ORGASMUSSTÖRUNG FRAU

Druck ist der größte Feind für einen Orgasmus.

ORGASMUSSTÖRUNG FRAU

ORGASMUSSTÖRUNG FRAU

Sie leiden schon länger an einem ausbleibenden Orgasmus? Orgasmusstörungen zeigen sich bei Frauen und Männern unterschiedlich.

Für eine Abklärung von körperlichen Ursachen ist die Diagnose eines Arztes/einer Ärztin wichtig. Oft liegen aber psychische Belastungen einer Orgasmusstörung zu Grunde. Beratung kann maßgeblich helfen.

Orgasmusstörungen bei Frauen

Eine Orgasmusstörung liegt dann vor, wenn die Erregungssteigerung nicht ausreicht, um die Orgasmusschwelle zu überschreiten. Es kann fallweise vorkommen, dass Sie nicht zum Orgasmus kommen. Dann besteht kein Grund zur Sorge.

Erregung und auch der Orgasmus selbst sind angeborene Reflexe, die jede Frau seit Geburt besitzt. Somit ist die Orgasmusfähigkeit grundsätzlich jeder Frau in die Wiege gelegt. Warum klappt es dann nicht?

Fehlende emotionale Bereitschaft

Sexuelles Verlangen und die Fähigkeit zum Orgasmus hängen stark mit Ihrem Wohlbefinden in sexuellen Begegnungen zusammen. Bei Frauen ist dieser Moment eng mit ihrer emotionalen Bereitschaft verbunden. Orgasmustörungen können also dann auftreten, wenn Sie sich erotisch nicht angezogen fühlen. Oder Konflikte die Beziehung belasten.

Wenn Sie leiden? Wege zur Orgasmusfähigkeit

Wissen Sie, wo und wie Sie am besten erregt werden? Sie erleben einen Orgasmus bei Masturbation, nicht aber bei Intimverkehr? Dann ist ihre Fähigkeit zum Orgasmus nicht gestört. Wir besprechen mit Ihnen Techniken, aus einem Zusammenspiel von

- Atmung,
- Bewegung und
- Rhythmus.

Ein Erregungsmuster, das nicht klappt, kann auch verändert werden. Es liegt in Ihren Händen, welche Rolle Sexualität und Erotik in Ihrem Leben spielen.

Wenn Sie leiden und den Ursachen für Ihre Orgsamusstörungen auf den Grund gehen möchten, dann rufen Sie uns an. Wir begleiten Sie bei diesen Fragestellungen einfühlsam.

Vaginaler Orgasmus - Klitoraler Orgasmus

Immer wieder hören wir die Frage, welcher Orgasmus der richtige ist? Vaginal oder klitoral? Bis in das Jahr 1998 ging man davon aus, dass die Klitoris und die Erregungsfelder in der Vagina zwei unabhängige Zonen sind. Grenzen zwischen der Klitoris und der Vagina wurden gezogen, wo es keine Grenzen gibt.

Die Klitoris: ein 8 bis 10 cm großes Organ

Erst 1998 entdeckte die australische Urologin O`Connell, dass die Klitoris mit zwei Schenkel die Vulva umschließt. Sie bildet mit der Vaginalwand eine Einheit. Das erogene, erektile Gewebe bei Frauen ist um das zehnfache größer, als bisher angenommen.

Die Klitorisperle ist der sichtbare Teil. Das ganze Organ ist ca. 8 bis 10 cm groß und beinhaltet Schwellkörper, ähnlich dem männlichen Penis.

Alle erogene Zonen sind miteinander verwoben.

Die Klitoris-Schwellkörper liegen hinter den äußeren Scheidenlippen, entlang den Scheidenwänden. Sie umschließen die Harnröhre und die weibliche Prostata (G-Zone). Alle erogene Zonen sind eng miteinander verwoben. Stimulieren Sie eine Stelle, stimulieren Sie auch die anderen mit.

Zwischen den verschiedenen Orgasmusarten zu unterscheiden, ist müßig. Zielführender ist zu erforschen, wo Sie gelernt haben, mit der Stimulation zu beginnen. Und welche Bereiche Ihrer Vulva Sie beim Sex oder beim Masturbieren miteinbeziehen (wollen).

Nach wie vor hält sich der Mythos, dass der Orgasmus weniger wertvoll und richtig ist, wenn beim Koitus die Klitoris aktiv mitstimmuliert wird. Das ist schade und verhindert so manch´ lustvolles Erlebnis.

Erwartungsdruck verstärkt Orgasmusstörungen

Orgasmushäufigkeit und die Orgsamusfähigkeit werden in der öffentlichen Diskussion verzerrt dargestellt. Frauen mit multiplen Orgasmen, die ejakulieren, scheinen hier die Regel. Oft wird die persönlich erlebte Sexualität mit diesen medialen Bildern verglichen. Dann kommen Frauen unter Druck.

Ein Orgasmus lässt sich nicht erzwingen. Gelassenheit und Entspannung sind der Schlüssel für Veränderung. Neben dem Verständnis, wie der Körper funktioniert. Und der Kenntnis von verschiedenen Techniken, um in Erregung zu kommen.

- Sie fühlen sich unsicher, wenn es um Ihren Körper und Ihre Empfindungen geht?
- Sie fühlen sich in Scham und Erwartungen gefangen?
- Sie haben keine Ahnung, wie es funktionieren soll?

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir begleiten Sie bei diesen Fragen mit Empathie und Fachkenntnis.

Erregung durch körperliche und emotionale Selbstwahrnehmung

Ein Orgasmus wird im wahrsten Sinn des Wortes gespürt. Neben der genitalen Erregung ist die emotionale Wahrnehmung wesentlich für den Orgasmus verantwortlich. Wenn Sie sich gemeint fühlen. Wenn Sie sich gesehen fühlen. Wenn Ihr Körper im Mittelpunkt steht. Also, wenn Sie sich als Frau begehrt fühlen. Denn dann können Sie sich entspannen und alle hinderlichen Gedanken fallen weg.

Häufig hindern:

- Scham, Werte und gesellschaftliche Normen: „Darf ich das (wollen)?“ „Kann ich das verlangen?“
- Zu wenig Wissen über den eigenen Körper: Wo liegen meine erogenen Zonen? Wie ist meine Vagina gebaut?
- Fehlender Zugang zu den eignen Bedürfnissen: Was macht mir Spaß? Wobei fühle ich mich wohl? Welche Fantasien habe ich?
- Ungeübte Kommunikation mit dem Partner: Was sage ich über mich? Wie spreche ich an, was mir gefällt oder nicht gefällt? Wie kann ich Wünsche äußern, ohne zu kränken?
- Vielleicht ist es eine Fantasie, die Sie ausleben wollen? Und sich nicht darüber sprechen trauen.

Wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen Antworten zu finden. Rufen Sie uns für ein Erstgespräch an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Weibliche Ejakulation

Der weibliche Orgasmus und die Ejakulation funktionieren unabhängig voneinander. Derzeit liest man viel darüber, dass eine zusätzliche Ejakulation die Qualität des Orgasmus intensiviert und verlängert. Dies lässt sich empirisch nicht belegen. Ejakulation ist keine Voraussetzung für ein erfülltes orgastisches Erleben.

Frauen ejakulieren aus der Prostatadrüse, die in der G-Zone liegt. Durch direkte Stimulation - meist mit den Fingern - wird Flüssigkeit aus der Drüse aktiviert. Manche Frauen ejakulieren von Anfang an. Andere haben darüber gehört und beginnen zu üben. Manche lernen es. Aber nicht alle.

Manche berichten von einem überwältigenden, tollen Gefühl. Andere können weniger damit anfangen. Wie auch immer. Das Geheimnis hinter einer gelungenen Ejakulation liegt in einem tiefen Loslassen und Fallenlassen der Frau. Kontrolle abzugeben fällt vielen Frauen schwer.

Erweiterung der Lustzonen fördert Orgasmusfähigkeit

Der gesamte Körper kann zu einer erogenen Zone werden. Es stehen vielfältige Möglichkeiten für Ihr Lustempfinden zu Verfügung. Kennen Sie alle Bereiche Ihres Körpers, wo sie gerne berührt und erregt werden? Lernen Sie neue kennen!

Orgasmusprobleme lösen sich, wenn Sie sich und Ihrem Körper Zeit geben. Und nicht zielgerichtet auf den Orgasmus hinarbeiten.

Ursachen für Orgasmusstörungen bei Frauen

- Angst vor Kontrollverlust
- Angst vor Geschlechtsverkehr
- fehlende (emotionale) Bereitschaft
- Scham
- Leistungsdruck
- Ablehnung des eigenen Körpers
- Unsicherheit - zu wenig Wissen über den eigenen Körper
- Stress-Erwartungen-Druck in der Partnerschaft
- Angst vor einer Schwangerschaft
- Medikamente (z. B. Antidepressiva)
- Drogen und Alkohol

Wir sind für Sie da

Mag. Barbara Zuschnig
+43 664 315 56 51

Mag. Beatrix Roidinger
+43 699 148 148 11

barbara.zuschnig@eros-und-du.at
beatrix.roidinger@eros-und-du.at

Orgasmusstörungen können vielfältige Ursachen haben.

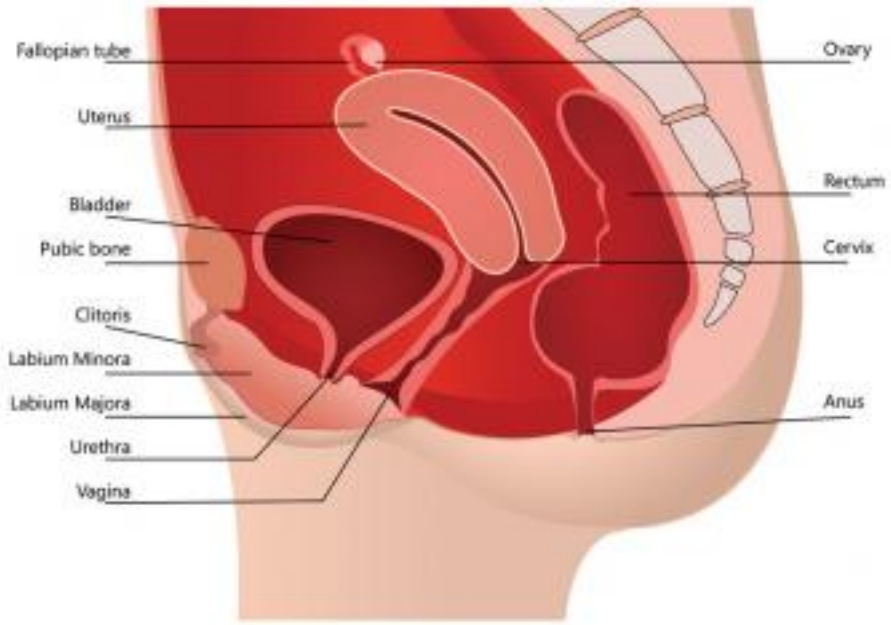
Wir helfen Ihnen bei

- Unsicherheit / Scham
- Umgang mit den eigenen Körper
- Informationen über weibliche Lust und Erregung
- sexuellen Paar- und Beziehungskonflikten
- Verbesserung der Orgasmusfähigkeit
- Varianten von Stellungen und Praktiken

Erregung für Frauen bewusst machen

Bei Frauen ist es ein untersuchtes Phänomen, dass sie ihre genitale Erregung oft nicht spüren. Dies liegt darin begründet, dass das weibliche Geschlecht verborgen liegt. Die körperlichen Reaktionen sind nicht offensichtlich.

Im Gegensatz zum männlichen Geschlecht mit der sichtbaren Erektion und dem Samenerguss. Dadurch entwicklen Frauen weniger Aufmerksamkeit für ihre Vagina. In ausgeprägten Fällen können Sie ihre Erregung nicht einschätzen.



Erregung entsteht in vielen Bereichen.

Die Klitoris

- Erst 1998 wurde entdeckt, dass die Klitoris viel größer als der sichtbare Teil ist.
- Zwei Schenkel umschließen die Vulva.
- Das erektile, erogene Gewebe ist 10-fach größer als bisher angenommen.
- Die Klitoris ist 8 bis 10 cm groß.
- Die Klitoris hat Schwellkörper und kann erigieren.
- Die Klitoris umschließt die weibliche Prostata (G-Zone).
- Alle erogenen Zonen sind miteinander verbunden.

Der preisgekrönte Animationsfilm "Le Clitoris" von Lori Malépart-Traversys

Achtsamkeitsübung für Frauen

Richten Sie einige Tage Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Vagina. Nehmen Sie nach dem Aufwachen Kontakt mit ihr auf. Sprechen Sie sie direkt an und fragen Sie, wie es ihr geht? Spüren Sie nach, wann sie sich warm anfühlt?

Wann sie weich wird? Feucht oder wann sich Ihr Beckenboden anspannt? Beobachten Sie, ohne zu bewerten. Es ist vorerst schon genug, wenn Sie Unterschiede feststellen.

Innere Dialoge können überall stattfinden.

ZUM WEITERLESEN

- weiblicher Orgasmus/Lust
- Paarberatung
- Sexuelle Fantasien
- Wechseljahre
- Liebeskummer/Trennung
- Schmerzen beim Sex
- **Lustlosigkeit**