

Sexuelle Anliegen/Beschwerden in der Sprechstunde

Grundstock an Tipps, Adressen, Büchern, Kurse, Links bereit haben – **Vorschläge/Ideen:**

Anamnese/Beratung/Therapeutisches Setting/Gespräch:

- Grundsätzlich proaktiv nach sexuellem Befinden fragen (nicht warten, ob/bis ein Anliegen an Sie herangetragen wird).
- Genau nachfragen (= professionelle Neugier), bei Bedarf vorformulieren

Fürs erste genügt ein offenes Ohr, ein offenes Gespräch, ein echtes Interesse Ihrerseits.

Eventuell 1 Tipp/1 Anregung mitgeben:

Bei Frauen

- eine tägliche **Intimpflege** mit einem hochwertigen pflegenden wohlriechenden Produkt empfehlen. Dies fördert den Kontakt der Frau mit ihrer Vulvina. Das alleine reicht vielleicht schon bis zum nächsten Termin. Merkblatt auf www.frauenpraxis-runa.ch unter «Infos»

Bei Männern

- z.B. eine **Körperwahrnehmungsübung** mitgeben, ev. auch nur ihr Geschlecht halten, oder die Körperreaktionen genauer beobachten bei der Selbstliebe, Atmung, Spannung, Fantasien etc. Nur 1 Sache mitgeben.

Bei Paaren

- Aussprache mit PartnerIn, in der Ich-Form reden
- Ev. regelmässiges Zwiegespräch, siehe Kurzanleitung, Ev. Paarabende/Wunschabende

1 Körper(wahrnehmungs)übung mitgeben, z.B. Atem-, Beckenboden-, Schaukel

Büchertipps bereit halten, Bücher zeigen können:

Für Frauen: z.B. Zeit für Weiblichkeit, von Diana Richardson

Für Männer: z.B. Vom Himmel auf Erden, von Christoph Ahlers & Michael Lissek

Für Paare: z.B.

- Guter Sex trotz Liebe, von Ulrich Clement
- Make more Love, von Ann-Marlene Henning
- Vom Nehmen und Genommenwerden von Peter A. Schröter & Doris Kristinger

Kurse für Frauen

- 2 Lustkurse/Jahr, Runa-Praxis Solothurn, frauenpraxis-runa.ch
- Andere Lustkurse/Orgasmuskurse in Basel und Zürich – ZISS, ZisMed

Kurse für Paare, Singles

- Vivre en amour, ziss.ch

Adressen Tantrakurse, IntimmasseurInnen etc. bereit haben (am besten selber testen)

- Sexological Bodyworkcenter in Zürich
- Adresse in der eigenen Umgebung

Adressen SexualberaterIn/SexualtherapeutIn bereit haben (selber kennenlernen)

Adressen gute Sex-Shops

- Plusherz Basel, Love Planet, Bern
- Special Moments, Zürich, Boutique Sensuelle Zürich

Adressen Kuschn: u.a.

- herz-kuscheln.ch
- kuscheln-in-basel.ch

Kurse für Fachleute

- 2 Fachkurse à 4 Tage pro Jahr, Regina Widmer, frauenpraxis-runa.ch
- Ausbildung Sexocorporel
- Studium Universität Basel, andere:.....

Ich bin sehr an Vernetzung interessiert, an guten Adressen, Links, Tipps.

Bei Interesse an einer **Lokalgruppe SexualtherapeutInnen in Basel**, bitte bei mir melden ☺

Fach-Lustkurs Frühling 2019 in Basel für medizinische, therapeutisch und beraterisch tätige Fachleute (Frauen und Männer)

Ein **Intensiv-Lust-Fachkurs** in 2 Teilen über weibliche und männliche **Sexualität** für **Fachleute**, die

- professionell mit Menschen arbeiten
- mit dem Thema Sexualität konfrontiert sind oder sein wollen
- sich einen selbstverständlicheren Umgang mit dem Thema wünschen, ohne gleich eine sexualtherapeutische Ausbildung machen zu müssen.

So/Mo **14./15. April** Teil 1, So/Mo **19./20. Mai** Teil 2

Die Form **2x2 Tage** hat sich von der Intensität des Kurserlebens her sowie der Möglichkeit, das Gelernte im Beruf und privat zu erproben, sehr bewährt.



Cartier Bresson

Ort:

Warteck-Areal Kleinbasel, alte Warteck-Brauerei, im Tanzraum, www.werkraumwarteck.pp, für LiebhaberInnen urban-industrieller Umgebung, einfache Infrastruktur, einmalige Ambience.

Zeiten: sonntags 13.30 – 22.00, montags 9.00 – 17.00

Sonntag 14. April und **Sonntag 19. Mai 13.30 – 19.30** mit anschliessendem **Nachtessen** via Kulturbeiz im Hause – im Kursgeld inbegriffen (ausser Getränke).

Günstige **Übernachtung** vor Ort im Nachthafen möglich, der für uns reserviert ist, siehe nachthafen.ch – bei Interesse bitte bei mir anmelden. Andere Übernachtungsmöglichkeiten selber organisieren.

Montag 15. April und **Montag 20. Mai 9.00 – 17.00** mit Mittagessen im Don Camillo im Hause, für uns reserviert, nicht im Kursgeld inbegriffen

Credits: SGGG 24 Credits Kernfortbildung, SAPP 22 Credits

Inhalt

Wissen über Sexualität erweitern, die häufigsten sexuellen Beschwerden verstehen und die PatientInnen ein Stück weit selber begleiten können.

Ziel

- PatientInnen besser abholen können, mehr Sicherheit im professionellen Umgang mit dem Thema Sexualität gewinnen, sexuelle Funktionsstörungen schneller erkennen, einen reicheren Wortschatz für eine sexuelle Anamnese und Beratung sowie ein eigenes Therapiekonzept entwickeln, einen Grundstock von Übungen, Hausaufgaben, Adressen und Links für KlientInnen zur Hand haben
- für sich selber profitieren können, Zeit für Reflexion und Eigenwahrnehmung haben, Neues ausprobieren, eigene Ziele setzen, genuss- und lustvoller unterwegs sein dürfen

Methode

- grossteil Anlehnung an das Sexocorporel Konzept, mit weiterem Fachwissen und langjähriger Erfahrung aus Gynäkologie, Gesprächsführung, Körpertherapie, Beckenbodenspielerien, Tantra
- und aus der Kampfkunst (Aikido): Körperlichkeit, Erdung, Zentrierung, bei sich bleiben und gleichzeitig in Kontakt treten
- praktische Körperübungen (bekleidet), um Sinnlichkeit und Genussfähigkeit lustvoll und spielerisch zu erweitern
- Anwendung und intensives Üben zwischen den Kursblocktagen sind Bestandteil des Kurses

Mitbringen

- Bereitschaft, etwas Mut und eine leise Lust, sich auf eine ungewohnte, unkonventionelle Fortbildung einzulassen
- Sie müssen sich vorstellen können, auf dem Boden auf Gymnastikmatten, Decken und Meditationskissen sitzen zu können (bei Bedarf Gymnastikball oder Stuhl, bitte mir melden)

Kurskosten für die 4 Tage

Fr. 1200.-, mit Nachtessen, Zwischenverpflegung, Unterlagen

Teilnehmerzahl 12 – 20

Kursleitung, Information, Organisation, Anmeldung:

Dr. med. **Regina Widmer**, Frauenärztin FMH & Sexologin in Solothurn, Herzblut in Lustkursen, Phytotherapie und Intimpflege, begeisterte Aikidotrainerin seit >30 Jahren. www.frauenpraxis-runa.ch

Anmeldung ab sofort an regina.elizabeth@bluewin.ch



Kursbegleitung

Adrian Stumm, Sexologe, Zürich

Sascha Stumm, Beckenboden-Physiotherapeutin, Solothurn

Hanna Barbara, Traumalösung, Craniosacral, Mitorganisatorin, Basel, Solothurn



Intimpflege für Jung und Weniger-Jung

Bereits in jungen Jahren ist eine gute Intimpflege wichtig, später erst recht. Wir werden älter und mit uns unsere Haut und Schleimhäute. Sie werden dünner, trockener und empfindlicher. Und zwar am ganzen Körper. Auch in der Intimregion. Dabei spielt der Östrogenrückgang in den Wechseljahren eine grosse Rolle. Viele Probleme der Intimregion können durch eine einfache fettende Grundpflege der Intimhaut vermieden oder verbessert werden.

Dieses Merkblatt ergänzt die anderen Merkblätter (Nr. 1 Intimpflege bei Pilz und Ausfluss, Nr. 2 Harnröhre und Blase, Nr. 4 Reizblase).

Die zwölf «S» Strapazen der Intimhaut:

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Seife | <input type="checkbox"/> Sex |
| <input type="checkbox"/> Sauna | <input type="checkbox"/> String |
| <input type="checkbox"/> Sprudelbäder | <input type="checkbox"/> Superenge Jeans |
| <input type="checkbox"/> Schwimmbad | <input type="checkbox"/> Stress |
| <input type="checkbox"/> Slipenlagen | <input type="checkbox"/> Sorgen |
| <input type="checkbox"/> Schwitzen | <input type="checkbox"/> Selbstvernachlässigung |

Waschen der Intimzone

Wasser trocknet die Haut aus, heisses Wasser entfettet die Haut noch mehr. Trockene Haut kann jucken. Zu häufiges Waschen und Duschen, langes Baden, zu häufige Sitzbäder, Scheidenspülungen und Jogurt-Tampons ohne nachfolgende fettende Pflege sind deshalb zu meiden.

Seife beeinträchtigt den natürlichen schützenden Fettmantel und Säuremantel der Haut.

- Waschen Sie sich grundsätzlich intim nur mit Wasser
- Falls Ihnen Wasser allein zu wenig geheuer ist: verwenden Sie Spezialprodukte, die für den Intimbereich vorgesehen sind wie z. B. schwach saure rückfettende Hautreinigungsmittel.
- Verzichten Sie auf Intimsprays (Zerstörung des Säure- und Fettmantels, Allergisierungsgefahr).
- fetten Sie nach**

Was soll gefettet und gepflegt werden?

Die gesamte Intimhaut von vorne bis hinten (Vulva, Damm und After). Mit dem Finger darf ruhig etwas Crème oder Öl in die Scheide eingebracht werden, v.a. wenn es um Scheidentrockenheit und Harnröhrenreizungen geht. Ohne Beschwerden muss die Scheidenhaut nicht speziell gepflegt werden. Bei Beschwerden sollte über die Beschwerden hinaus gefettet und gepflegt werden.

Womit fetten, salben, crèmen?

Je nach Vorliebe kann ein Öl, eine Salbe, eine Crème oder ein mit natürlichem Fett hergestelltes Scheidenzäpfchen angewendet werden.

In Frage kommt Vieles und muss gar nicht teuer sein: ein gutes Olivenöl aus der Küche, Ihre Lieblings Bodylotion, eine pflanzliche Salbe (Ringelblumensalbe, Hamamelis, Majoran etc.), ein Gel (z. B. Sojagel, Yamsgel), bis hin zu einem Intimöl in Form eines erlesenen Lavendel-, Melissen- oder Rosenöls, einer Rosencreme etc.

Es gibt Frauen, die bevorzugen fettende Scheidenzäpfchen (aus Kakaobutter, z. B. mit Rosenöl drin).

Granatapfelöl oder anderer Öle von guter Qualität eignet sich übrigens vorzüglich als Gleitmittel (nicht zusammen mit Kondomen!) Suchen Sie sich eine Ärztin* oder Apothekerin*, die sich mit pflanzlichen Intimprodukten auskennt.

Wie oft fetten ?

So oft frau will, von 1 x täglich/nächtlich bis mehrmals, bis nach jedem Toilettengang. Es braucht jeweils nur ganz wenig Crème oder Öl.

Grundpflege der Intimhaut bei intakter Haut oder nur leichten Beschwerden

Verwenden Sie nur hochwertige Produkte, möglichst frei von reizenden und allergisierenden Zusatzstoffen. Es soll vom Feinsten sein – von der Beschaffenheit wie vom Duft her. So wie Sie sich für Ihr Gesicht auch eine besonders feine Crème wünschen. Versuchen Sie, sich liebevoll intim zu pflegen, auch wenn es nicht immer einfach ist, sein Geschlecht, das vielleicht grad Probleme macht, zu lieben. Diese Hingabe ist für eine Heilung ebenso wichtig wie das richtige Pflegeprodukt.

Zusatzpflege für sehr dünne Haut und für starke Beschwerden

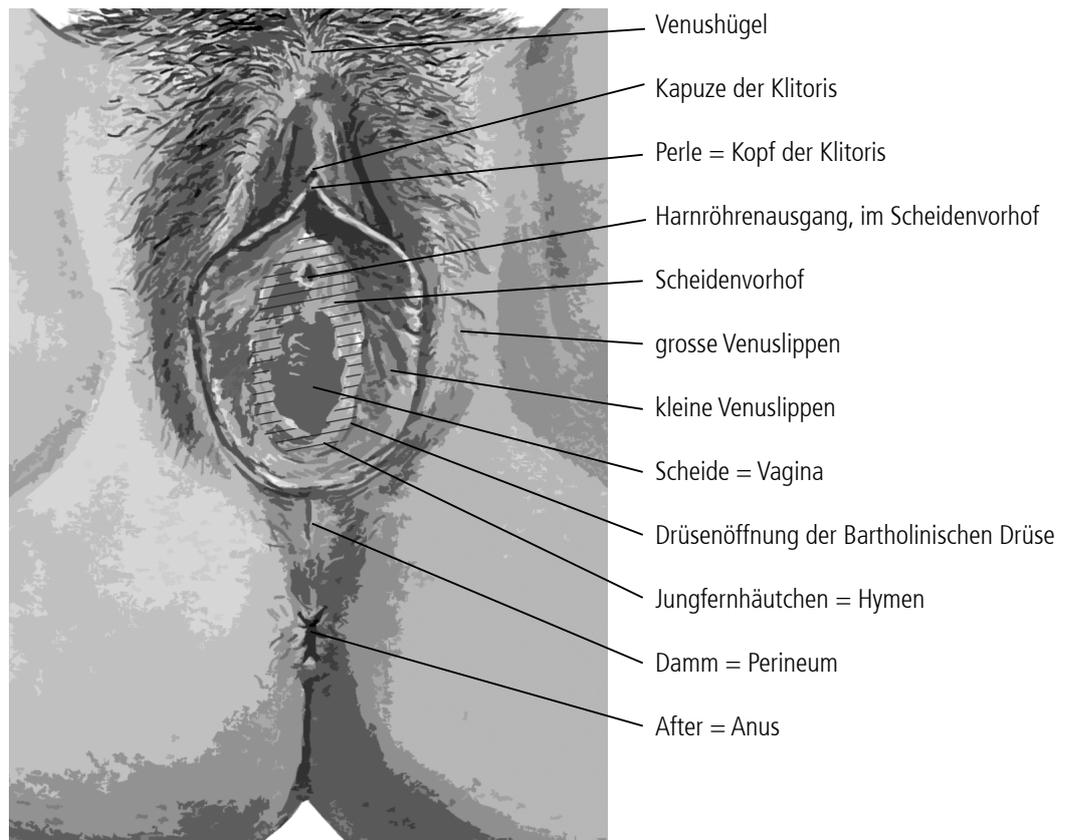
- zu Beginn allenfalls etwa 2 Wochen lang täglich/nächtlich mit synthetischen Östrogen-Crèmen und/oder Scheidenzäpfchen die Vagina und den Scheideneingang/Vorhof behandeln
- bei Besserung der Beschwerden abwechslungsweise pflanzliches Produkt anwenden
- individuell gestalteter Übergang zu ausschliesslich pflanzlicher Pflege, oder bei Bedarf ergänzen durch eine sporadische Östrogenanwendung etwa 1 x pro Woche oder alle 14 Tage

Es kann sein, dass Sie mit einer reinen Grundpflege ihre Probleme im Griff haben. Manchmal braucht es mehr. Bleiben Sie dran, bis Sie eine gute Lösung für sich gefunden haben. Suchen Sie sich eine Ärztin*, die Sie auf diesem Weg begleitet, falls die Beschwerden komplex und hartnäckig sind. Eine Linderung tritt meist schnell ein, eine Heilung braucht manchmal mehr Zeit. Gönnen Sie sich die Aufmerksamkeit und Zuwendung zu sich selber.

* Mit der weiblichen Form sind die Männer mitgemeint

Die Anatomie der Intimität

Einladung zu einer wunderschönen Entdeckungsreise.
Schauen Sie sich selber mal genauer mit dem Spiegel an.
Hier sehen Sie eine von unendlich vielen Möglichkeiten, wie frau aussieht.
(Sie können gerne ein künstlerischeres Bild von sich selber malen).



Äussere Geschlechtsteile = Vulva

Die Haut der grossen Venuslippen (Schamlippen) hat Duft-, Schweiss- und Talgdrüsen und ist behaart. Die Haut der kleinen Venuslippen ist dünner, leicht runzlig, unbehaart und hat viele Talgdrüsen.

Die Klitoris ist viel grösser als wir meinen. Sie misst ganze 8 cm! Sie besteht aus dem sichtbaren Kopf, der Perle, mit ihrer Vorhaut, dem Kapüzchen, einem Hals und den beiden Klitorisschenkeln. Diese verlaufen in der Tiefe und umarmen den Scheideneingang. Die Klitoris beherbergt unglaublich viele Nervenzellen, besonders die Perle. Das macht die Perle, aber auch den Scheidenvorhof und -eingang mit den ihn umrahmenden Klitorisschenkeln so empfindsam. Beschwerden des zarten Scheidenvorhofs und -eingangs sind sehr häufig. Der Vorhof ist ein 1-2 cm breiter Ring um den Scheideneingang.

Im Scheidenvorhof befindet sich der Harnröhrenaussgang. Die Harnröhre ist ebenfalls ein intensiv innerviertes, mit vie-

len Nerven versehenes Organ und dementsprechend empfindlich. Die G-Zone ist in der Scheide (Vagina), im Übergang der Harnröhre zur Blase, an der vorderen Scheidenwand. Dort ist die Haut fest gerippt und satt auf der Harnröhre. In den Vorhof münden die zwei wichtigsten Schleimdrüsen, die Bartholinischen Drüsen. Die Grenze von aussen nach innen bildet das Jungfernhäutchen, das bei jeder Frau und in jedem Alter noch als Hautkränzchen oder -läppchen identifizierbar ist. Die Scheide ist mit feuchter feiner Haut ausgekleidet und ist viel weniger schmerzempfindlich. So wird verständlich, dass eine Pilzinfektion in der Scheide selber kaum wahrgenommen wird, wohl aber am Scheideneingang.

Der Damm ist die Verbindungsbrücke zwischen Scheidenvorhof und After. Die Haut ist ganz normale Körperhaut. Wenn Narben von Geburtsverletzungen bestehen, dann meist in diesem Bereich. Der After (Anus) wiederum hat eine sehr feine und sensible Haut.