

# Inhalt

Vorwort Notburga Fischer 7

Vorwort der Autorin 10

Einleitung 13

Was ist Vaginismus? 21

Ursachen 24

Behandlungsmöglichkeiten 26

Dynamik des Vaginismus 28

Erfolgsbericht von Antonia, 51, Verlagskauffrau 30

Anatomie 33

Die Klitoris 33

Die Vagina und die Vulva 37

Der Beckenboden 40

Erfolgsbericht von Ina, 27, Filmemacherin 46

Emotionale Aspekte 51

Ihre Stärken 52

Dialog mit Ihrem 10-jährigen Ich 53

Mit Ihrer Freundin sprechen 54

Mit Ihrer Mutter sprechen 54

Persönliche Biografie 54

Ihr Angstbild 57

Ihre Ambivalenz 57

Ihre Vulva 60

Schamgefühle 62

Raus aus der Komfortzone 64

Hinweise für Paare 65

Untersuchungen bei der Frauenärztin 69

## Praxisteil 70

Selbstmassagen 70

Übungen und Experimente zur Selbsterforschung 76

Übungen für den Beckenboden 78

## Körperübungen 81

Übungen im Stand 82

Übungen sitzend, auf einem harten Stuhl oder Hocker 89

Atemübungen 90

Übungen im Sitzen, auf dem Boden, auf der Yogamatte 92

Übungen in Rückenlage 94

Übungen im Vierfüßlerstand 106

Übungen im Liegen 113

Übungen in der Bauchlage 115

Trauma Releasing Exercises (TRE®) 117

Jelly Fish 124

Die Beckenschaukel 128

Das sexuelle Atmen, auch Flötenatmung genannt 129

Das orgasmische Atmen, auch Beckendotzen genannt 130

## Erfolgsbericht von Sara, 31, Lehrerin 132

Eindringen üben - Dilatorenttraining 142

Eindringen mit dem Penis üben 146

Tampon einführen 148

Selbstbefriedigung 150

## Erfolgsbericht von Anna, 37, Betriebswirtin 156

Über mich 165

Hilfreiche Links 166

Buchtipps 169

Danke 172