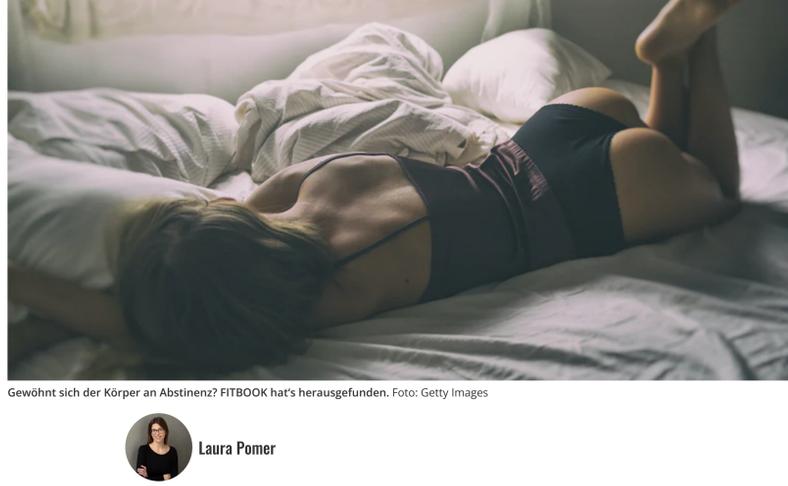


Nachgefragt bei der Gynäkologin

Was passiert im Körper einer Frau, wenn sie lange keinen Sex hatte?



Gewöhnt sich der Körper an Abstinenz? FITBOOK hat's herausgefunden. Foto: Getty Images

Laura Pomer
29.09.2022, 11:12 Uhr | Lesezeit: 4 Minuten

„Use it or lose it“, also „benutze es, oder es verschwindet“ – diese Regel gilt unter anderem für Muskeln. Und im übertragenen Sinne auch für Geschlechtsteile? FITBOOK hat bei einer Expertin nachgefragt, ob und gegebenenfalls wie sich der weibliche Körper verändert, wenn er lange nicht mehr sexuell aktiv war.

Artikel teilen [f](#) [p](#) [@](#) [in](#) [✉](#) [🔗](#)

Wenn Frauen länger keinen Sex hatten, kann er dann etwas holprig werden, wenn es wieder so weit ist. Das bestätigt **Dr. med. univ. Doris Maria Gruber**. Nicht nur, dass sich die emotionale Ebene wieder neu auf ein Gegenüber einstellt, so reagieren Betroffenen auch immer wieder körperlich. Bei Stimulation kann es womöglich länger dauern und es kann auch sein, dass die Frau nicht mehr so schnell feucht wird. Wenn es körperlich „eng“ wird, kann es beim Sex logischerweise etwas wehtun.

Dieser verlorene „Appetit“ lasse sich aber wieder anregen. „Er kommt mit dem Verliebtsein und mit einem interessierten und interessanten Gegenüber“, erklärt die Gynäkologin. Auch ein vorhandener Kinderwunsch könne – vor allem bei Frauen – die Lust steigern.

Übersicht

- Was bedeutet es überhaupt als Frau, „lange“ keinen Sex zu haben?
- Kann man sich Sex abgewöhnen?
- Gibt es eine „Vagina-Depression“, wenn Frau lange keinen Sex hatte?
- Der erste Sex seit einer Weile – worauf ist zu achten?

Fazit

WERBUNG

DEPOT ERÖFFNEN

Jetzt 75 Euro Cashbonus sichern!

Die Aktion gilt für Depot-Neukunden von 01.05.-30.06.2024. Veranlagungen in Wertpapieren können mit erheblichen Risiken verbunden sein. Stand: 04/24

Was bedeutet es überhaupt als Frau, „lange“ keinen Sex zu haben?

Das ist zum Glück absolut individuell. Für die eine fühlt sich eine sexfreie Woche schon endlos an. Andere hingegen können Monate ohne „Körperlichkeit“ problemlos vergehen lassen. Immerhin gibt es auch **Lebensmodelle**, die ganz auf sexuelle Körperlichkeit verzichten.

ANZEIGE

WIR SIND DA.
Aus Liebe zum Menschen.

PFLGEJOBSNOE.AT

Auch interessant: [Gesundes Sexleben – Studie \(be\)nennt die besten Techniken für den weiblichen Orgasmus](#)

Kann man sich Sex abgewöhnen?

So sollte man es vielleicht besser nicht formulieren. Tatsächlich aber reduziert sich die Lust, wenn Frauen (und Männer!) lange abstinent waren – nach dem Motto „aus dem Auge, aus dem Sinn“. Das erinnert an den Magen, der irgendwann kleiner wird, wenn er über einen längeren Zeitraum nur sehr wenig Nahrung zugeführt bekommen hat. Manche Menschen leiden darunter – für manche fühlt es sich sogar gesund an (siehe: Magen).

Und dass die Libido zurückgeht, ist eine normale körperliche Reaktion auf eine „Dürrephase“ und im Grunde etwas Gutes. Wäre es anders, würde das für die Betroffenen schließlich einen ziemlichen Leidensdruck bedeuten. Die Libido kommt aber meist schlagartig wieder zurück, wenn Amors Pfeile getroffen haben.

Auch interessant: [Warum Frauen häufiger masturbieren sollten](#)

Gibt es eine „Vagina-Depression“, wenn Frau lange keinen Sex hatte?

Verschiedene Medien warnen vor einer „Vagina-Depression“ – auch „Vaginale Atrophie“ genannt. Das weibliche Geschlechtsteil soll atrophieren (= sich zurückbilden), wenn man es lange nicht zu sexuellen Zwecken einsetzt. Durch die fehlende Stimulation sollen die Scheidenwände schlechter durchblutet werden, wodurch ihre Elastizität dauerhaft leiden soll. Klingt dramatisch – und kann tatsächlich passieren, bestätigt Prof. Gruber – allerdings sehr selten bei jungen Frauen. In den **Wechseljahren** ist dies aber ein ernst zu nehmendes Thema und hängt mit den **Hormonen** zusammen.

Die Erklärung hat wenig mit Sex zu tun: In der Menopause wird immer weniger vom weiblichen Sexualhormon Östrogen produziert und in der Folge (unter anderem) weniger Scheidensekret gebildet, das für die Kollagenfasern und somit das Bindegewebe der Scheidenwand wichtig wäre. Scheidenschleimhaut-Atrophie sei ab einem gewissen Alter tatsächlich ein Problem, dem frau jedoch mit Cremes begegnen könne – und auch sollte! Aber: „Die junge Vagina bildet Sekret“, sagt uns die Ärztin, „mit oder ohne Sex.“ Die Bildung des Scheidensekretes hängt nämlich auch vom Zyklusgeschehen ab. Wenn das Phänomen der Scheidenatrophie bereits früher auftritt, hätte das ihrer Meinung nach krankhafte Ursachen und sollte untersucht werden.

ANZEIGE

Du suchst: bessere Arbeitszeiten?

WIR SIND DA.
Aus Liebe zum Menschen.

PFLGEJOBSNOE.AT

Auch interessant: [Ist es ungesund, die Anti-Baby-Pille durchzunehmen?](#)

Ab wann empfinden Sie eine Sexabstinenz als (zu) lange?

1/1 37.777 Teilnehmer

- Nach einigen Wochen
- Nach einigen Monaten
- Nach einem Jahr
- Nach mehreren Jahren
- Ich brauche keinen Sex

Der erste Sex seit einer Weile – worauf ist zu achten?

Da die Schleimhäute beim ersten Akt nach längerer Pause schlechter durchfeuchtet sein können, kann es leicht zu kleineren Verletzungen kommen. Deshalb ist laut Prof. Gruber nach Abstinenz der Infektionsschutz besonders wichtig. „Sie sollten auch auf Ihren Bauch hören“, fügt die Ärztin hinzu, „sprich darauf, ob es sich richtig anfühlt, jede ‚Gelegenheit‘ auch sexuell auszuschöpfen“.

ANZEIGE

Du suchst: bessere Arbeitszeiten?

WIR SIND DA.
Aus Liebe zum Menschen.

PFLGEJOBSNOE.AT

Auch interessant: [Bei sexuell aktiven Frauen setzen die Wechseljahre später ein](#)

Mehr zum Thema

- Je mehr Sex, desto aktiver sind sie**
Forschung entdeckt aktiver Hirnregionen, die direkt mit der Klitoris verbunden sind
- Expertin im FITBOOK-Interview**
Warum es gut ist, im Alter Sex zu haben – und worauf man achten sollte
- Mindestens einmal die Woche**
Bei sexuell aktiven Frauen setzen die Wechseljahre später ein

Fazit

Dass die Vagina komplett vertrocknet und sich „zurückbildet“, ist natürlich Quatsch. Im weitesten Sinn gilt „use it or lose it“ aber schon: Sex verliert an Wichtigkeit und Präsenz, man kommt aus der Übung und rostet ein wenig ein – das ist zwar nicht dramatisch ungesund, aber auf jeden Fall schade. Damit es wieder flutscht, hilft eigentlich nur eines – beziehungsweise das Eine.

Und wenn der Richtige nicht zur Hand ist, kann Frau bestens selbst (wieder) erkunden, was sich für sie gut anfühlt.

AUCH INTERESSANT

SHIREM.COM

Warum alle von dieser neuen 59-Euro-Blutzucker-Smartwatch begeistert sind

VERBRAUCHER-ZEITUNG.DE

Wer diesen Trick kennt, putzt seine Fenster in 2 Minuten

LIBIYI.COM

Diese Unisex-Sneakers für ganztägiges Stehen ohne Unbehagen

MIT DER FAHRE IN DEN TRAUMURLAUB

3 Geheimtipps für die finnische Westküste

GEFÄHRLICHER INHALTSSTOFF

Beliebtes Lebensmittel erhöht das Darmkrebsrisiko signifikant

AUFGEKLÄRT

Das passiert, wenn Mann lange keinen Sex hatte

ANZEIGE

LAUT STUDIE

Wer Bauchfett loswerden möchte, sollte diese Angewohnheit ablegen

VERBRAUCHER-ZEITUNG.DE

Japaner putzen nicht, sie machen dies (Es ist genial!)

ÜBERSICHT

Die optimale Schlafdauer für jedes Alter

STUDIE ZEIGT

Bestimmter Nährstoffmangel fördert die Entstehung von Akne

Themen [Frauengesundheit](#) [Sexuelle Gesundheit](#)

FITBOOK erfüllt die afgis-Transparenzkriterien. Das afgis-Logo steht für hochwertige Gesundheitsinformationen im Internet.