



## Gabriela Kirschbaum

Praxis für Sexualtherapie und Paarberatung

Informationen zu sexuellen Problemen

### **Orgasmusprobleme**

Von Orgasmusschwierigkeiten sind hauptsächlich Frauen betroffen: 72 % von ihnen haben manchmal, oft oder immer Probleme mit dem Orgasmus. 15% sagen, sie hätten noch nie einen Orgasmus erlebt. Frauen haben weniger Probleme sich selbst zu befriedigen, als in der Partnersexualität zu einem Orgasmus zu kommen. Die wenigsten Frauen können beim Geschlechtsverkehr einen Orgasmus erleben. Das ist organisch bedingt, da die Klitoris etwas entfernt (die Entfernung ist von Frau zu Frau verschieden) von der Vagina liegt. Viele Frauen wollen einen Orgasmus, aber sie geben ihm einen anderen Stellenwert als Männer. Während sich die meisten Männer kaum ein sexuelles Erlebnis ohne Orgasmus vorstellen können, sind Frauen flexibler. Sex kann auch ohne Orgasmus Spass machen. Daraus folgt, dass für viele Frauen ein Orgasmus nicht der Hauptgrund für Sex ist. Sie haben Sex, weil es eine lustvolle, gemeinsame Erfahrung mit einem Partner ist. Sie wünschen sich die Option, einen Orgasmus haben zu können, aber sie fixieren sich nicht so sehr darauf, dass alles nur Mittel zu diesem Zweck wird.

Manche Frauen, die noch nie einen Orgasmus erlebt haben, vermissen ihn nicht, sie sind trotzdem liebesfähig und geniessen Lust, Erregung und die Intimität mit dem Partner. Andere sind neugierig auf den viel beschriebenen Höhepunkt, möchten ihn erleben lernen und versprechen sich eine schönere Sexualität dadurch.

In der Sexualtherapie können Frauen erfahren, was sie brauchen um einen Orgasmus zu erleben. Sie erfahren, wie sie gute Voraussetzungen für tollen Sex schaffen, den eigenen Körper noch besser kennenlernen, auf ihre Sinne horchen können, wie sie sich entspannen, sich auch auf sich selbst konzentrieren und Lust steigernde Techniken verwenden können. Ein Paar wird in der Sexualberatung unterstützt verschiedene Spielarten zu erkunden, um der Klitoris als DEM Lustorgan der Frau ihren Stellenwert zu geben. Damit sich ein weites und lustvolles Feld sowohl für die Frau als auch für den Mann eröffnen kann.

#### **Was bietet Sexualtherapie?**

- Orgasmen machen lernen
- eigenen Körper kennenlernen
- Entspannungstechniken
- auf sich konzentrieren lernen
- Verbindung zu Partner/in vertiefen
- Wünschen, eigenem Ausdruck folgen
- unrealistische Vorstellungen ablegen

#### **Sexualtherapie Paarberatung**

Gabriela Kirschbaum  
Hauptstrasse 47  
5200 Brugg

Gerne unterhalte ich mich mit Ihnen über Ihre Fragen und Anliegen und erkläre Ihnen persönlich, wie eine Sexualtherapie durchgeführt wird. Ich freue mich sehr über ein unverbindliches Gespräch mit Ihnen.

Telefon: +41 56 450 3027  
info@praxis-sexualberatung.ch  
www.praxis-sexualberatung.ch