

Sexologie in der Sprechstunde: to do statt tabu – So geht das!

Nahezu alle gynäkologischen Beschwerden wirken sich auf die Sexualität aus.

Akute erst- und einmalige Beschwerden wie z.B. Vulvo-Vaginal-Mykose, postcoitaler HWI, geplatzte Ovarialzyste, Menorrhagie bereiten keinen/wenig Stress fürs Sexualleben.

Schon ein 2. oder 3. gleiches Ereignis lösen häufig sexuellen Stress in einer Beziehung – chronische, rezidivierende und gravierende Erkrankungen fast immer.

Häufige Kombinationen/Entwicklungen:

- Vulvodynie, Vestibulitis, Lichen sclerosus → hypertoner Beckenboden/Dyspareunie
- Urethralesyndrom/HWI/Soor postcoital → Angst davor → Erregungs-, Orgasmusstörungen
- Unkenntnis der eigenen Wünsche und Bedürfnisse → Lustlosigkeit

Aber auch umgekehrt:

- Sexuelles Trauma → hypertoner Beckenboden → Vaginismus
- Anorgasmie → Vermeidungsverhalten → Lustlosigkeit → Atrophie (peri/postmenopausal)
- Intimhaut strapazierende Sexualpraktiken → kleine Epithelrisse, Infekte, Entzündungen

To do statt tabu:

Die sexuelle Befindlichkeit/Gesundheit geht uns als Fachpersonen etwas an. Es braucht eine professionelle Neugier und ein proaktives Ansprechen in diesem tabuisierten Bereich.

So geht das:

Brennen/Beissen der Vulva → Dyspareunie

- Immer wieder auf Pilz behandelt, oder sonstige Lokaltherapie
- Mit Finger zeigen lassen: paraklitoriale weisse Haut, welche juckt/brennt = V.a. (beginnender) Lichen sclerosus. Handspiegel mit Vergrößerung für Frau hilfreich.
- Intimpflege vom Feinsten installieren (neben lokal Corticoidtherapie)
- Vulvagerechte Sexualpraktiken (z.B. Slow Sex, Intimkuss)
- Wieder einbestellen, begleiten, bis Weg gefunden

hypertoner Beckenboden → Vaginismus

- schon beim Öffnen des Spekulum: auffälliger muskulärer Hypertonus
- Tonus der Beckenbodenmuskeln palpieren, digital mit 1 Finger (Zeigfinger), Bestätigung Hypertonus, oft Druckdolenz
- Anleiten: überanspannen, -entspannen, Fokus auf Entspannen. Wenn Tonus unter Grundtonus fällt: gute Prognose. Frau selber mit Daumen tasten lassen. Tonus unverändert hoch/starr, braucht's mehr: Beckenboden-Physiotherapie.
- Beckenbodengerechte Sexualpraktiken suchen und weiter herausfinden lassen, was frau körperlich und sexuell erleben möchte
- Wieder einbestellen, begleiten, bis Weg gefunden

Lustlosigkeit: seit den Wechseljahren, aber schon vorher

- Eingeschlafene Langzeitbeziehung
- Frau fehlt nichts, hat das Gefühl, er brauche «das», GV sporadisch ihm zuliebe. Wünscht Pille, um mehr Lust zu haben/für weniger Stress in der Beziehung.
- Gesprächstechnik: nicht lange aufzählen lassen, was alles nicht gut ist, sondern zügig den Fokus auf das legen, was frau will, z.B. «Worauf haben Sie Lust?»

- Oft weiss sie es nicht. Dranbleiben mit fragen/wissen wollen, bei Bedarf nachfragen, z.B. Vorschlag «einfach gehalten werden?»
- Auseinanderhalten von nicht sexuellen körperlichen Wünschen nach Umarmungen/Zärtlichkeiten und sexuellen Bedürfnissen.
- Mit Partner/Partnerin kommunizieren (Ich-Botschaften). Paarzeit. Zwiegespräch.
- Wieder einbestellen, begleiten, bis Weg gefunden

Vulvo-vaginale Trockenheit

- Scheidentrockenheit: Begriffsverwirrung nicht nur für die Frauen, auch bei uns Fachpersonen. Wir sollten den Begriff Scheide nicht mehr verwenden
- Vulvovaginale Intimpflege vom Feinsten – es gibt viele pflanzliche Produkte
- Für den Beckenbereich blutzirkulationssteigernde Körperübungen zeigen
- Wieder einbestellen, begleiten, bis Weg gefunden

Zusammenfassung:

- Auch in kurzer Sprechstundenzeit ist viel möglich.
- Proaktiv nach sexuellem Befinden fragen, bei chronischen Beschwerden möglichst immer, da sie sehr oft eine bestehende Beziehung belasten/einer neuen Begegnung im Weg stehen. Genau nachfragen. Oft genügt dies schon. Oft braucht's nur etwas Info oder eine Anregung: «Sexualpraktiken überdenken», «auf die Vulva hören», was will frau intim/sexuell erleben? Die meisten Beschwerden entstehen bei penetrierenden Sexualpraktiken. Will frau Penetration genussvoll erleben können? Dann machen Entspannungsübungen und Gleitmittel Sinn. Wenn nicht: keine Crème, sondern die Frau unterstützen, herauszufinden, was sie erleben möchte.

• **Bei Interesse nach mehr Tools & Skills: Fachseminar Sexualität – in 2 x 2 Tagen 90% der sexuellen Beschwerden selber begleiten können.** www.regyna.ch

- Voraussetzung: sich für das Thema Sexualität interessieren und Wunsch nach Integration in die Gynäkologie, Hausarztmedizin, Psychiatrie/Psychotherapie, etc.
- auf Anfrage: Beckenboden Palpieren in kleinen Gruppen
- für Fragen, Bemerkungen, Anregungen, Austausch: regina.elizabeth@bluewin.ch

Seminar Sexualität Frühling 2021, Basel für medizinische, therapeutisch und beraterisch tätige Fachpersonen (Frauen und Männer)

Ein **Intensiv-Fach-Seminar** in 2 Teilen über weibliche und männliche **Sexualität** für **Fachleute**, welche

- 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 2021 **30./31. Mai Teil 1**, So/Mo **27./28. Juni 2021 Teil 2**

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



Ort:

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

Zeiten: **sonntags 13.30 – 22.00, montags 9.30 – 17.00:**

Sonntage 30. Mai und 27. Juni 2021 13.30 – 19.30, anschliessend gemeinsames **Nachtessen** in **Kulturbeiz 113** auf Turm, **bis 22.00**
Übernachtungen in der Nähe: Hotel Rössliyyti, Hotel Wettstein, andere
Montage 31. Mai und 28. Juni 9.30 – 17.00 mit gemeinsamem Mittagessen

Credits: SGGG, SAPPN und SGU **22 Credits** Kernfortbildung beantragt, für alle andern Fachgesellschaften **22 Credits** erweiterte Fortbildung

Inhalt

Die häufigsten sexuellen Beschwerden von Männern und Frauen erkennen, verstehen und beratend/therapeutisch begleiten lernen

Ziel

- In 2 x 2 Tagen 90% der Patientinnen und Patienten mit den häufigsten sexuellen Beschwerden selber ein richtiges Stück begleiten können, ohne gleich an eine Sexualtherapie-Fachperson überweisen zu müssen oder eine mehrjährige Ausbildung absolvieren zu müssen.
- Persönlicher Gewinn: Zeit für Reflexion und Eigenwahrnehmung, Neues ausprobieren

Methode

- grossteils Anlehnung an das Sexocorporel Konzept, mit weiterem Fachwissen und langjähriger Erfahrung aus Gynäkologie, Urologie (Dr. med. Andreas Uhl, Urologe Basel), Gesprächsführung
- aus der Kampfkunst (Aikido): Körperlichkeit, Erdung, Zentrierung
- Wahrnehmungs- und Körperübungen (bekleidet)
- Anwendung des Gelernten zwischen den Kursblocktagen sind Bestandteil des Kurses

Mitbringen

- Lust auf Fachkompetenz und sich auf eine unkonventionelle Fortbildung einzulassen

Kurskosten für die 4 Tage

Fr. 1200.-, mit Zwischenverpflegung, Unterlagen (exkl. Nacht-/Mittagessen)
Teilnehmerzahl 12 – 20

Kursprache: Schweizerdeutsch = Schweizerdeutsch grosso-modo verstehen

Kursleitung, Information, Organisation, Anmeldung:

Dr. med. **Regina Widmer**, Frauenärztin FMH & Sexologin, Frauenpraxis Runa, Solothurn; von SIWF anerkannte und 2019 ausgezeichnete Weiterbildungsstätte

www.frauenpraxis-runa.ch, www.regyna.ch

Auskunft und Anmeldung an regina.elizabeth@bluewin.ch



Kursbegleitung

Dr. med. **Andreas Uhl**, FMH Urologie
 Ambulatorium Wiesendamm Basel,
www.ambu-wiesendamm.ch
Sascha Stumm, Beckenboden-Physiotherapeutin, Solothurn
Hanna Barbara, Traumalösung, Craniosacral-Th., Basel & Solothurn
Christoph Hofer, Pflegefachmann

