihre Ärztin / Ihr Therapeut einen Behandlungsplan für Sie entwickeln.

- Falls Ihnen Medikamente verschrieben werden, fragen Sie wie lange Sie diese einnehmen sollen, wie lange es dauert, um eine Wirkung zu erreichen, und welche Nebenwirkungen auftreten könnten. Weitere Fragen die Sie stellen sollten: Warum Sie dieses Medikament einnehmen sollten und gibt es ein anderes Medikamente, falls diese erste Verschreibung nicht wirkt.
- Falls Ihnen eine Sexual-, Paar- oder Psychotherapie empfohlen wird, fragen Sie wie lange diese dauern wird.
- Falls Ihnen eine Operation empfohlen wird, fragen Sie nach der Erfolgsrate, Risiken und Nebenwirkungen. Was wären Alternativen? Fragen Sie auch, ob es möglich wäre, mit anderen Patientinnen zu sprechen, die den chirurgischen Eingriff

schon vor mindestens einem Jahr hinter sich gebracht haben. Wir empfehlen, einen zweiten unabhängigen Arzt, vorzugsweise in einer anderen Stadt, zu konsultieren.

Schritt 6: Nach dem Erstgespräch

Falls Ihre Behandlung nicht den erhofften Erfolg aufweist, benachrichtigen Sie Ihre Ärztin / Ihren Therapeuten mit dem / der sie im engen Kontakt stehen sollten. Im Bereich von sexuellen Funktionsstörungen sind schnelle Behandlungserfolge eher die Ausnahme, und es mag mehrerer Veränderungen in Ihrem Behandlungsplan gepaart mit viel Geduld und Ausdauer bedürfen, ehe eine Besserung auftritt.

Falls von Sie von Ihrem Hausarzt oder Ihrer Gynäkologin zur Behandlung von sexuellen Gesundheitsproblemen überwiesen wurden, sollten diese in regelmäßigen Abständen über den Fortschritt der Behandlung informiert werden.

Es wäre empfehlenswert, die Behandlungserfolge auch schriftlich festzuhalten, um Ihren Fortschritt und sonstige Fragen und Beschwerden zu diskutieren.

Falls Ihr Arzt oder Ihre Therapeutin Ihre Fragen und Beschwerden nicht ernst nehmen oder nicht die erforderlichen Qualifikationen besitzen sollten, verlangen Sie eine Überweisung zum Spezialisten für sexuelle Gesundheitsprobleme von Frauen. Seien Sie zuversichtlich: Sexuelle Gesundheitsprobleme lassen sich heutzutage erfolgreich behandeln.

© TWSHF 3/4/06 German translation

Wie Sie am besten mit medizinischen Fachleuten über sexuelle Schwierigkeiten sprechen



**The Women's Sexual
Health FoundationSM**
www.twshf.org

Frauen, die Erfolg mit der Behandlung von sexuellen Gesundheitsbeschwerden hatten, haben sehr oft erklärt, wie schwer es fällt, den Entschluss zu fassen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Keine von uns fand es einfach, diesen Schritt zu unternehmen, zumal wir uns allein mit unseren Problemen fühlten. Sexuelle Schwierigkeiten sind aber keine seltenen Probleme und treten bei etwa 43% aller amerikanischen Frauen auf, wie eine Studie in dem angesehenen *Journal of the American Medical Association* (1999) belegt.

Obwohl an der Sexualität und Gesundheit von Frauen seit Jahrzehnten geforscht wird, wird dieser Bereich innerhalb der *sexuellen Medizin* erst seit etwa fünf Jahren wissenschaftlich untersucht. Medizinische Fakultäten haben erst vor Kurzem begonnen, die sexuelle Medizin in ihren Lehrplan aufzunehmen, so dass Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin wahrscheinlich nicht über den letzten Stand der Behandlung von sexuellen Gesundheitsproblemen unterrichtet ist.

Patientinnen haben oft eine bessere Chance, erstklassische medizinische Behandlung zu bekommen, wenn sie sich selbst über ihre sexuelle Gesundheit und die angebotenen Therapieformen informieren. Aus diesem Grund haben wir, basierend auf der gemeinsamen Erfahrung vieler Frauen, die folgende Empfehlungen entwickelt.

Schritt 1: Suchen Sie sich einem verstaendnisvollen Arzt, eine kompetente Therapeutin oder sexualtherapeutischen Ansprechpartner

Manche Frauen bevorzugen eine Frau als Ärztin oder Therapeutin, aber es ist auch wichtig, dass Ihr Ansprechpartner die nötige Ausbildung im Bereich sexueller Gesundheitsprobleme besitzt.

Falls Ihr Hausarzt oder Ihre Gynäkologin Sie nicht adäquat behandeln kann, sollten Sie zu einem/r Spezialist/in im Bereich sexueller Medizin oder Sexualtherapie weiterüberwiesen werden. Sie können auch eine Empfehlung für eine Fachperson von einer Frau erhalten, die für eine ähnliches Problem behandelt wurde. Kontaktinformationen für eine Spezialistin können Sie auch unter den Mitgliederlisten von professionellen Gesellschaften wie ISSWSH und AASECT finden.

Schritt 2: Vor dem ersten Treffen

Um sich besser auf das Erstgespräch vorzubereiten, empfehlen wir soviel Informationen über die Behandlungsmöglichkeiten Ihrer Beschwerden zu erfahren:

- Austausch mit Freundinnen
- Literatursuche in der Abteilung für Frauen und Gesundheit in Ihrer Buchhandlung
- Lesen von gut recherchierten Artikeln über Frauen mit ähnlichen Symptomen in Zeitschriften
- Internet-Suche nach akkuraten Informationsdiensten
- Suche nach Informationen in medizinischen Veröffentlichungen wie PubMed (für genauere Angaben unter www.TWSHF.org).

Obwohl die jährliche Vorsorgeuntersuchung bei Ihrer Gynäkologin auch Fragen über Ihre sexuelle Gesundheit beinhalten sollte, ist dafür oft wenig Zeit. Es könnte deshalb ratsam sein, einen gesonderten Termin zu machen, um die Details Ihrer sexuellen Probleme zu besprechen, z.B. wann Ihr Problem zum ersten Mal auftrat, verangehende medikamentöse Behandlung, Geburt eines Kindes, Unterleibsoperationen und emotionaler Stress.

Die Broschüre „Sind Sie eine Frau, die unter sexuellen Schwierigkeiten leidet?“ (unter www.TWSHF.org) könnte Ihnen helfen, ihre Beschwerden schriftlich zu dokumentieren. Unsere Web-Seite beinhaltet auch zusätzliche Diagramme zur weiblichen Anatomie (www.TWSHF.org unter Resources), die Sie ausdrucken können.

Falls Sie Ihren Partner über Ihre sexuellen Probleme informiert haben, lassen Sie ihn/sie wissen, dass Sie sich Hilfe einholen. Es bietet sich an, auch die mögliche Mitarbeit Ihres Partners/Ihrer Partnerin bei der Behandlung ihrer sexuellen Schwierigkeiten zu besprechen, da in manchen Fällen die Hilfe Ihres Partners/Ihrer Partnerin Teil der Therapie sein wird.

Falls Sie derzeit keine Partnerbeziehung haben, bedeutet dies nicht, dass Sie Ihre sexuellen Probleme nicht behandeln lassen sollten. Obwohl es schwieriger sein wird eine Behandlung ohne Partner vorzunehmen, brauchen Sie sich dadurch nicht aufhalten zu lassen. Versuchen Sie sich ein Netzwerk aus guten Freundinnen, Familienmitgliedern oder Ärztinnen/Therapeuten zu Ihrer Unterstützung aufzubauen.

Schritt 3: Der Anruf bei dem Spezialist

Setzen Sie sich am besten erstmals telefonisch mit Ihrem ausgewählten Spezialisten in Verbindung, um schriftliche Informationen über den ersten Besuch zu erhalten und um zu fragen, wie dieser ablaufen wird.

Schritt 4: Der erste Besuch

Bringen Sie schriftliche Notizen über Ihre Gesundheitsprobleme, Fragen und Medikamente mit zu Ihrem ersten Besuch. Es könnte auch hilfreich sein, die Empfehlungen Ihres Spezialisten aufzuschreiben um diese besser zu dokumentieren.

