



SEXUALITÄT & ENDOMETRIOSE

EVA Endo March 27.März 2021

Magdalena Heinzl & Miriam M. Mottl

JEDER MENSCH HAT EIN RECHT AUF EINE ERFÜLLTE SEXUALITÄT!

Sexualität ist etwas, dass sich immer wieder verändern darf und wir begleiten Menschen dabei, ihre Sexualität lustvoll und vor allem schmerzfrei zu erleben. Wenn du weitere Fragen hast, unsere Beratung in Anspruch nehmen willst, dann schreib uns gerne.

Hier findest du unsere Kontaktdaten und was wir sonst noch so alles machen. Alles Liebe und viel Spaß mit dem Handout.

Miriam & Magdalena



Miriam M. Mottl

Fachärztin für Gynäkologie, Sexualmedizinerin,
Oberärztin am Kepler Uni Klinikum
(Kinderwunsch Abteilung)
www.herzensdialoge.com
praxis@miriammottl.com
+43 660/ 370 73 78
Podcast "Eros & Psyche"
Social Media: herzensdialoge

Magdalena Heinzl, BA MA

Sozialarbeiterin, Sexual-, Trauma- und
Theaterpädagogin, Beckenbodentrainerin,
Sexualtherapeutin (i.A.), AMORELIE Toyparty
Beraterin
www.sexologisch.com
hallo@sexologisch.com
+43660/ 14 24 552
Podcast "sexOlogisch"
Social Media: sexologisch

Wie nennst du deine Vulva/Vagina?

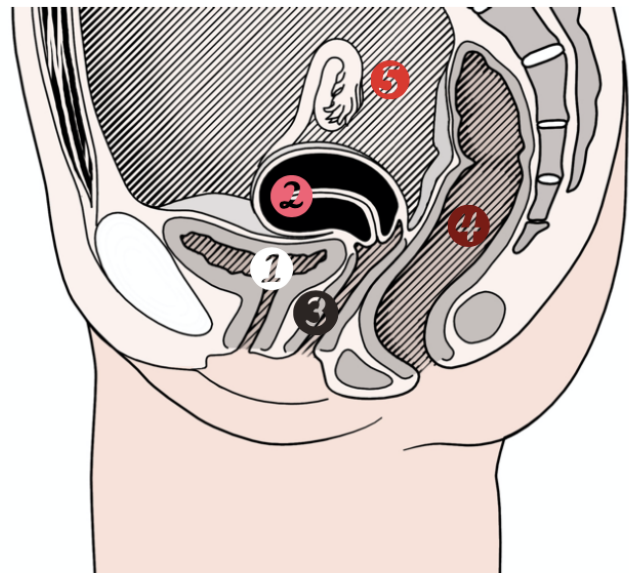
DAS WEIBLICHE GESCHLECHT

SCHEIDE, BLÜTE DER LUST, KNOSPE, HAMBURGER, HONIGTOPF, LIEBESBOX, LIEBESHÖHLE, LOTUSBLÜTE, LUSTTUNNEL, MUMU, MIMMI, MAUS, MUSCHI, KÄTZCHEN, JUWEL, HIMMELREICH, DA UNTEN, BÜCHSE, BUSCHTROMMEL, ENTSAFTER, DRIVE-IN, FOTZE, FEUCHTHÖHLE, GARAGE, GLETSCHERSPALTE, LIEBESLIPPEN, LUSTGROTTE, MÖSE, PENISWÄRMER, PFLAUME, RITZE, PUSSY, PFIRSICH, PERLE, RÖSCHEN, MUFF, SCHLUCHT, SCHLITZ, SCHMUCKKÄSTCHEN, MAGISCHES DREIECK, MUSCHMASCH, STECKDOSE, YONI, VULVA, ZUCKERSCHNECKE, TUNNEL OF LOBE, TROPFSTEINHÖHLE, STUBENTIGER, SCHLITZ, SCHNECKE



WEIBLICHE ANATOMIE

1. HARNBLASE
2. GEBÄRMUTTER (UTERUS)
3. SCHEIDE (VAGINA)
4. ENDARM
5. EIERSTOCK MIT EILEITER



Die Klitoris (Frontalansicht)

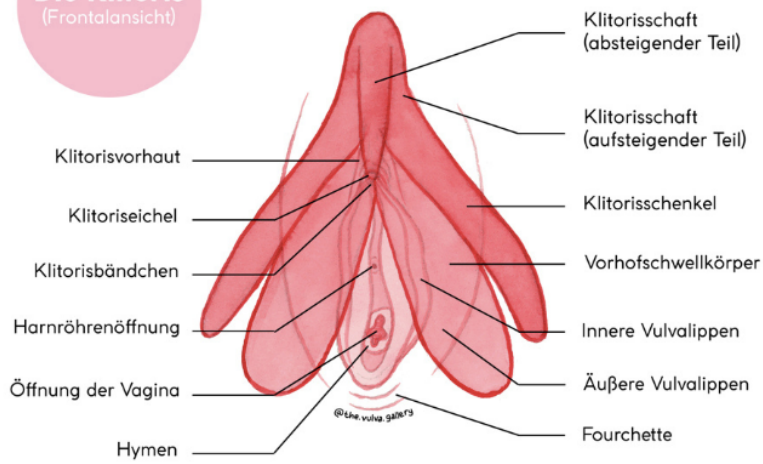
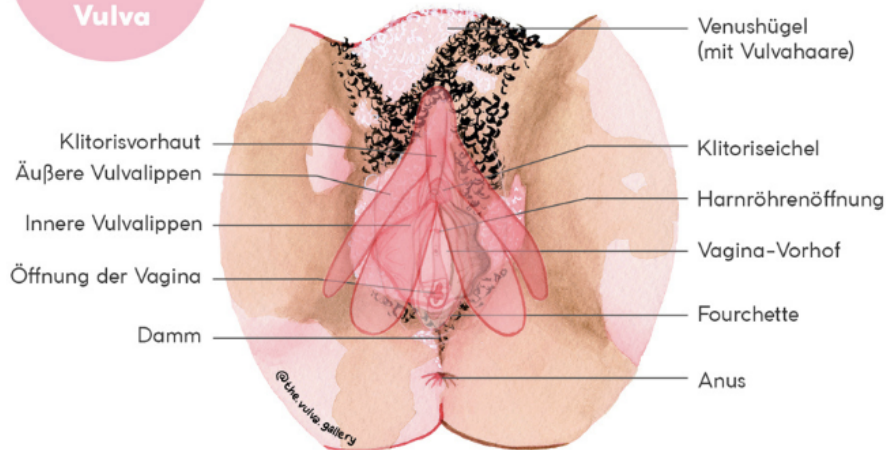


Illustration von Hilda Alabanta - The Vulva Gallery

Kombinierte Ansicht von Klitoris und Vulva



© Illustration von Hilda Alabanta - The Vulva Gallery

Vulva im nicht-erregten und erregten Zustand



Oben: Vulva in nicht erregtem Zustand, von unten gesehen.

Links: Vulva in erregtem Zustand, von unten gesehen. Die inneren und äußeren Vulvalippen sind geschwollen und haben eine rötliche Farbe.

Die Klitoriseichel ist sichtbar (erigiert) und ragt aus der Klitorisvorhaut heraus. Vaginale Lubrikation ist an den Vulvalippen und der Klitorisvorhaut sichtbar.



Illustration von Hilda Alabanta - The Vulva Gallery

DIE PHASEN EINES ORGASMUS

- **ERREGUNGSPHASE**
EROTISCHE VORSTELLUNG ODER BERÜHRUNGEN
- **PLATEUPHASE**
ATMUNG + BLUTDRUCK GEHT HOCH
DURCHBLUTUNG IM GENITALE NIMMT ZU
- **ORGASMUSPHASE**
MUSKELKONTRAKTIONEN / EJAKULATION
- **RÜCKBILDUNGSPHASE**
ENTSPANNUNG - GLÜCKSHORMONE -
ORGASEMGAP

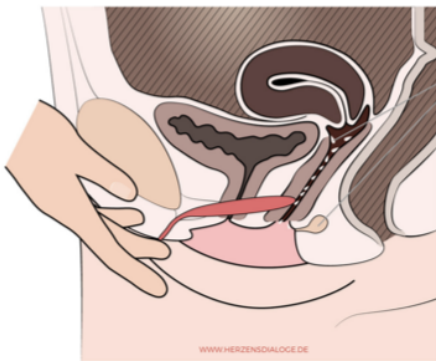


"Den einzigen vaginalen Orgasmus hat ein Mann, wenn er in einer Frau kommt."

1 Stimulation und Erregung

Vaginale Lubrikation und Absonderung von Sekret aus den Bartholin Drüsen führen zum feucht werden

Erregung wird ausgelöst durch Berührung oder Gedanken - Erektion der Klitoris und Zunahme der Lustempfindlichkeit



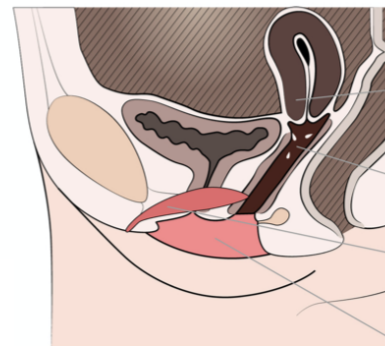
2 Plateauphase

Uterus stellt sich auf

Vaginalzelt spannt sich auf und die Vagina nimmt an Größe zu

Erektion der Klitoris

Durchblutung und Größe von Vulva, Anus und Dammregion nimmt zu

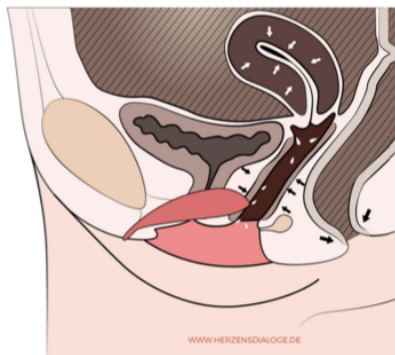


3 Weiblicher Orgasmus

Orgasmus findet im ganzen Körper statt

(unwillkürliche) Muskelkontraktionen im Genitalbereich - Anus, Vagina und Uterus

Paraurethraldrüsen können vermehrt Flüssigkeit bilden (auch unabhängig vom Orgasmus)

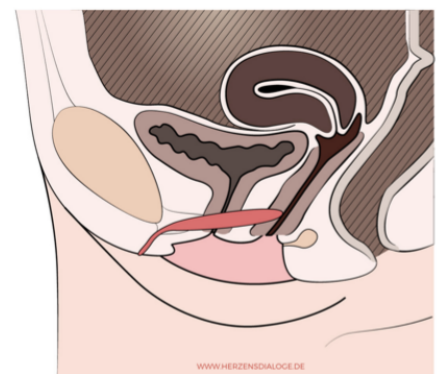


4 Erholungsphase

Uterus fällt wieder zurück in Position

Cervix und Vagina berühren sich wieder

Die Schwellung und Durchblutung nehmen über 30 min wieder langsam ab



Der Beckenbodenmuskel

Der Beckenbodenmuskel besteht aus drei übereinanderliegenden Muskelschichten. Diese bilden den Boden des Rumpfes. Unser Beckenbodenmuskel spannt sich von den Sitzbeinhöckern zum Steißbein und Venusknochen (Schambein). Jede der Muskelschichten ist einer der Reflexzonen zugeteilt. Das Lockern dieser kann euch in Anspannungssituationen im Alltag weiterhelfen :) Probiert es gerne aus.

1. Die Augenbrauen

Vielleicht kennt ihr Menschen, die gefühlt immer "grantig" aussehen. Das kann manchmal auch auf einen verspannten Beckenboden hinweisen. Bewusst die Augenbrauen ausstreichen hilft und lockert so oft noch ganz andere Körperregionen.

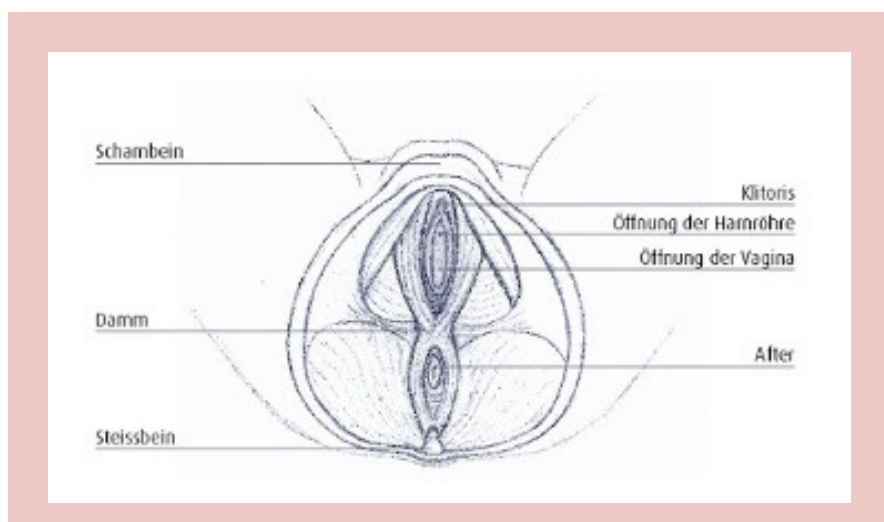
2. Der obere Rücken

So ungefähr zwischen den Schulterblättern - da sitzen auch ganz ganz häufig Verspannungen. Diese können mit dem Beckenboden zusammenhängen. Daher alle mal eine Runde "Buckel-Katze" und "Hängebrücke" spielen. Am besten im Vierfüßlerstand!

3. Das Kiefer

Jeder von uns hat bestimmt schonmal Menschen gesehen, die komplett verbissen durchs Leben gehen. Verbissen im wahrsten Sinne des Wortes - das Kiefer ist oft so verspannt, dass die Leute nachts Zähne knirschen oder sogar Kiefersperren erleben. Daher gönnt euch eine Massage eures Kiefers. Regelmäßiges Gähnen und laut singen hilft auch. Oder durch einen Strohhalm in ein Wasserglas pusten - als Kind das coolste und heute als Beckenboden-Trick!

Entspannung des Beckenbodens ist genauso wichtig wie die Anspannung.



WARUM IST UNSER BECKENBODENMUSKEL SO WICHTIG?



AUFGABEN DES BECKENBODENMUSKELS

- Festhalten und Verschließen
 - Öffnen und Loslassen
 - Reflektorisch anspannen (bei Husten, Niesen, Lachen, etc.)
 - Tragen und Lagesicherung der Organe
 - Spüren, Wahrnehmen und Öffnen in der Sexualität
- Zwischen Beckenboden und Blase, Atmung, Haltung und Stabilität bestehen wichtige Zusammenhänge, wie auch zwischen Psyche und Beckenboden.

Probleme die mit einem schwachen oder auch überspannten Beckenboden einher gehen können:

- Organsenkungen (Gebärmutter, Harnblase,...)
- Inkontinenz (Harn, Stuhl, Wind)
- Blasenschwäche
- Wenig Spüren und Wahrnehmen bei sexuellen Aktivitäten bis hin zu Schmerzen
- Darmbeschwerden
- Rückenschmerzen

Oh ja - ein trainierter Beckenboden beugt nicht nur Inkontinenz oder Organsenkungen vor, er hilft dir sogar, beim Sex mehr zu spüren und auch keine Schmerzen zu haben.

Da unser Beckenbodenmuskelschichten mit unseren Genitalien zusammenhängen, können wir mit Training auch unsere sexuellen Fähigkeiten ausbauen.

Und sollte regelmäßiges Training nicht helfen gibt es immer noch Hilfsmittel, auf die man zurückgreifen kann.

Nutze Hilfsmittel!

GLEITGEL

Nimm Gleitgel. "Zu wenig" vaginale Feuchtigkeit hat nichts damit zu tun, wie erregt du bist, oder ob du gerade nicht ausreichend Lust hast. Vor allem im Wechsel oder auch durch die Einnahme von Medikamenten kann sich die vaginale Lubrikation verändern. Besonders empfehlenswert - weil mega lange gleitfreudig - sind Gleitgele auf Silikonbasis. Besonders das Gleit- & Massagefluid von ALUNA kommt besonders gut an.

SEXTOYS

Richtig gelesen. Toys sind kein Zeichen für einen Fetisch oder das etwas nicht stimmt. Sie erlauben uns neue Berührungen und Stimulationen zu erfahren. Besonders Auflegevibratoren oder Toys mit Pleasure Air Technologie sind sehr beliebt. Wenn du Lust hast dazu mehr zu erfahren, dann mach doch mal einen Mädelsabend und eine Toyparty bei Magdalena. Ich kann euch sagen, man lernt nie aus und hat einen wundervollen Abend.



OHNUTS

Ohnuts helfen, wenn die Penetration nicht zu tief sein soll. Mit diesen Ringen aus weichem medizinischem Silikon, kann die Eindringtiefe des Penis verringert werden. Dies hat vielen geholfen sich auch beim Sex entspannen zu können, da die Angst vor Schmerzen wegen "zu tiefem Eindringen" nicht mehr blockieren. Diese könnt ihr bei Magdalena günstig bestellen.

