

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 - Dilatorentraining	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