

ZISS

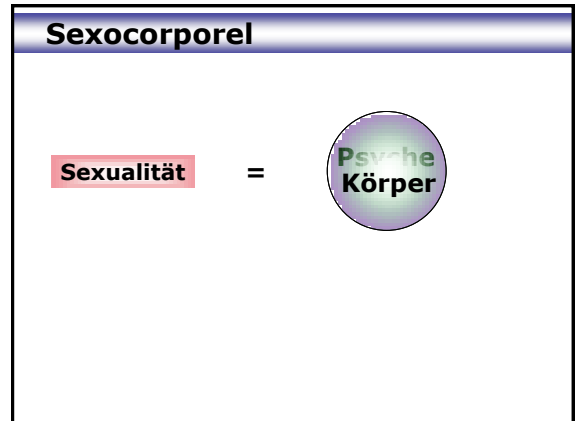
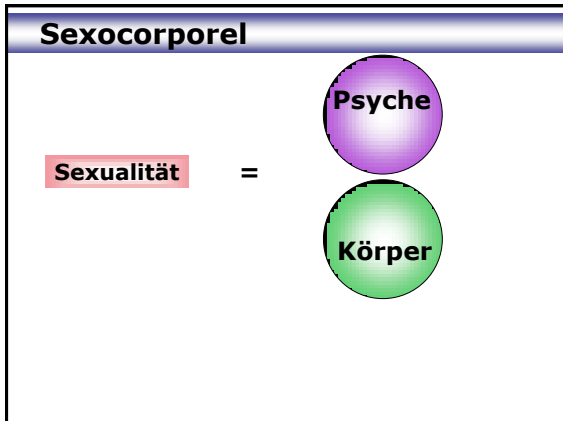
Dunkler Kontinent? Mehr Licht!

**Hausärztliche Beratung von Frauen mit
sexuellen Anliegen**

Dr. med. Karoline Bischof

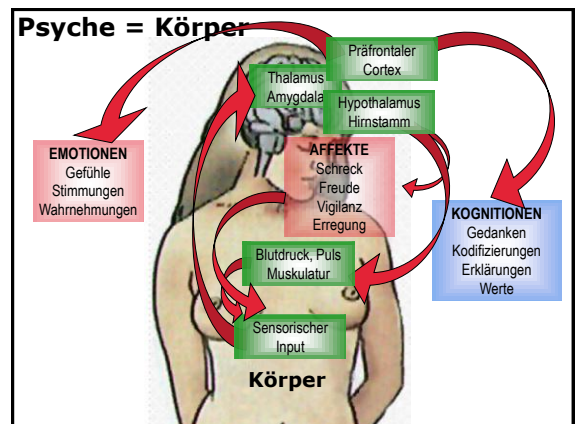
Zürcher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie
ZISS
Zentrum für interdisziplinäre Sexologie und Medizin
ZISMed

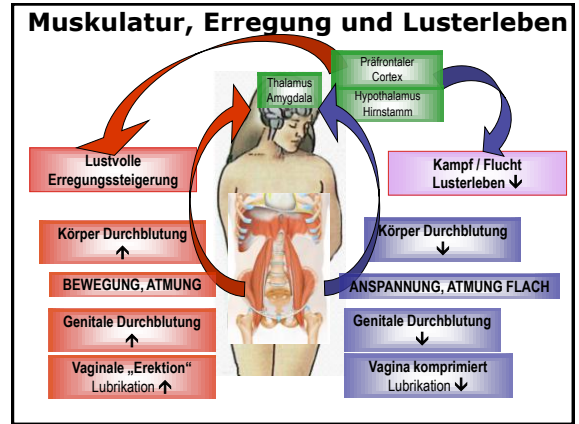
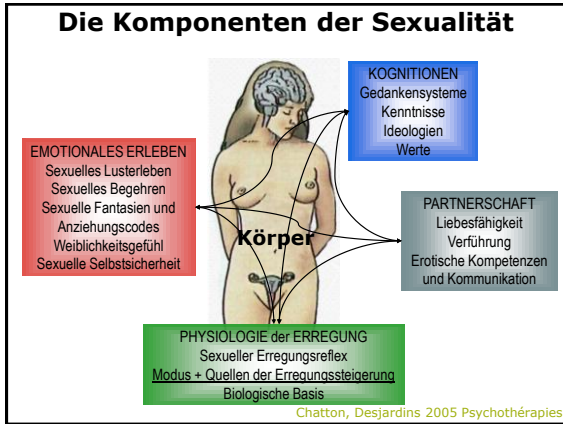
ZISMed



Sexocorporel

Jean-Yves Desjardins
Université du Quebec, Montréal

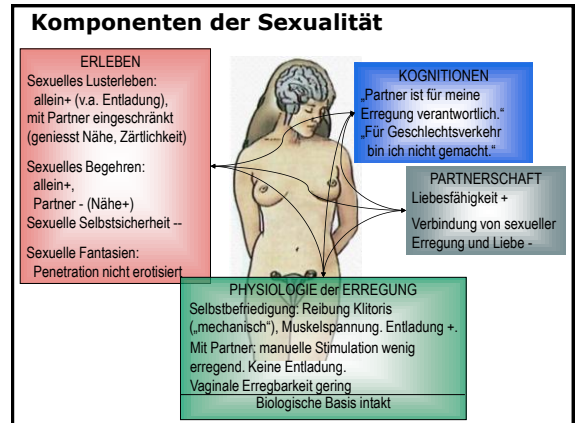




24j Frau

- 3 Jahre Partnerschaft, vorher kürzere Beziehungen

„Ich hatte mit meinem Freund noch nie einen Orgasmus. Ist das normal?“



Wege zum weiblichen Orgasmus

- Was ist „normal“?
- ca. 40%: Orgasmus durch Bewegung des Penis in Vagina, ohne zusätzliche klitonale Stimulation

Aus: Frauenkörper neu gesehen, 1991, Federation of Feminist Women's Health Center

Fugl-Meyer 2006 J Sex Med

Wege zum weiblichen Orgasmus

- 60% →
 - +/- Orgasmus durch Stimulation Klitoris
 - wenig Wahrnehmung / Erregung bei Stimulation der Vagina

Fugl-Meyer 2006 J Sex Med

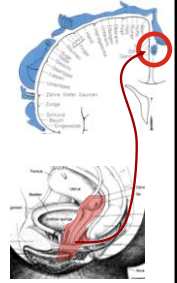
Wege zum weiblichen Orgasmus

- Genetische Veranlagung??
- „Umgebungsfaktoren“!!
 - Fähigkeit, Erregung durch vaginale Stimulation zu steigern und Orgasmus zu erreichen, ist überwiegend **erlernt**.

Dunn 2005 Biol Lett; Witting 2009 Psych Med; Chatton Desjardins 2005 Psychothérapie

Wie?

- Wiederholte Stimulation peripherer Sinneszellen --> Synapsen im somatosensorischen Cortex. Lebenslang modifizierbar.
- Vagina / Beckenboden: multiple Sinneszellen (Vorderwand, Dehnungsrezeptoren, Druck- und Propriozeptoren der Muskeln, Motor-feedback der Muskulatur, vagale Afferenzen der Zervikalregion)...



Mulvey 2009 Med Hypoth; Spitzer 2002 Lernen; Komisaruk 2006 The Science of Orgasm

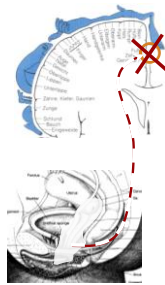
Aber...

- Periphere Nerven sind nur minimal im somatosensorischen Cortex repräsentiert, wenn sie nicht regelmässig stimuliert werden

zB durch Bewegung, autoerotische Explorationen etc.



Mulvey 2009 Med Hypotheses; Spitzer 2002 Lernen



Mögliche Folgen

Mangelndes sexuelles Begehren

Lustvolles Erleben - Sexuelles Begehren - Verunsicherung der Weiblichkeit und sexuellen Attraktivität

KOGNITIONEN

Unwissen
Erklärungsversuche
Verbote
„Strafe“

PARTNERSCHAFT

Ungünstige
Verführungsstrategien
Vorwürfe, Sprachlosigkeit
Rückzug

PHYSIOLOGIE

Erregungsritual eng
Muskelverspannungen
Lubrikation -
Vagina nicht bewohnt

ANORGASMIE

Dyspareunie
Vaginismus

Häufige sexuelle Anliegen von Frauen

- Schwierigkeiten mit Erregung und Orgasmus
- Mangelndes sexuelles Begehren
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr bis hin zu Vaginismus

90% dieser Schwierigkeiten haben direkt mit der Art zu tun, **wie die Frau gelernt hat, ihren Körper in der sexuellen Erregung einzusetzen und wahrzunehmen.**

ANSpannung, Atmung flach



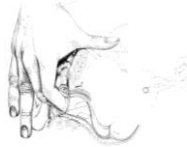
Sexocorporel Therapie

- Information: vaginale Erregbarkeit ist lernbar
- Berührungen der Vulva verlangsamen, variieren, ausdehnen
- Täglich Vagina mit Fingern (Gegenständen) besuchen: rhythmisch drücken, massieren



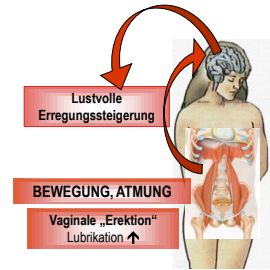
Sexocorporel Therapie

- Was spüre ich wo, wie? (Anfangs oft wenig!)
- Angenehmes verstärken.
- Mit äusserer Stimulation kombinieren.



Sexocorporel Therapie

- Bauchatmung
- Spiel mit dem Beckenboden
- Bewegung der Beckenschaukel + oberen Schaukel



ziss

Licht ins Dunkel

- Körper und Hirn (Psyche) sind Eins.
- Modifikationen auf Körperebene beeinflussen psychisches und sexuelles Erleben.
- Sexuelle Fähigkeiten, wie das lustvolle Erleben von sich selbst, dem Partner und der Sexualität, sind gelernt.
- Für die Frau spielt das Bewohnen ihres vaginalen Innenraums dabei eine zentrale Rolle.

ZISMed

ziss

Licht ins Dunkel

- Probleme mit **Lust, Orgasmus** oder **Schmerzen** können durch das Anregen von **Lernprozessen** und mit genügend **Übung** bewältigt werden.
- Zentral sind dabei Übungen, die **vaginale Innenwahrnehmung** und **Körperbewegung bei der sexuellen Erregung** fördern.



ZISMed

ziss

Vielen Dank!



Dr. med. Karoline Bischof

www.ziss.ch
www.zismed.ch
www.sexocorporel.com
www.lilli.ch

ZISMed