

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 - Dilatorenttraining	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