

#Frauenpower



Herzlich Willkommen zum Vortrag der ÖGK

„Sexualität erfüllt erleben“

Frauen auf ihrer Reise zu sich selbst –
unabhängig von ihrem Alter

Referentin: Sabine Swetina
Paar- und Sexualberaterin
Liebe-Sex-Leben

Sexualität erfüllt erleben

- **Wovon hängt gute Sexualität ab? Warum tut es der Gesundheit gut?**
- Sex ist ein Grundbedürfnis
- Was ist wichtig für ein gutes Sexuelleben?
- Gründe warum Sex gut für unsere Gesundheit ist

- **Welche Schwierigkeiten gibt es? Was beeinflusst die Sexualität?**
- Störung der sexuellen Bedürfnisse
- Störung der sexuellen Erregung, Libidoverlust bzw. Mangel
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Orgasmus-Störungen

Sexualität erfüllt erleben

- **Mythen in der Sexualität**
- Diese Glaubenssätze können sie verbannen!

- **Die Gesellschaft als Einflussfaktor**
- Was wird wohl der Nachbar dazu sagen!?

- **Kenne ich meinen Körper? Und kann ich sagen was ich will und brauche?**
- Mein eigenes Körperbewusstsein (wieder) entdecken
- Übung für Frauen

Sexualität erfüllt erleben

- **Sexuelle Kommunikation – welche Möglichkeiten gibt es mit meinem Partner über Wünsche zu sprechen?**
- Kommunikation ist das A & O

- **Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende**
- Wie lässt sich die Libido der Frau steigern?
- Wir Frauen sollen/dürfen/können/wollen zu unseren sexuellen Bedürfnissen stehen und unsere Lust ausleben – das ist Teil einer gesunden Sexualität!

Sexualität erfüllt erleben

- **Persönliche Bestandsaufnahme – Fragen an mich selbst**





Österreichische
Gesundheitskasse

Wovon hängt gute Sexualität ab?

Warum tut es der Gesundheit gut?

Wovon hängt gute Sexualität ab? Warum tut es der Gesundheit gut?

Sex ist ein Grundbedürfnis

- Häufigkeit
- Nähe, Zärtlichkeit, Emotionen
- Partner, Attraktivität
- Das eigene Körpergefühl
- Einstellung zu dem Thema Sexualität
- Kommunikation über Bedürfnisse
- Entspannung
- Orgasmus – ein Orgas-MUSS?
- Eigene Bedürfnisse kennen

Guter Sex ist subjektiv!

- Sex löst Anspannung und Stress
- Sex stärkt das Immunsystem
- Sex statt Schlafmittel, sorgt für gesünderen Schlaf
- Sex lindert Menstruationsbeschwerden
- Sex hilft gegen Kopfschmerzen
- Sex hält jung
- Sex steigert die Ausdauer
- Sex stärkt den Rücken
- Sex macht glücklich



Österreichische
Gesundheitskasse

Welche Schwierigkeiten gibt es?

Was beeinflusst die weibliche
Sexualität?

Die Lebensphasen der Frau

Kindheit – wichtig ist der Umgang der Bezugspersonen, Entdeckungen machen, Grenzen

Pubertät – starke hormonelle Veränderung, körperliche Veränderungen, Wachstum

Junge Erwachsene – erste Trennungen, Eifersucht, Schwangerschaften & Geburt, wichtige Entscheidungen des Lebens

Ältere Erwachsene – Akzeptanz, dass sich der Körper verändert, wie lebe ich gesunde Sexualität im Alter, Zweiter Frühling, Neuentdeckungen

Welche Schwierigkeiten gibt es?

Störung der sexuellen Bedürfnisse

Störung der sexuellen Erregung, Libidoverlust bzw. Mangel

Schmerzen beim Geschlechtsverkehr

- Dyspareunie – brennende, krampfartige Schmerzen
- Vaginismus – Scheidenkrampf

Orgasmus-Störung

- Keinen oder verzögerten Orgasmus

Sexualmythen

Was beeinflusst die weibliche Sexualität?

Gleichgewicht von Körper, Seele und sozialen Faktoren

- Partnerschaftsprobleme
- Religiöse Ansichten
- Erziehung
- Körperliche Faktoren/Krankheiten
- Aktuelle Situation durch Corona
- Jobverlust
- Geldsorgen
- Kinder, Geburt
- Medikamente, Hormone
- Älter werden
- Wechsel
- Mangelnde Kenntnisse über den eigenen Körper



Mythen in der Sexualität

„Sex ist nur schmutzig, wenn er richtig gemacht wird.“

Mythen in der Sexualität

- Selbstbefriedigung ist schmutzig, etwas Verbotenes, nur für Singles
- Selbstbefriedigung ist schlecht für die Partnerschaft
- Frau MUSS zum Orgasmus kommen bzw. Frau und Mann müssen gleichzeitig kommen
- Frauen sind immer bereit für Sex
- Sex = Geschlechtsverkehr
- Frauen wollen weniger Sex als Männer
- Sexuelle Vorlieben und Fantasien bleiben immer gleich
- Unterschied bei Häufigkeit von Sex - oft/selten führt zum Ende einer Beziehung

Die Gesellschaft als Einflussfaktor

Die Gesellschaft als Einflussfaktor

- Junge Menschen sind dem Einfluss von Medien ausgesetzt auf Plakaten, im TV ...
- Falsches Bild von Sexualität
- es fängt bei der Erziehung der Eltern an, welche Wertvorstellungen haben sie, wie wurden sie selbst erzogen?
- Frau: Kinder, Heim, Herd & Job alles unter einen Hut bringen und dann noch Lust auf Sex haben
- Gesellschaft erwartet Perfektion von den Frauen



Die Gesellschaft als Einflussfaktor

- Männer reduzieren Frauen auf den Körper
- Frauen sind neidisch aufeinander – wir sollten uns gegenseitig unterstützen!
- Keine freie Sexualität
- Frau hat „sexuell zu gefallen“ und sich den Wünschen anzupassen
- Häufiger Wechsel bei Sexualpartnern ist verpönt
- Sex im Alter – „Tabu“



Österreichische
Gesundheitskasse

Kenne ich meinen Körper?

Kann ich sagen was ich will und
brauche?

Kenne ich meinen Körper? Kann ich sagen was ich will und brauche?

Viele Frauen kennen ihren eigenen Körper nicht, haben sich selbst noch nicht betrachtet, wissen nicht was ihnen gefällt und was ihnen Lust bereitet.

- Bewusstsein für den eigenen Körper entwickeln
- Sich selbst kennen und lieben lernen
- Let's do it ...

Übung vor dem Spiegel

Erst wenn ich mich selbst kenne, kann ich sagen was ich mir wünsche.

Sexuelle Kommunikation

„Let’s talk about Sex Baby“

Sexuelle Kommunikation

Welche Möglichkeiten gibt es, mit meinem Partner über Wünsche zu sprechen?

Kommunikation: der Idealfall – ich kann von Beginn an mit meinem Partner/meiner Partnerin über meine sexuellen Bedürfnisse reden

Wenn dies nicht möglich ist – gemeinsame Alternativen finden.

Anerkennung: sagen Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin was Ihnen gefällt, wie Sie es gerne hätten, führen Sie die Hand zu der Stelle wo es sich gut anfühlt, Bestätigung

Brief: wenn es nicht möglich ist zu reden, schreiben Sie einen Brief, vielleicht können Sie nach einiger Zeit darüber reden

Spielend: für Erwachsene, Pflicht/Wahl/Wahrheit



Mut steht am Anfang des Handelns,
Glück am Ende.



Österreichische
Gesundheitskasse

Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.

Steigerung der Libido bei der Frau

- Lustzentrum bei Frauen ist der Kopf
- Ohne Stress und Leistungsdruck
- Zu nichts zwingen
- Fähigkeit zu sexuellen Fantasien
- Stehen Sie zu Ihrem Körper!
- Verwöhnen Sie sich selbst!
- Zeit nehmen
- entspannen, fühlen, wahrnehmen, genießen

In einer persönlichen Beratung wird versucht Lösungen und neue Ansätze zu finden.

Zusammenfassend: wie erlebt man erfüllende, gesunde Sexualität?

Sowohl bei jüngeren, als auch älteren Frauen:

- Hormone
- Selbstbewusstsein
- Kommunikation
- Körperbewusstsein
- offen/neugierig sein
- zu sich und seinem Körper stehen

Ältere Frauen: sehen Sex lockerer, sind gelassener und haben weniger Angst vor Fehlern.



Persönliche Bestandsaufnahme

Fragen an mich selbst:

Was ist bisher gut am Sex und darf bleiben?

Was gefällt mir nicht so gut und kann weg?

Was war früher gut und kann wieder aufgenommen werden?

Was will ich Neues entwickeln?

#frauen
power

Das Video zum Vortrag finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/frauenpower

Sabine Swetina
Paar- & Sexualberaterin
sabine@liebe-sex-leben.at



LIEBESSEXLEBEN