Ausschnitt aus meiner Diplomarbeit, Vers. 05.08.2012

DIE WEIBLICHE SEXUALITÄT BEWUSST ERLEBEN MIT HILFE DES AUTOGENEN TRAININGS

Abb. 1: Frausein, Bild von Gina B. (www.ginab.ch)

Diplomarbeit von Eveline Lutz

info@wayofheart.ch

Mai 2012

medrelax professional - Fachschule für Entspannungsmedizin, Zürich

Schuljahr 2010-2011

INHALTSVERZEICHNIS

INHALTSVERZEICHNIS **2**

COPYRIGHT **3**

EINLEITUNG **4**

METHODENBESCHRIEB MED. AUTOGENES TRAINING **6**

GESCHICHTE UND ENTWICKLUNG DES MED. AUTOGENEN TRAININGS (MED. AT) 6

DEFINITION DES AUTOGENEN TRAININGS 6

WIRKUNGSWEISE DES MED. AUTOGENEN TRAININGS 7

Definition des Medizinischen Entspannungszustandes (MEZ) *7*

DIE GRUNDSTUFE DES MED. AUTOGENEN TRAININGS 8

Voraussetzungen zum Üben und die Übungshaltung *8*

Die Grundübungen des med. AT inkl. Ruhetönung und Zurücknahme *9*

Durchführung der Übungen *9*

DIE MITTELSTUFE DES MED. AUTOGENEN TRAININGS 10

DIE OBERSTUFE DES MED. AUTOGENEN TRAININGS 10

DIE WEIBLICHE SEXUALITÄT **11**

THEMA SEXUALITÄT 11

DIE FRAUENBEWEGUNG UND DIE WEIBLICHE SEXUALITÄT 13

DIE ANATOMIE DER FRAU 14

DIE ORGASMEN EINER FRAU 18

ENTSPANNUNG UND ORGASMUS 21

ENTSPANNUNG UND NÄHRENDE SEXUALITÄT 21

LIBIDO PROBLEME 23

GEFÜHLSTAUBHEIT ODER SCHMERZEN IN DER YONI 23

WEIBLICHE SEXUALITÄT IN DEN WECHSELJAHREN UND IM ALTER 24

SICH SELBST BESSER KENNENLERNEN UND (NEU) ENTDECKEN 25

DIE HILFE VON SUGGESTIONEN UND INNEREN BILDERN 26

„TRÄUMEND ERSCHAFFE ICH MIR MEINE ZUKUNFT!“ 26

SCHLUSSGEDANKEN **28**

DANKSAGUNG **30**

LITERATURVERZEICHNIS **31**

ABBILDUNGSVERZEICHNIS **33**

TABELLENVERZEICHNIS **34**

COPYRIGHT

Copyright 2012 Eveline Lutz, Meilen (Schweiz)
www.wayofheart.ch

EINLEITUNG

Abb. 2: Innen glühend, Bild von Gina B. (www.ginab.ch)

„In unserem Zentrum liegt die Kraft… Die Knospe, welche zu wachsen und sich entfalten wünscht… die kleine Flamme die brennt und sich danach sehnt ihr Feuer zu entfachen, ihr Lichtschein strahlen zu lassen…*"(Lutz, 2012).*

Für mich selber ist die weibliche Sexualität seit frühen Jahren meines Frauseins ein grosses Thema. Ich habe mich auf verschiedenste Art und Weise damit auseinandergesetzt und viel Wachstum und Selbstliebe erfahren dürfen.

Es erfüllt mich mit einer grossen Freude, nun auch andere Frauen, welche sich mit ihrer Sexualität tiefer verbinden möchten u.a. mit meinen Kursen „Die weibliche Sexualität bewusst erleben mit Hilfe des Autogenen Trainings" begleiten und unterstützen zu können.

Das med. Autogene Training bietet in einer unvergleichbaren Art und Weise eine einfache Möglichkeit, sich ein Werkzeug zur Selbsthilfe anzueignen, welches fast jederzeit und überall angewendet werden kann und ein grosses Potential in sich birgt, um der eigenen Ich-Identität näherzukommen bzw. zu finden und das Ich-Bewusstsein zu stärken.

Die Basis für eine erfüllte weibliche Sexualität sind u.a. ein gesundes Selbstvertrauen, die Kompetenz sich mitteilen zu können, das eigene Körperbewusstsein sowie die Fähigkeit zur Entspannung.

Durch das Erlernen des Autogenen Trainings werden genau diese Eigenschaften gestärkt. Die Frauen haben so die Möglichkeit, Schritt für Schritt sich selbst sowie ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen näher zu kommen und diese in die Lebens- und Beziehungsgestaltung zu integrieren.

Diese Arbeit basiert auf eigenen Erfahrungen und Forschungen während verschiedensten Aus- und Weiterbildungen zum Thema Körperwahrnehmung, Sexualität (u.a. Tantra) und durch themenspezifische literarische Werke sowie der Erfahrungsanalyse aus den eigenen Kursen und Einzelsitzungen „Die weibliche Sexualität bewusst erleben mit Hilfe des Autogenen Trainings“ sowie Einzelsitzungen mit Frauen in der tantrischen Körperarbeit als ausgebildete Tantramasseurin.

METHODENBESCHRIEB MED. AUTOGENES TRAINING

GESCHICHTE UND ENTWICKLUNG DES MED. AUTOGENEN TRAININGS (MED. AT)

Abb. 3: J. H. Schultz (1884-1970)

Der Gründer des Autogenen Trainings, Johannes Heinrich Schultz, wurde 1884 in Göttingen geboren und starb 1970 in Berlin. Er studierte Medizin und vertiefte sein Wissen in der Neurologie und Psychiatrie in Jena, wo er dann auch zum Professor ernannt wurde. Er leitete verschiedene Institute und führte als Nervenarzt eine eigene Praxis in Berlin *vgl. (medrelax professional, 2009), (Kraft, 2004).*

Schultz war aufgefallen, dass in Berichten seiner Hypnose-Patienten folgende Angaben häufig wiederkehrten: Schwere- und Wärmeerlebnisse in allen Gliedmassen, ein Gefühl der Ruhigstellung von Herz und Atmung. Dazu kamen die Empfindungen der Entspannung, der angenehmen Müdigkeit, der Angstfreiheit sowie der Ausgeglichenheit. Er gelangte zur Überzeugung, dass durch ein Herbeiführen dieser Empfindungen ein der Hypnose vergleichbarer Zustand zu erreichen ist *vgl. (Kraft, 2004, S. 3)*.
Dieser hypnoide Zustand ist ein Bewusstseinszustand, welcher als Bewusstseinseinengung auf Gedanken, Vorstellungen und Gefühle beschrieben werden kann und mit einer Umschaltung des Körpers in einen Entspannungszustand einhergeht. So entstand die Methode, mittels konzentrativ gelenkter Vorstellung, verbunden mit entsprechenden Suggestionen, den Körper über eine stufenweise Entspannung in eine Tiefenentspannung zu bringen. Schultz berichtete 1926 erstmals von seiner neuen Methode „Autogene Organübungen“. 1932 erschien dann das grundlegende Werk „Das Autogene Training - konzentrative Selbstentspannung“ *vgl. (medrelax professional, 2009).*

Wurde am Anfang das med. Autogene Training primär im psychotherapeutischen Setting eingesetzt, so wird es heute neben dem Einsatz als therapeutische Methode auch zur Prävention, Gesundheitsförderung, Selbstmanagement und Psychohygiene eingesetzt *vgl. (medrelax professional, 2009).*

DEFINITION DES AUTOGENEN TRAININGS

J. H. Schultz definierte das Autogene Training wie folgt: „ein vom Selbst (autos) sich entwickelndes (gen = werden) und das Selbst gestaltendes systematisches Üben, ‚Training‘ *zit. (von Kraft, 2004, S. 5, zitiert nach Schultz, 1932).*

WIRKUNGSWEISE DES MED. AUTOGENEN TRAININGS

Durch das selbstständige regelmässige Üben des med. Autogenen Trainings stellt sich eine Selbstentspannung (Med. Entspannungszustand) ein *vgl. (Kraft, 2004), (medrelax professional, 2009).*

Diese Entspannung erzeugt eine positive Wirkung in Bezug auf *vgl. (medrelax professional, 2009, S. AT1-6):*

1. Verminderung des inneren Anspannungs- und Unruhepegels
2. Reduktion von Stress-Symptomen (neurovegetative und –muskuläre)
3. Ausgleichender Effekt auf die Stimmung
4. Verbesserung der kognitiven Funktionen (Konzentration, Merkfähigkeit)
5. Psychische und physische Leistungssteigerung
6. Modulierender Effekt auf die Schmerzverarbeitung

DEFINITION DES MEDIZINISCHEN ENTSPANNUNGSZUSTANDES (MEZ)

Gemäss medrelax kann der Med. Entspannungszustand wie folgt beschrieben werden:

> „Ein Entspannungszustand, welcher durch eine tiefgreifende und umfassende Entspannung des ganzen psychophysischen Organismus (Denken, Emotio, Körper) gekennzeichnet ist, übt einen medizinischen Effekt, d.h. die Gesundheit fördernde und die Genesung unterstützende Wirkung auf den psychophysischen Organismus aus und wird deshalb als Medizinischer Entspannungszustand (MEZ) bezeichnet. Der Med. Entspannungszustand ist auf der subjektiven Erlebensweise gekennzeichnet durch das Empfinden eines wohligen Körpers, eventuell lässt sich ein feines Kribbeln spüren sowie ein Wärme- und Gedunsenheitsgefühl von Stamm und Gliedmassen, die Muskulatur fühlt sich locker-entspannt an, schwer oder leicht-angefüllt, der Kopf ist klar-kühl. Die Emotionen (Gemütsbewegungen) sind sanft, flüchtig, ausgeglichen und ein Gefühl des Zufriedenseins stellt sich ein. Das Denken wird ruhig, verliert an Assoziationen (rarifiziert), die Gedanken sammeln und bündeln sich (die Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet und die Konzentration anhaltend). Nach und nach stellt sich eine durchdringende Ruhe mit Verbleiben im gegenwärtigen Moment ein *zit. (von medrelax professional, 2009, S. MEV5-7, zitiert nach Truffer, 2007).*

Der Med. Entspannungszustand kann auch mit dem Bewusstseinszustand verglichen werden, welcher sich im Übergang zwischen Wachsein und Schlaf einstellt. Die im Med. Entspannungszustand gemessenen Hirnströme durch das EEG (Elektroenzephalogramm)

entsprechenden dem Alpha- (leichte Entspannung) und Theta Zustand (tiefe Entspannung*) vgl. (medrelax professional, 2009, S. MEV5-8).*

DIE GRUNDSTUFE DES MED. AUTOGENEN TRAININGS

In der Grundstufe wird durch das Erlernen der 7 Übungen (inkl. der Ruhetönung) ein Entspannungszustand erreicht, der eine grundlegende psychische Lockerung und Lösung von Widerständen und Verdrängungen bewirkt. Das Ziel ist es, das Vertrauen in die eigenen geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu steigern und zu festigen. Die Grundstufe beugt Krankheiten und Störungen vor. Sie fördert Kreativität, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude und hilft beim Abbau von Stress *vgl. (medrelax professional, 2009, S. AT6-7).*
Die Grundstufe des med. AT ist ein in sich abgeschlossenes autosuggestives Verfahren. Mit Hilfe der Vorstellungskraft und der sich im Geiste (Stillschweigen) gesprochenen Worten von erwünschten Wahrnehmungen wird der medizinisch wirksame Entspannungszustand induziert. Die gedachten Formeln helfen dabei zudem, die Konzentration und Aufmerksamkeit auf das Körpererleben gelenkt zu halten *vgl. (medrelax professional, 2009, S. AT 9-1 und S. MEV 3-5)*.
Das med. AT eignet sich auch sehr gut für Kinder (ca. ab 6. Lebensjahr) und Jugendliche sowie ältere und betagte Menschen. Hier wird das med. AT jedoch spezifisch den Einsatzmöglichkeiten der entsprechenden Altersgruppe angepasst *vgl. (medrelax professional, 2009, S. AT 10-1 und AT 11-1).*

VORAUSSETZUNGEN ZUM ÜBEN UND DIE ÜBUNGSHALTUNG

Es ist wichtig, zum Üben einen Ort zu finden, an welchem in Ruhe und ohne grosse Störfelder (Aussenreize, Telefon etc.) trainiert werden kann und für die Übungseinheit genügend Zeit einzuplanen. Die Raumtemperatur sollte angenehm warm (allenfalls helfen eine Decke und warme Socken) und die Kleidung bequem sein. Regelmässiges Üben ist besonders während der Lernphase wichtig und sollte täglich 1-3 mal praktiziert werden.

Ist das med. AT einmal erlernt, so kann es in jeder Haltung angewendet werden. In der Trainingsphase empfiehlt sich jedoch eine Übungshaltung im Sitzen (bequeme Haltung, Kopf an einen Lehnstuhl angelehnt oder allenfalls leicht nach vorne gebeugt, Arme seitlich des Körpers oder aufliegend auf Knie/Oberschenkel) oder im Liegen (Rückenlage, Arme seitlich des Körpers, allenfalls Polsterung des Kopfes, des Gesässes oder der Knie).

DIE GRUNDÜBUNGEN DES MED. AT INKL. RUHETÖNUNG UND ZURÜCKNAHME

Tabelle 1: Die Grundübungen des med. AT
vgl. (medrelax professional, 2009, S. AT1-5); (Kraft, 2004, S. 63)

Übung	Formel	Wirkung
Ruhetönung	„Ich bin ganz ruhig, ruhig und gelöst“ „Ruhe kommt von alleine“ 1x	Stimmungsformel. Hilft, sich auf Ruhe einzustellen.
Schwereübung & Ruhetönung	„Der rechte (linke) Arm ist ganz schwer“ 6x und „Ruhetönung“ 1x	Entspannung der Willkürmuskulatur.
Wärmeübung & Ruhetönung	„Der rechte (linke) Arm ist angenehm (ganz) warm“ 6x und „Ruhetönung“ 1x	Entspannung der Gefässmuskulatur, Gefässdilatation.
Atemübung & Ruhetönung	„Atmung ruhig und regelmässig“ 6x, „Es atmet mich“ 1x und „Ruhetönung“ 1x	Passives und bewusstes Erleben und Regulieren des Atemrhythmus.
Herzübung & Ruhetönung	„Herz schlägt ruhig und regelmässig“ 6x und „Ruhetönung“ 1x	Passives und bewusstes Erleben und Regulieren des Herzrhythmus.
Bauchübung & Ruhetönung	„Bauch strömend warm“ 6x und „Ruhetönung“ 1x	Regulation der Bauchorgane, des vegetativen Nervensystems und der Sexualorgane sowie Anregung der Verdauungstätigkeit.
Stirnkühle-übung & Ruhetönung	„Stirn ist angenehm kühl“ 6x und „Ruhetönung“ 1x	Eingrenzung der durch das Training hervorgerufenen Empfindungen auf den Körper, der Kopf bleibt frei und die Übenden bleiben in der Lage, das Geschehene zu steuern.
Zurücknahme	„Anspannung in den Muskeln! Atmung tief und bewusst! Augen auf!“. Wird das med. AT vor dem Einschlafen praktiziert, erfolgt keine Zurücknahme, da es sonst zu Schlafstörungen kommen könnte.	Hilft, aus dem hypnoiden Zustand wieder in das Körper- und geistige Bewusstsein zurückzukehren. Kann auch bei Störemfindungen beim med. AT eingesetzt werden.

Neben diesen Übungen gibt es noch individuell angepasste Formeln als „Hilfestellungen“ (wenn eine Formel für die Übenden nicht passt, evtl. Unwohlsein auslöst), organspezifische Formeln (beziehen sich auf andere/zusätzliche Körperteile) und formelhafte Vorsatzbildungen (s. „Die Mittelstufe des med. AT“).

DURCHFÜHRUNG DER ÜBUNGEN

Die übende Person spricht sich im Geiste (innere lautlose Stimme) die Formeln vor und versucht dabei einfach nur der körperlichen Reaktion nachzuspüren und diese wahrzunehmen. Sie nimmt dabei eher eine passive und gelöste Haltung ein. Die „Schwereübung“ und die „Wärmeübung“ können nach einiger Übungszeit so ausgeweitet werden, dass der ganze Körper miteinbezogen wird (z. B. „Beide Arme sind ganz schwer“, „Beide Beine sind ganz schwer“, „Der ganze Körper ist ganz schwer“).

DIE MITTELSTUFE DES MED. AUTOGENEN TRAININGS

In der Mittelstufe des med. AT wird mit der Vorstellungskraft und den formelhaften Vorsatzbildungen gearbeitet. Sie haben bestimmte Verhaltensänderungen sowie Umstrukturierungen von Erlebnis- und Reaktionsweisen zum Ziel. Diese kurzen, selbstgewählten, positiven und in der Gegenwart formulierten Gedankensmuster spricht (suggeriert) sich die Person im hypnoiden (tiefentspannten) Zustand lautlos vor. Beispiel eines Vorsatzes bei mangelndem Selbstvertrauen: „Ich bin selbstbewusst und stark“. Diese Vorsatzbildungen wirken auch in die Zeit nach dem Üben hinaus *vgl. (medrelax professional, 2009)*.

DIE OBERSTUFE DES MED. AUTOGENEN TRAININGS

Die Oberstufe des med. AT wird mehrheitlich in der tiefenpsychologischen Therapie verwendet. Sie arbeitet mit Imagination (Bildererleben) und dient dem Bearbeiten unbewusster Konflikte und Gefühle *vgl. (medrelax professional, 2009, S. AT6-7)*.
Voraussetzung zum Erlernen der AT-Oberstufe ist eine vollständige und sichere Beherrschung der Grundstufe *vgl. (medrelax professional, 2009, S. AT9-6)*.

DIE WEIBLICHE SEXUALITÄT

Abb. 4: Frausein, Bild von Gina B. (www.ginab.ch)

THEMA SEXUALITÄT

Was ist Sexualität? Wie wird Sexualität oftmals in unserer Kultur gelebt und erlebt? Was für Auswirkungen hat dies auf die weibliche Sexualität? Welche Formen von Sexualität gibt es? Wie kann das med. Autogene Training das bewusste Erleben der weiblichen Sexualität unterstützen?

Diese und andere Fragen und Themen möchte ich mit dieser Arbeit genauer betrachten und erläutern. Das Thema Sexualität, immer noch ein grosses Tabu bei vielen Menschen, ein Thema, welches oft peinlich berührt und Schamgefühle erweckt und selten ganz offen und direkt besprochen und gelebt wird.

Der Ursprung dafür ist sicher auch in der geschichtlichen Entwicklung zu finden, z. B. verschiedene Religionen, welche die Sexualität und die Lustempfindung als Sünde oder etwas Schlechtes darstellten oder immer noch darstellen. So wurden diese Bilder über Generationen weitergegeben, dass Sexualität nur verhalten und unter bestimmten Voraussetzungen und Bedingungen erlebt werden dürfe. Diese und viele andere Vorstellungen haben sich in den Frauen tief verankert und prägende Spuren hinterlassen. In den letzten Jahrzehnten hat sich so

einiges verändert, das Thema Sexualität hat sich Raum geschaffen. Sei es in den 1960er Jahren durch die „Freie Liebe“ während der Hippie-Bewegung, dann in den 1970er die „Frauenemanzipation“ u.a. mit dem Thema weibliche Sexualität als die Frauen über Selbstbefriedigung zu sprechen begannen, ihre Vibratoren zeigten und ihre BHs in der Öffentlichkeit verbrannten. Durch das vermehrte Veröffentlichen von Erwachsenen- und Jugendmagazinen (wie z. B. Playboy oder BRAVO) sowie Bücher und Filme in allen Versionen zum Thema Sexualität wurde einerseits das Tabu Sexualität viel mehr gebrochen, andererseits eine weitere nicht zu unterschätzende Problematik bezüglich der „Vorstellung und Erleben von Sexualität“ generiert.

So schreibt auch Marliese Santiago darüber, wie die Sexualität heute oft verstanden und gelebt wird. Sexualität wird immer wieder mit Geschlechtsverkehr, Orgasmus bzw. Ejakulation gleichgestellt. Häufig verstehen bereits Kinder und Jugendliche unter Sexualität den Geschlechtsakt, die genitale Penetration, alles andere ist keine „richtige“ Sexualität. Diese wird in der Öffentlichkeit heute oft als etwas Exhibitionistisches und Sensationelles, als Lifestyle-Objekt dargestellt, welches aus Techniken, Stellungen, Praktiken, Grenzerfahrungen besteht. Zu vergleichen mit einem dauernden Feuerwerk, das in allen Farben sicht- und hörbar sprüht und knallt. So erklärt M. Santiago den heutigen Normalzustand: „Wenn wir äusseren Bildern entsprechen wollen, gehen das Körperempfinden sowie das innere Erleben unter, und Sexualität spielt sich nur noch mehr oder weniger im Kopf ab“ *zit. (Santiago, 2009, S. 23)*. Oft erleben Frauen das eigene Empfinden als nicht richtig, denken sie seien zu langweilig, zu wenig leidenschaftlich und verklemmt und bauen sich so selbst grossen Druck auf *vgl. (Santiago, 2009)*.

Das med. Autogene Training bietet eine gute Hilfe, diesen Druck abzubauen und dem eigenen Erleben und Empfinden wieder mehr Raum und Vertrauen zu geben.

Die Basis für eine erfüllte und nährende Sexualität einer Frau ist mitunter die Selbstliebe, das Vertrauen und die Herzöffnung zu sich selbst und in einer Beziehung das Vertrauen und die Herzöffnung zum Partner[1].

Durch das med. Autogene Training wird das Selbstbewusstsein gestärkt und den inneren Wünschen und Herzangelegenheiten mehr Beachtung geschenkt.

[1] Die Bezeichnung Partner steht selbstverständlich auch für eine Partnerin in einer gleichgeschlechtlichen Beziehung.

So verfügt die Frau über die Fähigkeit, zu ihren Wünschen und Bedürfnissen zu stehen und sich dem Partner mitzuteilen. Ein gemeinsames Wachstum in der Beziehung wird möglich und das Vertrauen zum Partner kann sich vertiefen.

DIE FRAUENBEWEGUNG UND DIE WEIBLICHE SEXUALITÄT

Deborah Sundahl schreibt in ihrem Buch ausführlich über das Thema weibliche Sexualität, besonders über das Thema Orgasmus und die weibliche Ejakulation und wie die Frauen während der Frauenbewegung immer mehr die Tabus der weiblichen Sexualität beim Namen nannten. So zeigten bereits in den 1970er Jahren Beobachtungen, dass viele Frauen (über 60%) keinen Orgasmus erlebten. Diese Tatsache motivierte die Frauen während der Frauenbewegung offen darüber zu sprechen und sich und ihre Bedürfnisse ihren Partnern mitzuteilen und sich auf den Weg der Selbstentdeckung zu machen. Als Hilfsmittel entdeckten die Frauen nebst dem Vibrator die unentbehrliche Fantasie, so gab es immer mehr erotische Geschichten, welche den Vorstellungen von Frauen entsprangen und in Zeitschriften und Büchern zu lesen waren. In den 1980er Jahren wurde auch der „G-Punkt“ (eine erogene Zone in der Vagina) ein aktuelles Thema. Gemäss D. Sundahl ist nun die Zahl der Frauen die keinen Orgasmus haben bereits stark zurückgegangen. Das Sexualleben in der Partnerschaft wird offener und abwechslungsreicher erlebt und bietet so mehr Nähe zu sich und dem Partner. So schreibt sie aber auch, dass die Suche nach einer tieferen befriedigenden Sexualität vermutlich noch ein oder zwei Generationen lang dauern wird *vgl. (Sundahl, 2006)*.

Das med. Autogene Training stärkt mitunter das Selbstvertrauen und ermöglicht so den Frauen durch die nötige Selbstsicherheit, sich auf die Entdeckungsreise ihrer ganz persönlichen Sexualität zu machen.

DIE ANATOMIE DER FRAU

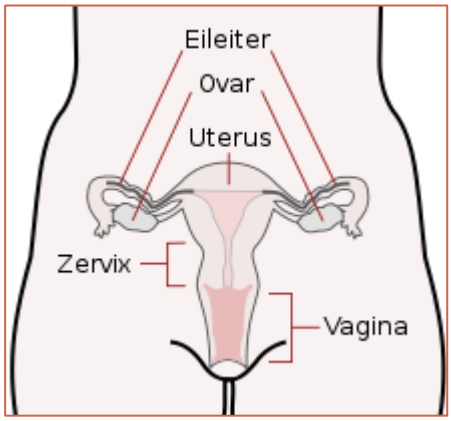

Abb. 5: Schematische Darstellung der inneren weiblichen Geschlechtsorgane (19.05.2012, http://de.wikipedia.org/wiki/Geb%C3%A4rmutter)

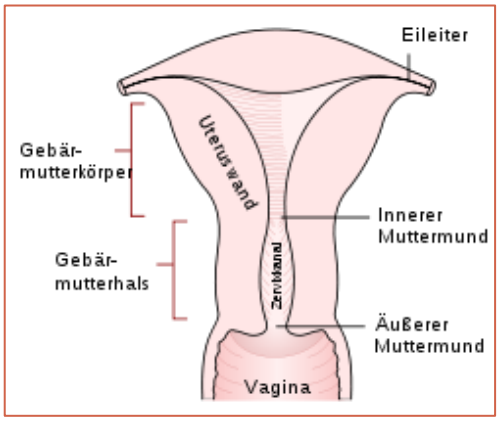

Abb. 6: Schematischer Aufbau der inneren weiblichen Geschlechtsorgane (19.05.2012, http://de.wikipedia.org/wiki/Cervix_uteri)

Oft sind sich Frauen ihrer Sexualorgane gar nicht bewusst. Deshalb ist es mir immer auch ein grosses Anliegen, dieses Wissen an Frauen weiterzugeben, so auch in meinen Kursen für med. Autogenes Training und weibliche Sexualität.

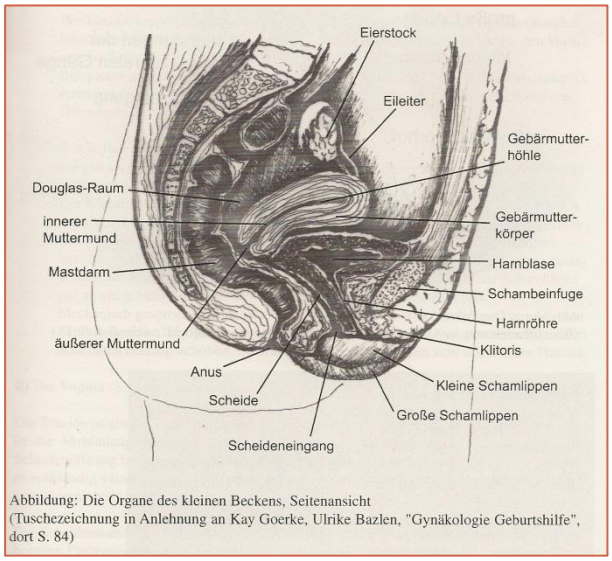

Abb. 7: Die Organe des kleinen Beckens, Seitenansicht (Jagfeld, E. P. (2011). Frauenheilkunde natürlich. Das Fachbuch für die Praxis. Norderstedt: Books on Demand GmbH, S. 155)

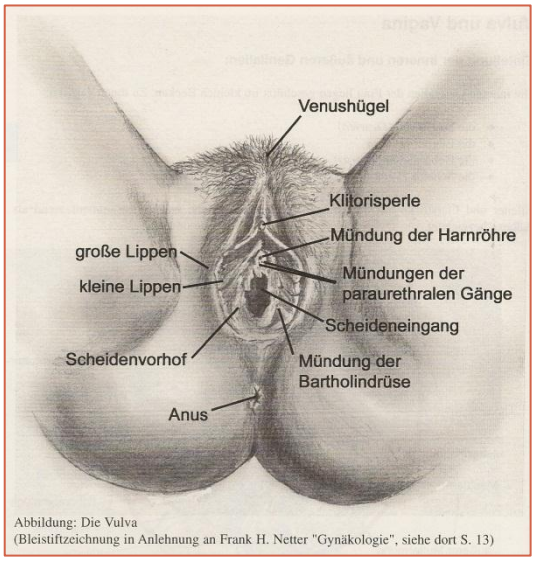

Abb. 8: Die Vulva (Jagfeld, E. P. (2011). Frauenheilkunde natürlich. Das Fachbuch für die Praxis. Norderstedt: Books on Demand GmbH, S. 156)

Häufig meinen die Frauen, die Klitoris ist nur die sogenannte Perle (Eichel oder Knospe) der Klitoris, auch Kitzler genannt (Abb. 9). Diese ist aber viel grösser, siehe Abb. 10. Sie ist ein Schwellkörper, welcher sich bei lustvoller Erregung mit Blut füllt und besteht nebst der Perle aus dem Klitorishals und aus zwei „Schenkeln“, welche unterhalb der äusseren Schamlippen und unterhalb des Zwischenspaltes zu den inneren Schamlippen verlaufen. Das gesamte Gewebe

besteht aus feinem Nervengeflecht (besonders auf der Eichel der Klitoris) *vgl. (Jagfeld, 2011).* Dies erklärt auch, weshalb Frauen oft auch ganz empfindlich auf Berührungen der äusseren Schamlippen und des Zwischenspaltes zu den inneren Schamlippen reagieren und diese auch als sehr lustvoll empfinden können.

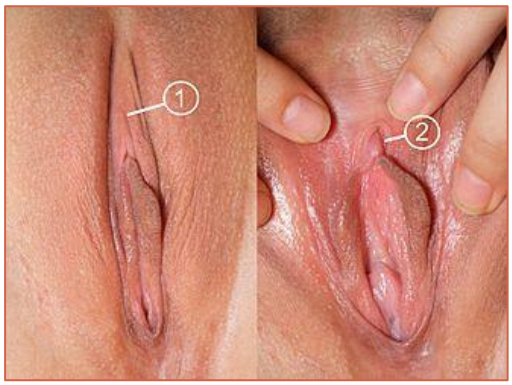

Abb. 9: Vulva mit markierter Position der Klitoris: links Normalzustand, rechts mit auseinandergezogener Klitorisvorhaut (19.05.2012, http://de.wikipedia.org/wiki/Klitoris)

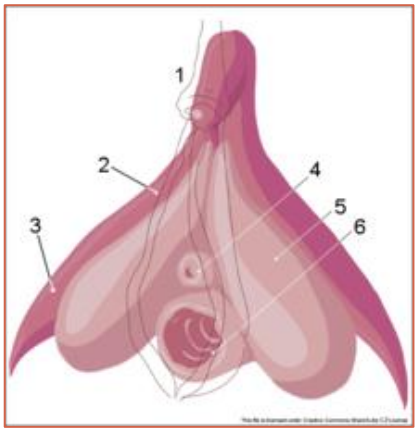

Abb. 10: Klitoris mit: 1) Eichel in der Vorhaut, 2) Schwellkörper, 3) Klitorisschenkel, 4) Harnröhrenmündung, 5) Vorhofschwellkörper, 6) Scheidenöffnung (19.05.2012, http://de.wikipedia.org/wiki/Klitoris)

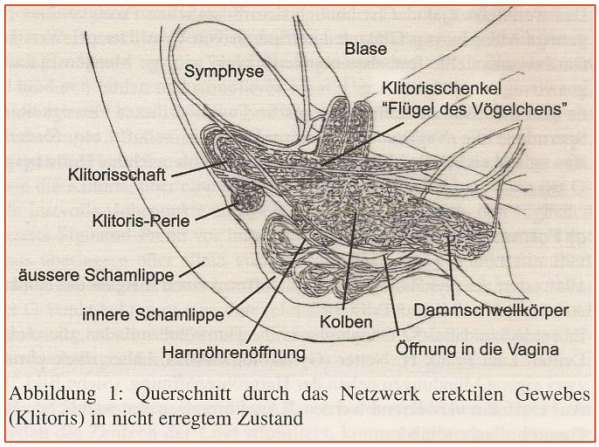

Abb. 11: Querschnitt der Klitoris nicht erregt (Jagfeld, E. P. (2011). Frauenheilkunde natürlich. Das Fachbuch für die Praxis. Norderstedt: Books on Demand GmbH, S. 159)

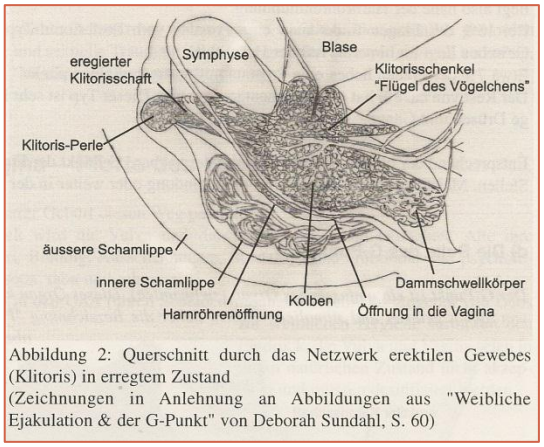

Abb. 12: Querschnitt der Klitoris erregt (Jagfeld, E. P. (2011). Frauenheilkunde natürlich. Das Fachbuch für die Praxis. Norderstedt: Books on Demand GmbH, S. 159)

In der Scheidenvorwand liegt der immer wieder umstrittene G-Punkt (Gräfenberg-Zone), durch dessen Stimulierung eine Frau tiefe Lustgefühle erleben kann. Anders als oft verstanden, handelt es sich aber nicht um einen „Punkt“, sondern um ein Organ bestehend aus: Der weiblichen Prostata (mit ca. 32 Drüsengängen, welche eine Ejakulationsflüssigkeit produzieren und in die Harnröhre enden) sowie einem Netzwerk an erektilem Gewebe. Der G-Punkt kann

gut ertastet werden, er befindet sich ca. 3-5 cm tief in der Vagina, an der oberen Vaginalwand (Richtung Bauchdecke) und fühlt sich leicht geriffelt an *vgl. (Jagfeld, 2011).*

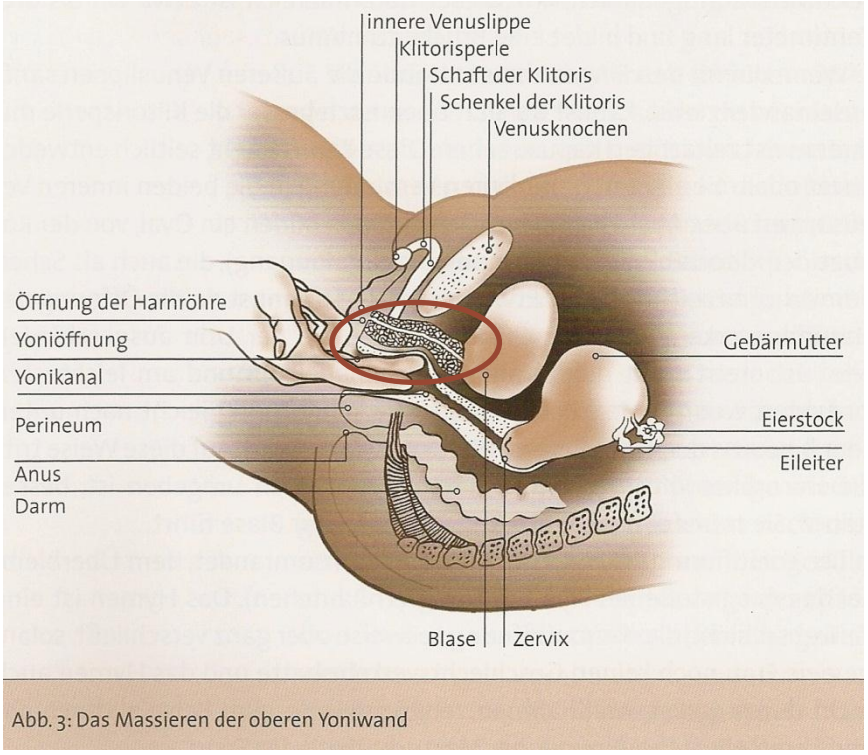

Abb. 13: Massage des Prostatagewebes / G-Punkt (Riedl, M. (2006). Yoni Massage. Entdecke die Quellen weiblicher Liebeslust, sinnnlich, energetisch, spirituell. Emmendingen: Hans-Nietsch-Verlag, S. 24)

Oft verspüren Frauen durch die Stimulation des „G-Punktes“ einen Harndrang. Dieser erklärt D. Sundahl so, dass es sich dabei um das weibliche Ejakulat handelt, welches in den Drüsengängen der Prostata produziert wird und in die Harnröhre fliesst *vgl. (Sundahl, 2006).*
Das Ejakulat kann (wie beim Mann) durch die Harnröhre ausgeschieden werden. Leider wissen viele Frauen aber kaum etwas über das Thema weibliche Ejakulation und sind sich dieser gar nicht bewusst. Sie sind der Annahme, dass wenn sie dem Gefühl von Harndrang bei der Stimulation der Prostata nachgeben würden, sie urinieren müssten. So lassen viele Frauen das Ejakulat nicht aus der Harnröhre fliessen (sie wollen ja schliesslich während dem Sex nicht einfach urinieren) und es fliesst so in die Blase ab *vgl. (Jagfeld, 2011)*. Dies erklärt auch, weshalb Frauen nach dem Geschlechtsverkehr oft einen sehr starken Harndrang verspüren und viel Wasser lassen können, bestehend aus Urin und weiblichem Ejakulat *vgl. (Sundahl, 2006).*

Die Ejakulationsflüssigkeit wird hauptsächlich durch die Stimulation der Prostata und der Stimulation des erektilen Gewebes um die Harnröhre produziert. Eine Ejakulation ist nur möglich, wenn sich eine Frau entspannen (Entspannung der Harnröhren- und der Beckenbodenmuskulatur) und so das Ejakulat fliessen lassen kann *vergl. (Sundahl, 2006)*.

Das med. Autogene Training kann einer Frau auch hier eine grosse Unterstützung bieten, den Körper auch während der sexuellen Stimulation tief zu entspannen.

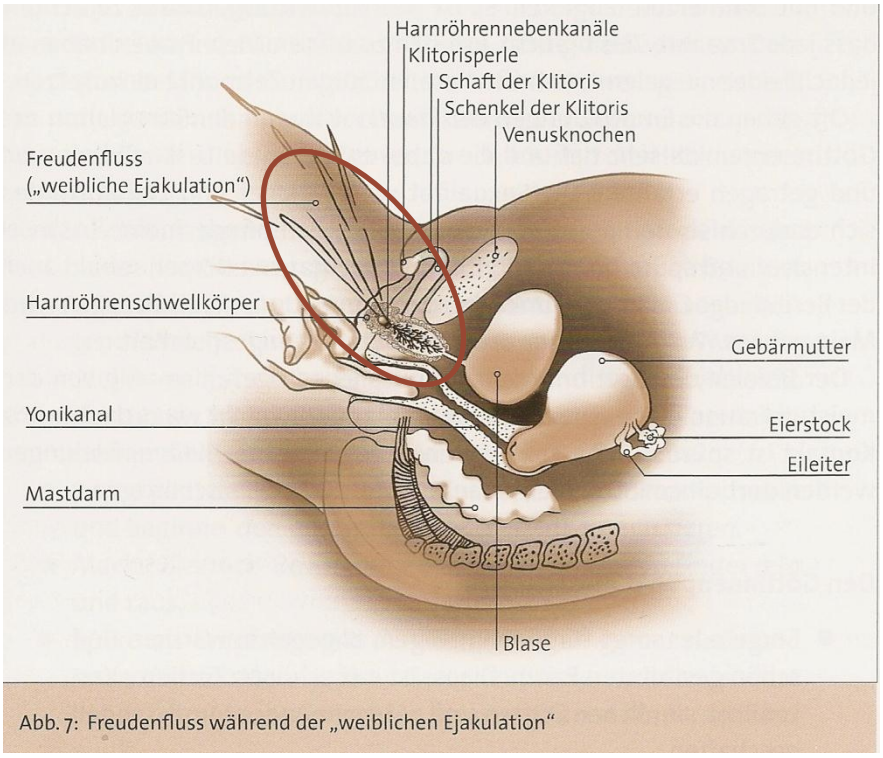

Abb. 14: Drüsengänge des Prostatagewebes und die weibliche Ejakulation (Riedl, M. (2006). Yoni Massage. Entdecke die Quellen weiblicher Liebeslust, sinnlich, energetisch, spirituell. Emmendingen: Hans-Nietsch-Verlag, S. 24)

Gemäss der Frauenärztin Chua Chee Ann aus Malaysia befindet sich zwischen dem G-Punkt und dem Gebärmutterhals ein weiterer sehr sensibler Punkt, welcher auf Stimulation sehr lustvoll reagieren und den Frauen tiefe und multiple Orgasmen ermöglichen kann. Auch erhöht sich durch die Stimulation die Lubrikation (Feuchtigkeit) durch die Bartholinischen Drüsen *vgl. (19.05.2012, http://de.wikipedia.org/wiki/A-Punkt).*

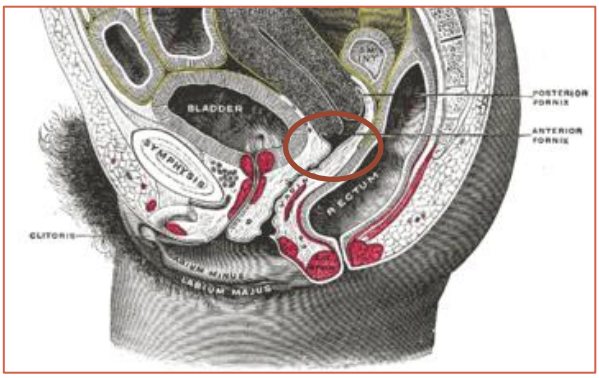

Abb. 15: Der A-Punkt der Frau, er befindet sich im bauchseitigen Bereich der Einkerbung des Muttermundes (Anterior Fornix). (19.05.2012, http://de.wikipedia.org/wiki/A-Punkt)

DIE ORGASMEN EINER FRAU

Abb. 16: Frausein, Bild von Gina B. (www.ginab.ch)

Wie schön wäre es, wenn die Frau sich in ihrer Sexualität ohne den Druck „Ich muss / ich will einen Orgasmus erleben“ entfalten könnte? Für viele Frauen ist das Erleben eines Orgasmus ein grosses Thema. Manche Frauen hatten noch nie die Gelegenheit einen Orgasmus zu erfahren oder fragen sich, ob ihr Erleben einer lustvollen und schönen Sexualität dem orgasmischen Erleben entspricht bzw. gleichkommt.

Das Erleben eines Orgasmus oder eines orgasmischen Zustandes ist von verschiedenen Faktoren abhängig. In einer Partnerschaft hängt dies sicher auch davon ab, wie sich die Frau ihrem Partner gegenüber öffnen und sich ihm mitteilen kann. Aber auch wie sie ihm vertrauen kann und er auf ihre Bedürfnisse und Wünsche eingeht. Viele Männer wünschen sich, gute Liebhaber zu sein, denken aber oft, dass sie das nur sind, wenn sie ihre Partnerin zum Orgasmus bringen können. So setzen sich viele Frauen unter Druck, eine gute Liebhaberin sein zu wollen und den Partner keinesfalls zu enttäuschen, wenn sie keinen Orgasmus erleben können. Dies führt dann oft dazu, dass die Frau sich immer mehr vor ihrem Partner verschliesst

anstelle sich ihm zu öffnen und ihre Hingabe geniessen zu können oder es führt gar dazu, dass die Frau ihrem Partner einen Orgasmus vorspielt.

D. Richardson erklärt einen wesentlichen Grund darin, dass der Liebesakt meistens viel zu kurz ist und die Frau so gar nicht genügend Raum und Zeit hat, in ihr sexuelles Erleben einzutauchen und die sexuelle Energie fliessen zu lassen *vgl. (Richardson, 2010, 9. Aufl.)*

Das med. Autogene Training kann den Frauen helfen, sich und ihre Bedürfnisse mehr wahrzunehmen und diese ihrem Partner auch mitzuteilen. Es hilft, mehr Gelassenheit und Ruhe zu erfahren. Dies kann besonders unterstützend sein, den Druck um das Erleben eines Orgasmus abzubauen und sich in der Entspannung dem Erleben des Momentes hinzugeben, ganz ohne Ziel und Absicht einfach geniessen zu können und zu sein mit dem was ist.

Der Arzt und Buchautor, Hannes Lindemann, erklärt die Libidostörungen als eine Hingabestörung der Frau, welche häufig aufgrund einer Disharmonie mit dem Partner entsteht. Aus seiner Erfahrung mit dem med. AT in der Praxis, bestätigt er, dass das med. AT die Frauen lehrt, sich zu lösen, zu versenken, zu entspannen und sich dem Augenblick hinzugeben. So erhielt er von Kursteilnehmerinnen folgende Rückmeldungen: „Das Liebesleben klappt jetzt besser“, „Ich habe jetzt mehr Spass am Genuss“ *zit. (Lindemann, 2004, S. 176)*. Zur Suggestion schreibt Lindemann: „Als Hilfestellung bewährte sich auch der von Thomas formulierte Vorsatz: ‚Ich bin jetzt in der Liebe gelöst, aktiv und frei‘ oder kürzer: ‚Während der Liebe locker und frei‘“ *zit. (Lindemann, 2004, S. 176)*

M. Santiago beschreibt den Orgasmus gemäss den beiden Sexualforschern William Masters und Virginia Johnson wie folgt: „Auf der körperlichen Ebene heisst Orgasmus Lösen der Muskel- und Nervenspannung, die sich während der Erregungs- und Plateauphase aufgebaut hat. Bei der Frau beginnt die im Labor gemessene Art von Orgasmus mit rhythmischen Kontraktionen im äusseren Drittel der Vagina und dauert etwa 12 Sekunden“ *zit. (Santiago, 2009, S. 63).*

D. Sundahl und D. Deida erklären drei Arten von Orgasmus. Den klitoralen Orgasmus (vergleichbar mit der von William Masters und Virginia Johnson oben beschriebenen Orgasmusreaktion), den vaginalen (G-Punkt) Orgasmus und den uterinen (Muttermund/ A-Punkt) Orgasmus. So wird der klitorale Orgasmus oft in der Anspannung erlebt, durch das Entladen der Nervenspannung. Der vaginale und der uterine Orgasmus kann aber sehr wohl auch in der Entspannung erlebt werden und öffnet oft tiefen Zugang zu Emotionen und kann auch zu Tränen, Gelächter oder anderen Gefühlsreaktionen führen. Oft fühlen sich Frauen nach

einem klitoralen Orgasmus zu wenig befriedigt, sie empfinden eine Leere, fühlen sich in ihrem Innersten wie unberührt und sehnen sich nach einer tieferen Erfüllung *vgl. (Sundahl, 2006)*; *(Deida, 2012).*

D. Richardson unterteilt die Orgasmen der Frau in zwei Kategorien, den Gipfel- und den Talorgasmus und beschreibt deren Unterschied wie folgt: „Der Gipfelorgasmus beruht auf der aktiven Steigerung der Erregung bis zum Höhepunkt, während der Talorgasmus aus einem Zustand der Entspannung heraus entsteht“ *zit. (Richardson, 2010, 9. Aufl., S. 41)*.

Frauen, welche den Wunsch verspüren sich ihrer Sexualität mehr anzunähern und auf eine eigene Entdeckungsreise des orgasmischen Erlebens zu gehen, kann das med. Autogene Training eine gute Stütze sein. Durch die Tiefenentspannung kann die Frau sich auf eine wunderbare Art und Weise mit ihrem Körper verbinden und sich ihren verschiedenen Empfindungen in der Yoni zuwenden und diese wahrnehmen.

ENTSPANNUNG UND ORGASMUS
ENTSPANNUNG UND NÄHRENDE SEXUALITÄT

Abb. 17: Frausein, Bild von Gina B. (www.ginab.ch)

D. Richardson betont auch, wie wichtig Entspannung im Zusammenhang mit dem Erleben eines erfüllenden Orgasmus ist. „Sämtliche Arten von Orgasmus, ob Gipfel oder Tal, können durch Entspannung nur gewinnen. Jedes auch noch so kurze Entspannen eines Körperteils begünstigt die Energieausdehnung, die jedem Orgasmus und jedem erhöhten Erleben vorausgeht; es führt spontan zu erhöhter Aufmerksamkeit, körperlicher Sensibilität und psychischer Offenheit“ *zit. (Richardson, 2010, 9. Aufl., S. 47).*

Wenn die tief verwurzelten und weiblichen Energien der Frau in das bewusste Erleben miteinbezogen werden, so kann der Orgasmus einer Frau eine total erfüllende Erfahrung sein. Dies geschieht mit Hilfe der Entspannung, welche ein Umschalten vom männlich-aktiven und nach aussen gerichteten Modus in den sehr feinfühligen weiblich-rezeptiven Modus ermöglicht *vgl. (Richardson, 2010, 9. Aufl.)*.

Um die Entspannung auch während des Liebemachens integrieren zu können, empfiehlt D. Richardson den Frauen die Aufmerksamkeit während des Liebesaktes auf sich selbst zu richten. Durch diese liebevolle Zuwendung zu den eigenen Bedürfnissen kann inneres Erleben möglich werden und die Frau kann sich selbst begegnen und sich selbst vertraut werden. Die Aufmerksamkeit wird so ganz nach innen gelenkt und ermöglicht die inneren Empfindungen und die Feinfühligkeit des Körpers wahrzunehmen. So erklärt D. Richardson die Wirkung der Entspannung auf die Frau wie folgt: „Entspannung verstärkt die innere Lebendigkeit und Vitalität; sie verleiht dem Körper anmutige Grazie und bringt unser Wesen zum Strahlen. Entspannung ist das Bemühen, sich weniger anzustrengen und stattdessen mehr zu sein, mehr innen und mehr präsent zu sein für das, was tatsächlich geschieht, als hinter einer Vorstellung von Orgasmus herzujagen“ *zit. (Richardson, 2010, 9. Aufl., S. 144)*.

Die Tiefenentspannung kann hilfreich sein, bewusst und tief in die Körperzellen hineinzuspüren und die verschiedensten Empfindungen wie Wärme, Prickeln, Vibrationen, Glühen und vieles mehr willkommen zu heissen und zu geniessen. Durch das Verweilen in der Tiefenentspannung während des Liebesspiels können sich köstliche Wellen innerer Ausdehnung verbreiten und die eigentliche Quelle der tieferfüllenden Sexualität fliessen lassen. Die Frau hat so die Möglichkeit ganz sich selbst zu sein, ganz präsent den Moment zu erleben und dies ohne etwas Besonderes zu tun oder irgendein Ziel erreichen zu wollen. Auch die sexuelle Energie kann in der Tiefenentspannung freier fliessen und sich ausdehnen *vgl. (Richardson, 2010, 9. Aufl.)*.

Durch das Erlernen des med. Autogenen Trainings eignet sich die Frau ein Werkzeug an, welches ihr auch während des Liebesaktes helfen kann zu entspannen und in die Tiefenentspannung einzutauchen und das von D. Richardson beschriebene Erleben der weiblichen Sexualität zu erforschen und zu geniessen.

LIBIDO PROBLEME
GEFÜHLSTAUBHEIT ODER SCHMERZEN IN DER YONI

Gemäss Regina Widmer (Frauenärztin) und Ruth Jan wird die individuelle Libido durch innere Reize, z. B. erotische Phantasien oder durch äussere Reize, z. B. durch das innige Zusammensein mit einem geliebten Partner entfacht. Damit es zum sexuellen Begehren und Genuss kommen kann, braucht es aber auch körperliche und hormonelle Abläufe. Durch Faktoren wie Stress, Depressionen, Schwierigkeiten in der Partnerschaft oder biologische Ursachen können Libidoprobleme entstehen. Aber auch Medikamente wie Antidepressiva oder die Pille, Operationen und Krankheiten können das sexuelle Verlangen beeinflussen. Lust und Genuss bei den Frauen hängt aber häufig auch mit dem emotionalen Wohlergehen in der Beziehung zusammen. So werden Frauen lustlos, wenn sie mit ihrer Lebenssituation unzufrieden sind, wenn sie erschöpft sind oder sich in der Sexualität zu stark an den Wünschen des Partners orientieren und die eigenen Bedürfnisse zurückstecken. Einer der grössten Libido Killer: „Wenn Frauen in Geschlechtsverkehr einwilligen, obwohl sie keine Lust haben - nur um nicht zu enttäuschen oder zu verärgern“ *vgl. (Jan & Widmer, 2011)*.

Gemäss M. Santiago ist die Vagina stark mit Gefühlen und Emotionen verbunden und ein Zentrum, wo Erlebtes in den Zellen der Vagina gespeichert wird und zu Verhärtungen, Blockaden und Gefühlstaubheit führen kann. So haben Schmerzen im Genitalbereich oft keine körperliche sondern eine seelische Ursache. Auf jeden Fall ist es wichtig Schmerzen beim Geschlechtsverkehr mit dem Frauenarzt zu besprechen, manchmal können auch Erkrankungen wie Infektionen, Pilze oder Zysten die Auslöser für die Schmerzen sein. Doch häufig können keine körperlichen Ursachen gefunden werden und Frauen sehen in ihrem Leiden oft keine Lösung und zwingen sich zur Sexualität in der Partnerschaft nach dem Motto „Augen zu und durch“. Als eine der Möglichkeiten, die Schmerzen aufzulösen, sieht M. Santiago das direkte Erfahrbarmachen der Blockaden auf Körperebene, das Wahrnehmen statt Erdulden, das Aktivwerden statt Zulassen, indem bewusst und gezielt Gewebe mit Körperberührungen entspannt wird *vgl. (Santiago, 2009)*.

Auch D. Sundahl vertritt wie viele weitere Sexual- und Körpertherapeuten den Ansatz, dass negative Erlebnisse oder Traumas wie z. B. sexueller Missbrauch in den Körperzellen der Yoni gespeichert werden. So erklärt auch sie die Ursachen von schmerzvollen oder gefühlstauben Empfindungen einer Frau in ihrer Vagina. Gemäss D. Sundahl können diese Blockaden und Traumas durch Massagen (insbesonderes Intimmassagen/G-Punkt-Massagen oder z. B. durch therapeutische Heilmassagesitzungen der tantrischen Körperarbeit mit Frauen) und Psychotherapie geheilt werden.

Med. Autogenes Training alleine reicht nicht als Therapeutikum um die sexuellen Blockaden zu lösen oder ein Trauma verarbeiten zu wollen, es kann sich aber in einer Therapieform als sehr unterstützend erweisen. Einerseits ermöglicht es der Klientin mehr Distanz zum Erlebten zu gewinnen. Andererseits kann das med. Autogene Training in Psychotherapien sehr hilfreich sein, sich mit dem Thema auseinander zu setzten und Erlebnisse, welche im Unterbewusstsein gespeichert sind aus einer Distanz wieder zu begegnen und zu verarbeiten.

WEIBLICHE SEXUALITÄT IN DEN WECHSELJAHREN UND IM ALTER

Erst vor kurzem erzählte mir eine Freundin, die als Maltherapeutin viele Frauen begleitet, von den Problemen während den Wechseljahren, mit denen viele Frauen in ihren Kursen zu kämpfen haben. Besonders in Bezug auf das Thema weibliche Sexualität verspüren die Frauen oft den Druck, dass eine attraktive Frau doch jung und schön sein muss oder dass die Frauen das Gefühl haben, einem Schema gerecht werden zu müssen, welchem sie nicht entsprechen. Auch können viele (ältere) Frauen ihre Sexualität oder ihr Bedürfnis nach Nähe und Zärtlichkeit gar nicht ausleben und ziehen sich so oft zurück. Einige Frauen finden dann einen Ausdruck oder auch eine Kompensation für ihre Sexualität im Malen von Bildern oder in der Verbindung mit der Natur.

Die Frauenärztin Regina Widmer und Ruth Jan schreiben in ihrem Buch u.a. über die sexuelle Problematik während den Wechseljahren als Auswirkung auf den Hormonwechsel (sinkende Libido, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, trockene Schleimhäute, Entzündungen der Scheide etc.). Das Autogene Training wird in diesem Ratgeber als ein Hilfsmittel vorgestellt, welches für die betroffenen Frauen hilfreich sein kann, um über die tiefe körperliche Entspannung auch die Psyche zu beruhigen und durch positive Formulierungen (Suggestionen) Einfluss auf Ängste, negative Gedanken oder Angewohnheiten zu nehmen *vgl. (Jan & Widmer, 2011).*

SICH SELBST BESSER KENNENLERNEN UND (NEU) ENTDECKEN

Im Gegensatz zum Mann, ist das weibliche Geschlechtsorgan für die Frau nicht einfach so gut spür- und sichtbar.

Da viele Frauen ihre Kindheit und ihre Adoleszenz so erlebt haben, dass das Thema Selbstentdeckung der Yoni und die Selbstbefriedigung als Tabu oder gar als etwas „Schlechtes“ oder „Unsittliches“ betrachtet wurde, haben viele erwachsene Frauen eine blockierte oder mit Schamgefühlen geprägte Beziehung zu ihrer Yoni.

So empfehle ich den Frauen, welche sich mehr mit dem Thema weibliche Sexualität befassen möchten, erstmals eine bewusste, liebevolle und absichtslose Kontaktaufnahme zu ihrer Yoni. Dies kann mit Hilfe eines Spiegels oder für „mutige“ und neugierige Frauen mit Hilfe eines Spekulums sein, um sich einmal bewusst optisch mit dem eigenen Geschlechtsorgan vertraut zu machen.

Auch ermuntere ich die Frauen, sich mit einem Öl (dies kann z. B. ein gutes Olivenöl oder aber auch ein fein duftendes Rosenöl sein) ganz achtsam und liebevoll zu berühren und in der Entspannung z. B. in den inneren Dialog mit der Yoni zu treten oder auch einfach nur zu spüren und wahrzunehmen wie die Berührung und die Yoni sich anfühlt. So kann Schritt für Schritt auch die innere Yoni (Vagina) erforscht und ein bewusster Kontakt zu sich selbst hergestellt oder vertieft werden.

Auch kann die Yoni sehr gut mit dem Partner erforscht werden (das Entdecken der inneren Landkarte der Yoni), soweit dieser auch bereit ist, seine Partnerin absichtslos und mit viel Mitgefühl und Geduld auf dieser Reise zu begleiten.

DIE HILFE VON SUGGESTIONEN UND INNEREN BILDERN „TRÄUMEND ERSCHAFFE ICH MIR MEINE ZUKUNFT!“

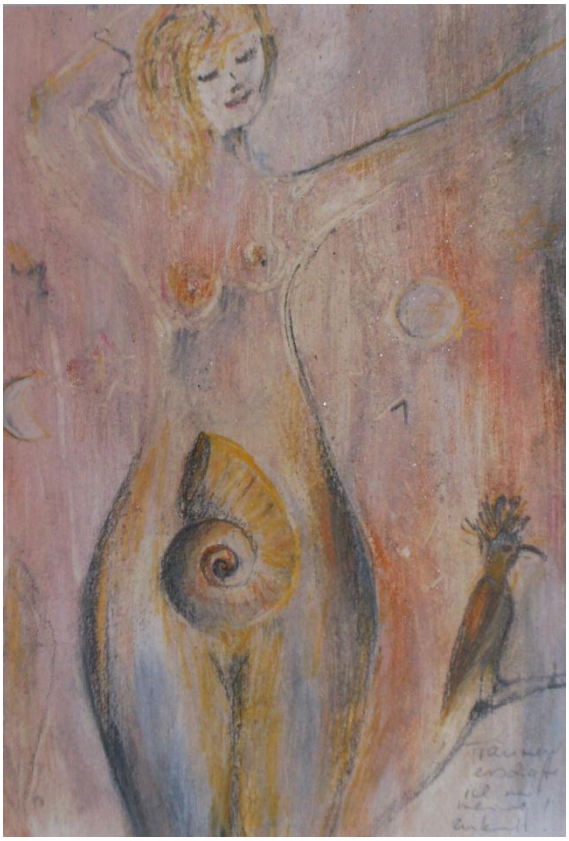

Abb. 18: Träumend erschaffe ich mir meine Zukunft!, Bild von Gina B. (www.ginab.ch)

Gemäss dem Hirnforscher und Professor für Neurobiologie, Gerald Hüther, wird unser Erleben im Alltag von der Vorstellung von inneren Bildern massgeblich beeinflusst. Unser menschliches Gehirn ist aber so gut entwickelt, dass durch bestimmte synaptische Aktivitäten (Neuroplastizität) neue Wahrnehmungen, Imaginationen oder eben neue Gedankensmuster in unserem Gehirn verankert werden können. So können durch neue Verknüpfungen von Nervenzellen auch bereits angelegte innere Bilder und Gedankensmuster verändert oder gar ersetzt werden *vergl. (Hüther, 2011, 7. Auflage).*

Auch Luise Reddemann beschreibt, dass der Einsatz von Ich-stabilisierenden imaginativen Verfahren bei der Stärkung und dem Aufbau der Ich-Struktur sehr hilfreich sind *vergl. (Reddemann, 2001, 15. Aufl., S. 19).*

In der Hypnosetherapie werden Suggestionen und Imaginationen als hilfreiches Werkzeug zu Heilung genutzt.

Spannend ist auch die Tatsache, dass viele Frauen im Schlaf einen Orgasmus erleben und teilweise ab diesem dann auch erwachen, ohne dass sie ihre Yoni berührt haben. So erklärt auch der erfahrende Hypnosetherapeut Werner J. Meinhold, dass der Orgasmus nicht in erster Linie durch eine Berührung, bzw. Stimulation an einer bestimmten Stelle, sondern sozusagen „im Kopf“ stattfindet, dies auf der emotionalen Vorstellungsebene *vgl. (Meinhold, 2010, 10. Aufl., S. 601).* Auch Georgia Foster, Hypnosetherapeutin, beschreibt das grosse Potential von Suggestionen und Imaginationen zum lustvolleren und bewussteren Erleben der Sexualität *vgl. (Foster & Foster, 2008).*

Folgend nun einige Beispiele von möglichen Suggestionen (Vorsätzen) zum Thema weibliche Sexualität, welche sehr gut in das med. Autogene Training integriert werden können *vgl. (Hay, Gesundheit für Körper und Seele von A-Z, 2011, S. 43,44,47,51,52,102,117):*

„Ich vertraue ganz und gar auf den freudigen Fluss des Lebens. Das Leben ist immer auf meiner Seite und trägt mich“.

„Es ist gut, dass ich Freude an und mit meinem Körper habe. Ich liebe es, Frau zu sein. Ich bin stolz auf meinen Körper und schätze und achte seine Bedürfnisse“.

„Ich bin in meinem Körper zu Hause. Ich lebe in schöpferischer Harmonie mit meinem Körper und der Natur. Ich entscheide mich dafür, die wunderbare Frau zu sein, als die ich geboren bin“.

„Es ist gut, zu sein, wer und was ich bin. Ich finde jetzt meinen natürlichen, gesunden sexuellen Selbstausdruck“.

„Ich nehme meine Sexualität und ihre Ausdrucksformen liebend und mit Freude an. Ich akzeptiere nur Gedanken, die mich unterstützen und mit denen ich mich wohlfühle“.

„Ich übernehme jetzt die Verantwortung für mein Denken und Leben. Ich bejahe alle Prozesse meines Körpers und freue mich an meiner Weiblichkeit. Ich bin eine kraftvolle, dynamische Frau!“.

„So, wie ich bin, bin ich vollkommen - körperlich, sexuell und spirituell. Ich bin in Frieden mit meiner Sexualität. Ich liebe und achte alle Teile meines Körpers, einschliesslich meiner Genitalien“.

SCHLUSSGEDANKEN

Abb. 19: Oase- Spiel der Möglichkeiten,
Bild von Gina B. (www.ginab.ch)

Immer wieder tief berührt von Gesprächen und der Arbeit mit Frauen verbunden mit dem Thema weibliche Sexualität, bin ich mir sicher, dass in den nächsten Jahren und Jahrzehnten viele Frauen sich mit der weiblichen Sexualität befassen und Heilung erfahren werden. Auch wenn die Reise zu sich und der ganz persönlichen Form von Sexualität nicht immer ganz einfach ist, so möchte ich alle Frauen ermutigen, den Weg zu gehen, denn auch hier ist der Weg das Ziel. Die Früchte die bereits während und am Ende der Reise geerntet werden können, sind verführerisch, nährend und dazu noch von einer unglaublichen Süsse.

Auch wenn bei dieser Arbeit die Frau und ihre Themen zur weiblichen Sexualität im Mittelpunkt stehen, so möchte ich es nicht unterlassen, auch den Männern einen grossen Dank und meinen Respekt auszusprechen, welche insbesonders auch der weiblichen Sexualität gegenüber sehr offen sind. Ich habe während den letzten Jahren viele Männer kennengelernt, welche sich sehr für die Themen der Frau bzw. ihrer Partnerinnen interessieren und auch bereit sind, die Frauen auf dem Weg der Selbstentdeckung und der Heilung zu begleiten.

Einige Männer, welche die Kursausschreibung des med. Autogenen Trainings zum Thema weibliche Sexualität gelesen haben, fragten mich ganz interessiert, ob es nicht auch einen solchen Kurs für Männer gibt, damit sie lernen die Frauen und ihre Bedürfnisse mehr zu verstehen und sie so auf ihrem Weg besser begleiten zu können. Wer weiss, vielleicht wird dies eines meiner nächsten Projekte.

DANKSAGUNG

Ganz besonders gilt mein Dank meinem geliebten Lebenspartner Urs, der mir mit seiner grossen Liebe und Geduld auf dem Weg zu den Tiefen meines Frauseins und meiner Sexualität stets zur Seite steht.

Von Herzen möchte ich mich auch bei Shanti Gina B. für die wunderschönen Bilder bedanken, welche sie mir für die Diplomarbeit zur Verfügung stellte. Ohne diese Bilder wäre für mich die Arbeit nicht vollständig, sie drücken für mich auch ohne Worte all die vielen Themen und Facetten der weiblichen Sexualität in wundbarer Art und Weise aus.

Ein grosses Dankeschön möchte ich auch Mariann Spörri widmen, welche mich während mehreren Jahren mit ihrer reichen Gabe Menschen zu helfen, auf meinem Weg zu mir selbst, zu meinem Frausein begleitet hat und ohne sie, ich das Thema weibliche Sexualität für diese Diplomarbeit wohl nicht gewählt hätte.

Einen herzlichen Dank auch all meinen WegbegleiterInnen, welche mich beruflich und privat oder während meinen Ausbildungen immer wieder Neues lernten und mich inspirierten, mich dem Thema weiblicher Sexualität mehr zu widmen.

LITERATURVERZEICHNIS

Anand, M. (1990). *Tantra oder Die Kunst der sexuellen Ekstase.* München: Wilhelm Goldmann Verlag.

Angier, N. (2002). *Frau. Eine intime Geographie des weiblichen Körpers.* München: Wilhelm Goldmann Verlag.

Bongartz, W., & Bongartz, B. (2000). *Hypnosetherapie.* Göttingen: Hogrefe-Verlag.

Bourbeau, L. (2004, 6. Auflage). *Höre auf Deinen besten Freund auf Deinen Körper.* Aitrang: Windpferd Verlagsgesellschaft mbH.

Chia, M. (2000). *TAO YOGA der heilenden Liebe. Der geheime Weg zur weiblichen Liebesenergie.* München: Ansata Verlag.

Deida, D. (2012). *Erleuchteter Sex. Ekstase als spiritueller Weg.* München: Wilhelm Goldmann Verlag.

Douglas, N., & Slinger , P. (2004). *Das grosse Buch des Tantra. Sexuelle Geheimnisse und die Alchemie der Ekstase.* Kreuzlingen/München: Heinrich Hugendubel Verlag.

Dürr, V. (1998). *Autogenes Training für Fortgeschrittene.* Stuttgart: Kreuz.

Eberlein, G. (1973). *Gesund durch Autogenes Training.* Düsseldorf und Wien: Econ Verlag GmbH.

Eberlein, G. (1975). *Autogenes Training für Fortgeschrittene.* Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.

Eberlein, G. (1984). *Selbsthypnose im autogenen Training.* Düsseldorf: Lebenskunde Verlag und Vertrieb GmbH.

Eberlein, G. (1986). *Gesundheitsvorsorge in der ärztlichen Praxis. Autogenes Training und ergänzende Aktivitäten.* Berlin / Heidelberg: Springer-Verlag.

Eberlein, G. (1987). *Autogenes Training. Lernen und Lehren.* Berlin / Heidelberg: Springer Verlag.

Eberlein, G. (1987). *Fröhlich wollen wir den Tag beginnen. Meditationstexte für den Alltag.* Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.

Foster, G., & Foster, B. (2008). *THE 4 SECRETS OF AMAZING SEX. Your mind is the key to healty sex and relationships.* London: Georgia Foster Publishing.

Hay, L. L. (1989). *Gesundheit für Körper und Seele. Wie Sie durch mentales Training Ihre Gesundheit erhalten und Krankheiten heilen.* München: Wilhelm Heyne Verlag GmbH & Co. KG.

Hay, L. L. (2000, 7. Aufl.). *Wahre Kraft kommt von Innen.* München: Wilhelm Heyne Verlag GmbH & Co. KG.

Hay, L. L. (2003, 52. Aufl.). *HEILE DEINEN KÖRPER. Seelisch-geistige Gründe für körperliche Krankheit.* Berlin: Lüchow Verlag.

Hay, L. L. (2011). *Gesundheit für Körper und Seele von A-Z.* Berlin: Buchverlage GmbH.

Henderson, J. (2005). *EMBODYING WELL-BEING oder Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann.* Bielefeld: AJZ Druck & Verlag GmbH.

Henderson, J. (2006). *Die Erweckung des Inneren Geliebten.* Bielefeld: AJZ Druck & Verlag GmbH.

Hertzer, K. (2001). *Autogenes Training zur Tiefenentspannung.* München: Südwest Verlag, Econ Ullstein List Verlag GmbH & Co. KG.

Hüther, G. (2011, 7. Auflage). *Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG.

Jagfeld, E. P. (2011). *Frauenheilkunde natürlich. Das Fachbuch für die Praxis.* Norderstedt: Books on Demand GmbH.

Jan, R., & Widmer, R. (2011). *Wechseljahre - natürlich begleitet. Sorgenfrei trotz Wallungen und Co.* Zürich: Beobachter-Buchverlag.

Kraft, H. (2004). *Autogenes Training. Handbuch für die Praxis.* Köln: Hippokrates.

Lassen, A. (2010, 24. Aufl.). *Heute ist mein bester Tag.* Maspalomas, Gran Canaria: L.E.T. GmbH.

Lindemann, H. (2004). *Autogenes Training. Der bewährte Weg zur Entspannung.* München: Wilhelm Goldmann Verlag.

medrelax professional. (2009). *Med. Autogenes Training.* Zürich: GesFo GmbH.

Meinhold, W. J. (2010, 10. Aufl.). *Das grosse Handbuch der Hypnose.* Rossdorf bei Darmstadt: TZ-Verlag.

Odier, D. (2005). *Tantra. Eintauchen in die absolute Liebe.* Grafing: Aquamarin Verlag.

Reddemann, L. (2001, 15. Aufl.). *Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren.* Stuttgart: Klett-Cotta.

Richardson, D. (2010, 9. Aufl.). *Zeit für Weiblichkeit.* Köln: Innenwelt Verlag.

Riedl, M. (2006). *Yoni Massage. Entdecke die Quellen weiblicher Liebeslust, sinnnlich, energetisch, spirituell.* Emmendingen: Hans-Nietsch-Verlag.

Santiago, M. (2009). *Schluss mit Secondhand-Sex, Innenerleben statt Aussenleben - Sexualität, die das ganze Wesen berührt.* Norderstedt: Books on Demand GmbH.

Sundahl, D. (2006). *Weibliche Ejakulation und der G-Punkt.* Emmendingen: Hans-Nietsch-Verlag.

Thomas, K. (2006). *Praxis des Autogenen Trainings. Selbsthypnose nach I. H. Schultz. Grundstufe. Formelhafte Vorsätze. Oberstufe.* Stuttgart: Trias Verlag in MVS.

Trobe, D. K. (2008). *Wenn Sex intim wird. Die drei Stufen zur verbindlichen Partnerschaft.* Köln: Innenwelt Verlag GmbH.

Zadra, E. u. (2004). *Hingabe und Ekstase. Der G-Punkt und das Geheimnis der weiblichen Sexualität.* München: Knaur Verlag.

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

ABB. 1: FRAUSEIN, BILD VON GINA B. (WWW.GINAB.CH) 1

ABB. 2: INNEN GLÜHEND, BILD VON GINA B. (WWW.GINAB.CH) 4

ABB. 3: J. H. SCHULTZ (1884-1970) 6

ABB. 4: FRAUSEIN, BILD VON GINA B. (WWW.GINAB.CH) 11

ABB. 5: SCHEMATISCHE DARSTELLUNG DER INNEREN WEIBLICHEN GESCHLECHTSORGANE (19.05.2012, HTTP://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/ GEB%C3%A4RMUTTER) 14

ABB. 6: SCHEMATISCHER AUFBAU DER INNEREN WEIBLICHEN GESCHLECHTSORGANE (19.05.2012, HTTP://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/CERVIX_UTERI) 14

ABB. 7: DIE ORGANE DES KLEINEN BECKENS, SEITENANSICHT (JAGFELD, E. P. (2011). FRAUENHEILKUNDE NATÜRLICH. DAS FACHBUCH FÜR DIE PRAXIS. NORDERSTEDT: BOOKS ON DEMAND GMBH, S. 155) 14

ABB. 8: DIE VULVA (JAGFELD, E. P. (2011). FRAUENHEILKUNDE NATÜRLICH. DAS FACHBUCH FÜR DIE PRAXIS. NORDERSTEDT: BOOKS ON DEMAND GMBH, S. 156) 14

ABB. 9: VULVA MIT MARKIERTER POSITION DER KLITORIS: LINKS NORMALZUSTAND, RECHTS MIT AUSEINANDERGEZOGENER KLITORISVORHAUT (19.05.2012, HTTP://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/KLITORIS) 15

ABB. 10: KLITORIS MIT: 1) EICHEL IN DER VORHAUT, 2) SCHWELLKÖRPER, 3) KLITORISSCHENKEL, 4) HARNRÖHREN- MÜNDUNG, 5) VORHOFSCHWELLKÖRPER, 6) SCHEIDENÖFFNUNG (19.05.2012, HTTP://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/KLITORIS) 15

ABB. 11: QUERSCHNITT DER KLITORIS NICHT ERREGT (JAGFELD, E. P. (2011). FRAUENHEILKUNDE NATÜRLICH. DAS FACHBUCH FÜR DIE PRAXIS. NORDERSTEDT: BOOKS ON DEMAND GMBH, S. 159) 15

ABB. 12: QUERSCHNITT DER KLITORIS ERREGT (JAGFELD, E. P. (2011). FRAUENHEILKUNDE NATÜRLICH. DAS FACHBUCH FÜR DIE PRAXIS. NORDERSTEDT: BOOKS ON DEMAND GMBH, S. 159) 15

ABB. 13: MASSAGE DES PROSTATAGEWEBES / G-PUNKT (RIEDL, M. (2006). YONI MASSAGE. ENTDECKE DIE QUELLEN WEIBLICHER LIEBESLUST, SINNNLICH, ENERGETISCH, SPIRITUELL. EMMENDINGEN: HANS-NIETSCH-VERLAG, S. 24) 16

ABB. 14: DRÜSENGÄNGE DES PROSTATAGEWEBES UND DIE WEIBLICHE EJAKULATION (RIEDL, M. (2006). YONI MASSAGE. ENTDECKE DIE QUELLEN WEIBLICHER LIEBESLUST, SINNLICH, ENERGETISCH, SPIRITUELL. EMMENDINGEN: HANS-NIETSCH-VERLAG, S. 24)..... 17

ABB. 15: DER A-PUNKT DER FRAU, ER BEFINDET SICH IM BAUCHSEITIGEN BEREICH DER EINKERBUNG DES MUTTERMUNDES (ANTERIOR FORNIX). (19.05.2012, HTTP://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/A-PUNKT) 17

ABB. 16: FRAUSEIN, BILD VON GINA B. (WWW.GINAB.CH)..... 18

ABB. 17: FRAUSEIN, BILD VON GINA B. (WWW.GINAB.CH)..... 21

ABB. 18: TRÄUMEND ERSCHAFFE ICH MIR MEINE ZUKUNFT!, BILD VON GINA B. (WWW.GINAB.CH)..... 26

ABB. 19: OASE- SPIEL DER MÖGLICHKEITEN, BILD VON GINA B. (WWW.GINAB.CH)..... 28

TABELLENVERZEICHNIS

TABELLE 1: DIE GRUNDÜBUNGEN DES MED. AT *VGL. (MEDRELAX PROFESSIONAL, 2009, S. AT1-5); (KRAFT, 2004, S. 63)* 9