



Gabriela Kirschbaum

Praxis für Sexualtherapie und Paarberatung

Informationen zu sexuellen Problemen

Scheidenkrampf

Die Muskulatur um die Scheide verkrampft sich so, dass ein Eindringen sehr schmerzhaft oder gar nicht mehr möglich ist. Der Scheidenkrampf ist ein immer wiederkehrender oder andauernder unwillkürlicher Muskelspasmus im äussersten Drittel der Vagina, wodurch der Geschlechtsakt behindert wird.

Die vaginistische Reaktion besteht meistens aus weit mehr als die Anspannung der Beckenbodenmuskeln: z.B. spannen sich auch die Oberschenkelmuskeln an und Hände und Arme können eine deutlich abwehrende Haltung ausdrücken. Diese, oft unbemerkte, Reaktionen können schon auftreten, wenn sich ein Finger, ein Tampon, ein Spekulum der Gynäkologin oder ein Penis der Vagina nähert.

Für vaginistische Frauen ist dieses reflexartige Verschliessen der Vagina nicht beeinflussbar. Sie sind hilflos und entwickeln oft Gefühle des Versagens.

Ursache für Vaginismus kann eine schreckliche Erfahrung sein, aber auch „harmlosere“ unangenehme Erlebnisse können dazu führen. Auch grosse Angst vor der Sexualität kann Scheidenkrämpfe auslösen.

Liest man den Scheidenkrampf als Botschaft, so kann man sagen, einem möglichen verbalen „Ja“ zum Eindringen stehe ein non-verbales, körperliches „Nein“ gegenüber.

Was kann Sexualtherapie bewirken?

Die Sexualtherapie hilft, Selbstvertrauen wiederzugewinnen und den Mut zu finden, die eigenen Grenzen zu respektieren. Eine betroffene Frau soll sich dort öffnen können, wo sie nicht verletzt wird, wo sie Lust und Freude empfindet. Oder sie kann, genauso legitim, akzeptieren lernen, dass der Schutz „des verschlossenen Tores“ im Moment Sinn macht. In der Sexualtherapie wird oft das Thema vom Kinderkriegen besprochen. Frauen mit Scheidenkrampf sind genauso fähig ein Kind zu empfangen und zu gebären wie andere Frauen.

Was bietet Sexualtherapie?

- Gespräche über Befürchtungen, Ängste
- Einbezug von Partner
- Auseinandersetzung mit möglichen Ursachen
- Erlernen von lustvollen sexuellen Spielarten für Frau und Mann
- Entspannungsübungen
- aufeinander aufbauende „Übungen“
- respektieren und verstehen der Körperbotschaft
- Besprechen von Schwangerschaft
- eigene Grenzen respektieren, schützen lernen

**Sexualtherapie
Paarberatung**

Gabriela Kirschbaum
Hauptstrasse 47
5200 Brugg

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

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.