

Akademie für Sexuelle Gesundheit



0043-699-18140293

www.afsg.at

„vom Erregen - Begehren - Befriedigen“

Elia Bragagna

Definition Orgasmus

Der Orgasmus einer Frau ist...

eine variable, vorübergehende Sensation höchster Lust.

ZNS

Welche einen veränderten Bewusstseinszustand hervorruft,

normalerweise begleitet von unwillkürlichen, rhythmischen Kontraktionen der quergestreiften perivaginalen Muskulatur.

Gleichzeitig treten öfters uterine und Peripherie Kontraktionen & Muskelanspannungen auf.

Diese beenden die sexuell ausgelöste genitale Blutfluss- und Muskelspannung & lösen im Allgemeinen ein Wohlgefühl und Zufriedenheit aus.

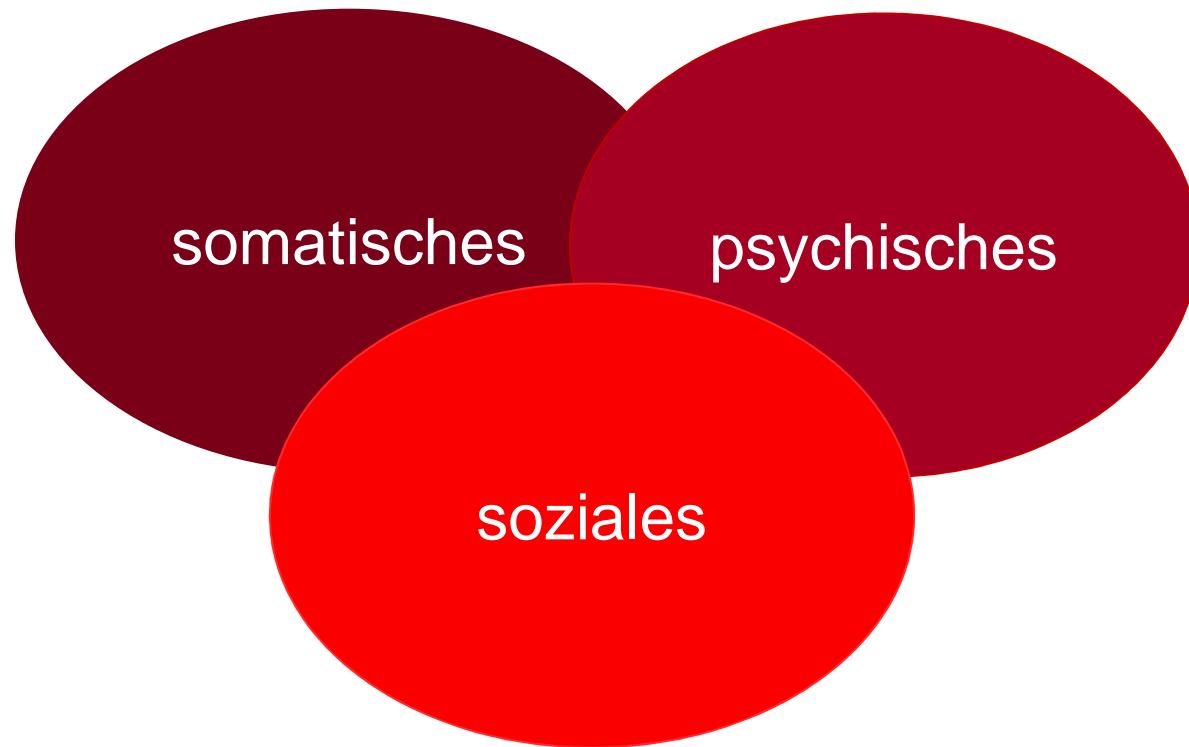


Cindy Meston

Orgasmus

kompliziertes neurobiologisches Zusammenspiel

ungestörte Sexualität braucht



Gleichgewicht

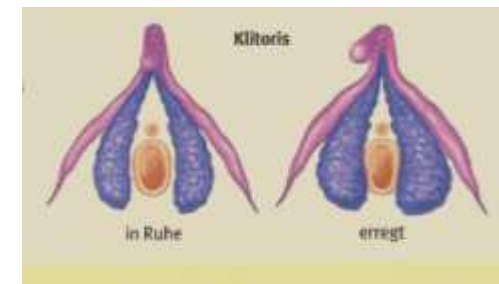
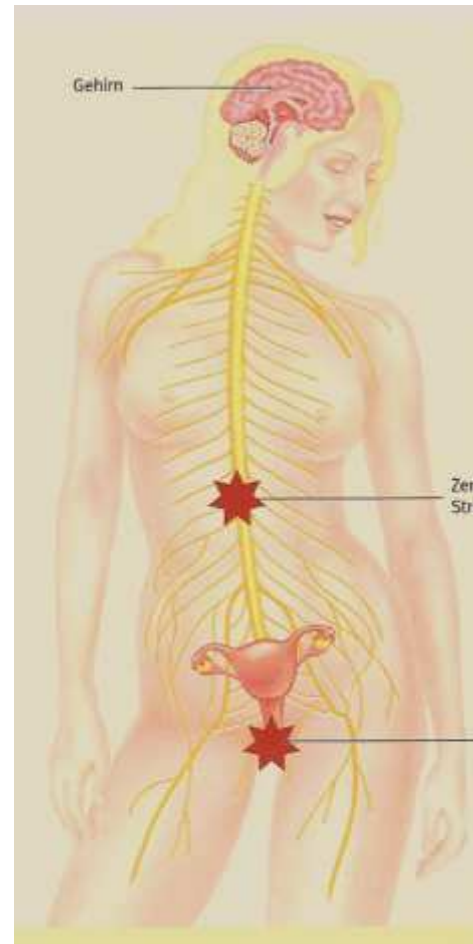
somatische Faktoren

intakte Strukturen

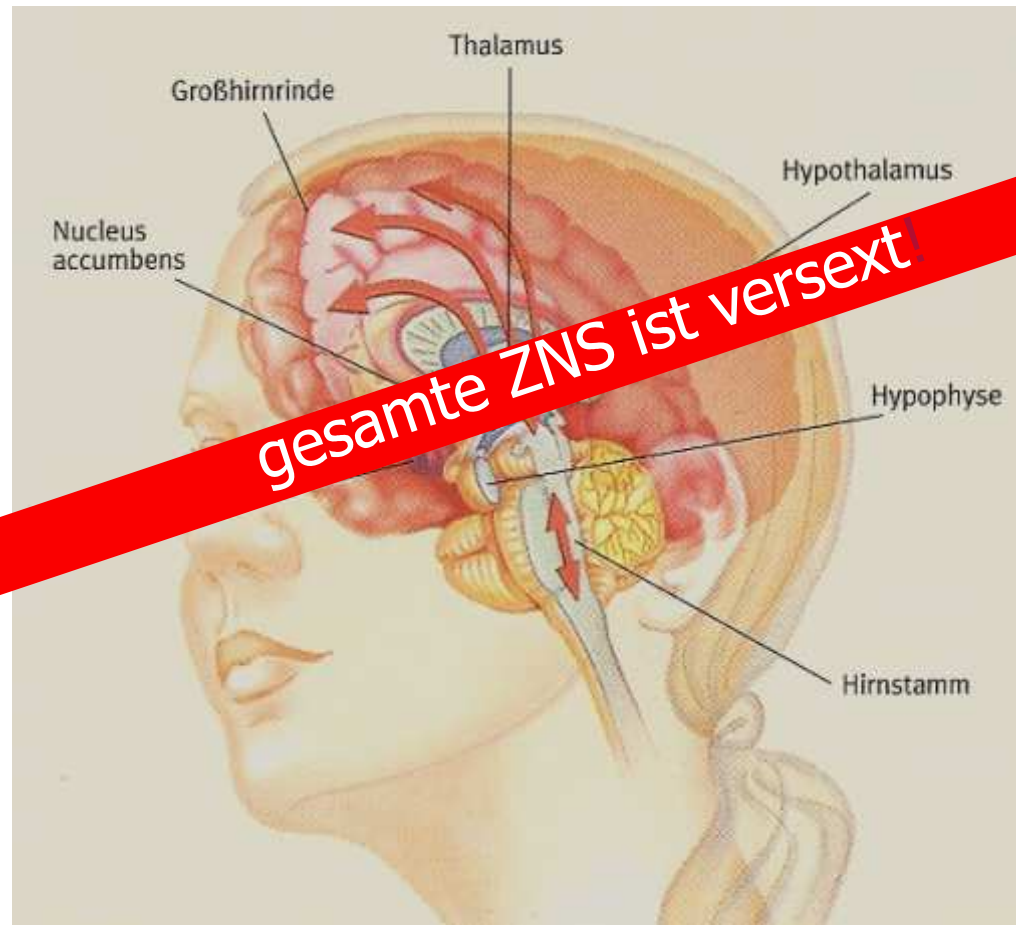
modulierende Substanzen

somatische Faktoren

intakte
zentralnervöse
spinale
endokrine
vaskuläre
genitale
Strukturen



ZNS



ZNS – Informations-Verarbeitung

Neocortex

Verarbeitung sensorischer Stimuli

Verhaltensprogramme abgerufen

Anpassungsvorgänge

an die Umwelt

an frühere Erfahrungen/Normen/Regeln

ZNS – Informations-Verarbeitung

Neocortex

gleichzeitig

verlaufen von zentral inhibitorische Bahnen zu

nachgeordneten Zentren

zur spinalen Ebene



Kontrolle/Steuerung/Hemmung sexueller Reaktionen

ZNS

Das limbische System

„Gefühls- und Sexzentren“

Netzwerk aus Strukturen des Großhirns, des Zwischenhirns & des Mittelhirns

Mandelkerne Amygdalae

Hippocampus

Corpora mammilaria

Nucleus accumbens

Ncl. paraventricularis (NPV), mediales praeoptisches Areal(MPO),

Ncl.paragigantocellularis(NPG)...

ZNS

Funktionen

Amygdalae:

„Bewachungssystem“

Nucleus accumbens:

Teil des „Belohnungssystems“

Hippocampus:

verarbeitet sensorische Einflüsse,
überführt Inhalte des Kurzzeitgedächtnisses ins Langzeitgedächtnis

Corpora mammilaria:

Gedächtnisvorgänge

ZNS

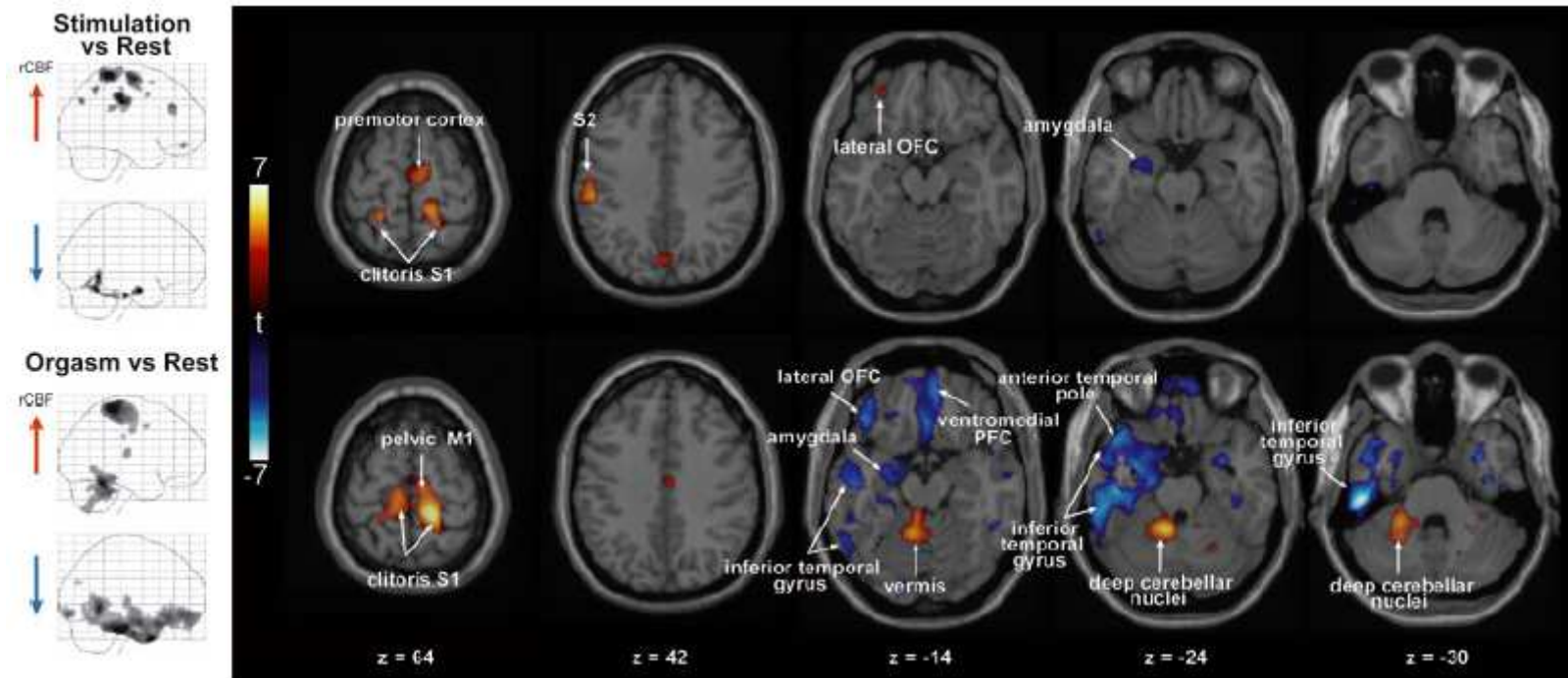
Hypothalamus

Steuerungszentrum des vegetativen Nervensystems

Thalamus

moduliert ein- und ausgehenden Informationen zum Großhirn

„Regional cerebral blood flow (rCBF)“ Veränderungen assoziiert mit clitoral induziertem Orgasmus



sexuelle Stimulation:

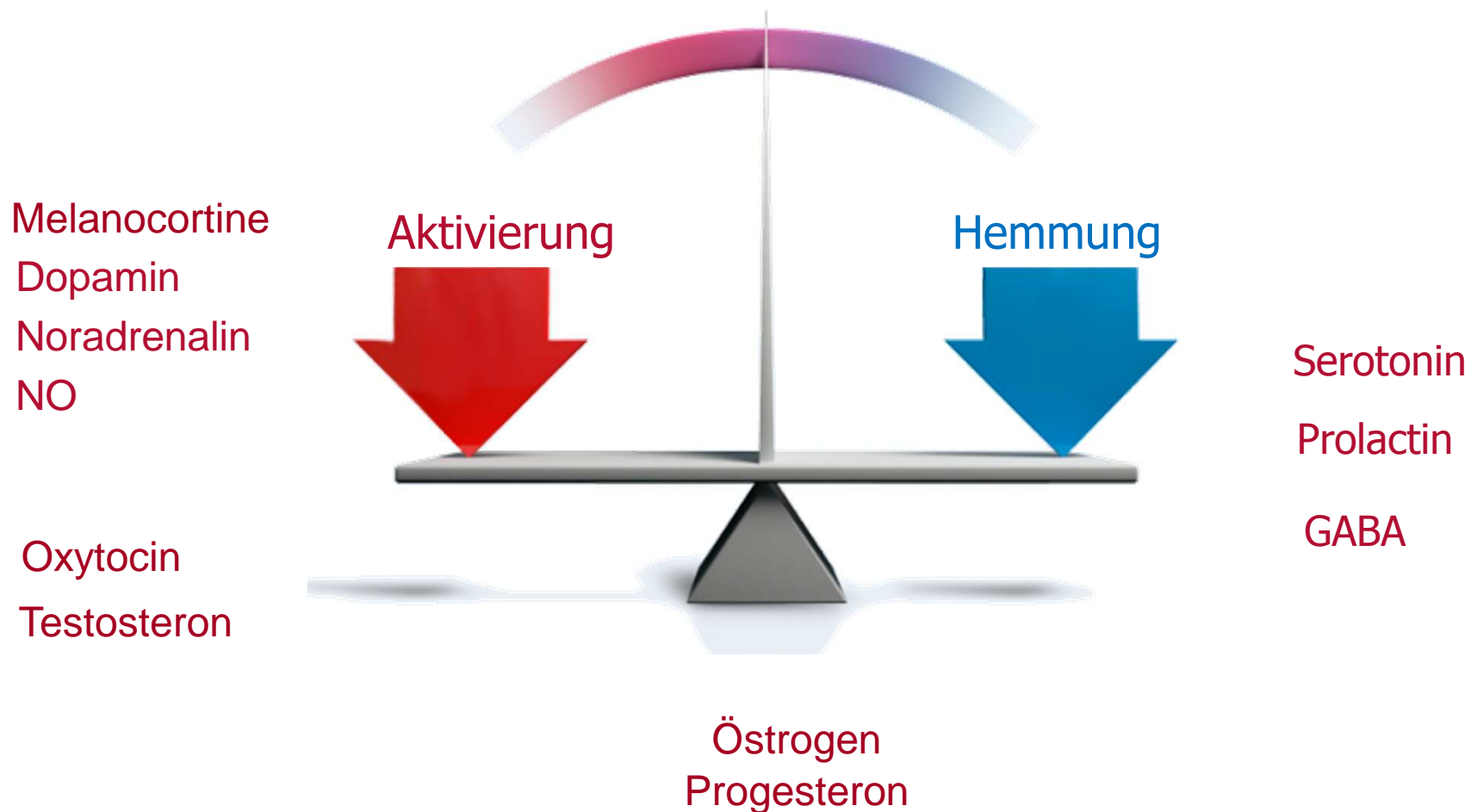
Signifikante Zunahme des rCBF im linken und rechten dorsalen somatosensorischen Cortex

Orgasmus:

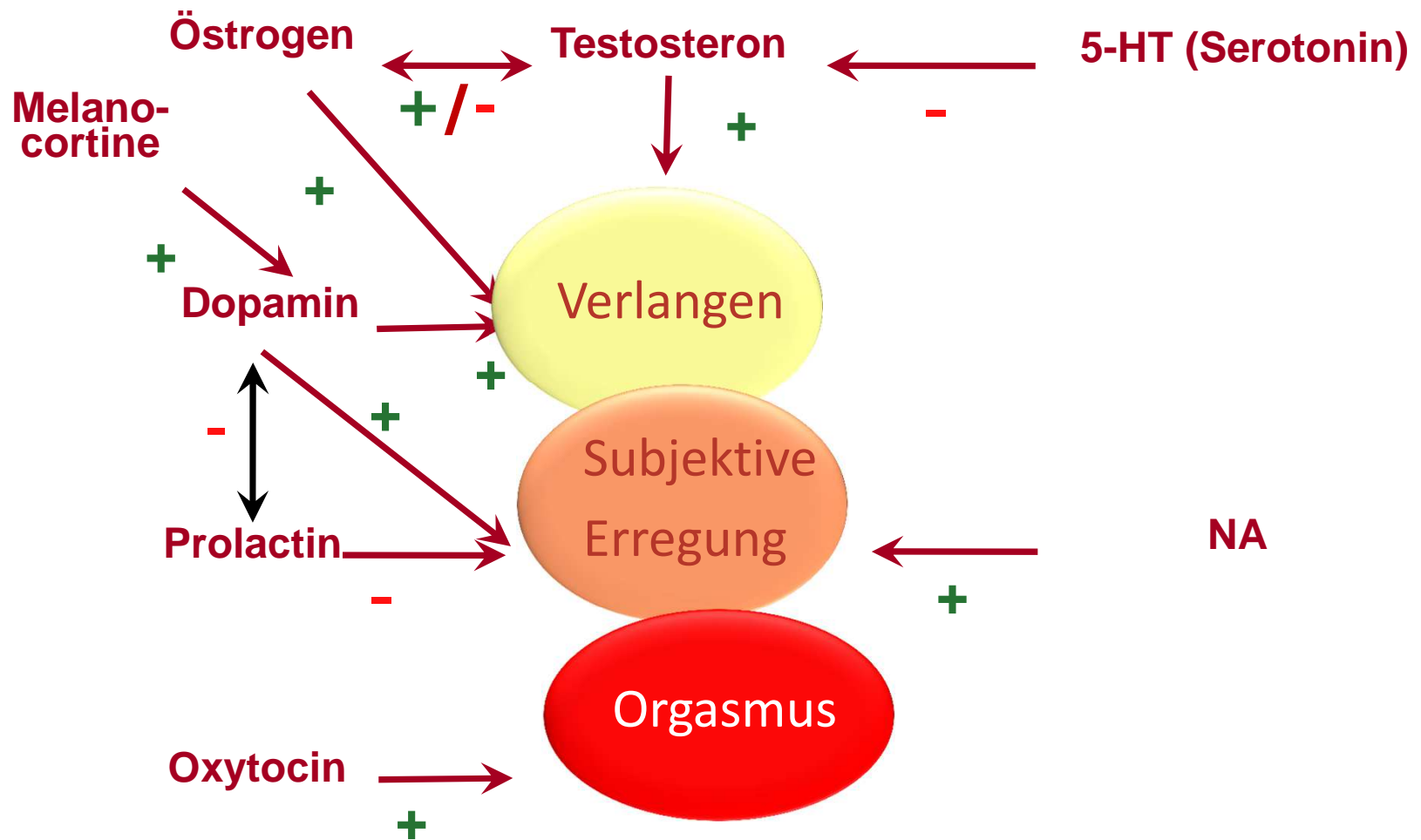
Signifikante Abnahme des rCBF im Neocortex, vor allem im linken **orbitofrontalen Cortex** und **linken Temporallappen**

Neurotransmitter/Hormone/ZNS

regeln den Ablauf der Sexualreaktion



zentrale Effekte von Neurotransmitter & Hormonen auf die Sexualfunktion



Motivationsenergie für die sexuelle Verbindung

der Sexualtrieb

das Attraktionssystem

das Bindungssystem

Motivationsenergie für die sexuelle Verbindung

der Sexualtrieb

Lust/Libido

motiviert uns sexuelle Verbindung zu suchen

wird von starkem Verlangen nach Belohnung angetrieben

durch Östrogene und Androgene gefördert

Motivationsenergie für die sexuelle Verbindung

das Attraktionssystem

Verliebtheit

erhöhtes Dopamin und Noradrenalin

erniedrigter Serotoninspiegel

U. Hartmann, Neurobiologie psychischer Störungen, Springer Verlag, 2005

H. Fischer, Warum wir lieben, , Patmos Verlag, 2005

Motivationsenergie für die sexuelle Verbindung

das Attraktionssystem

in den ersten 6 Monaten der Verliebtheit

Cortisol ↑

Dopamin ↑

Noradrenalin ↑

Testosteron ↑

Motivationsenergie für die sexuelle Verbindung

das Bindungssystem

Liebesbeziehung

Gefühl der Zusammengehörigkeit & Sicherheit & Ruhe

durch Oxytocin & Vasopressin gefördert

modulieren Dopamin und Noradrenalin

ZNS – Informations-Verarbeitung

Neocortex

Verarbeitung sensorischer Stimuli

Verhaltensprogramme abgerufen

Anpassungsvorgänge

an die Umwelt

an frühere Erfahrungen/Normen/Regeln

konditionierte Verhaltensprogramme?

Wiederholte genitale Stimulation

während eines erotischen Stimulus

erhöht in der Folge die Häufigkeit einer Erregung als Antwort

auf einen erotischen Stimulus.

(auch wenn die Kopplung der Stimulie der Versuchsperson nicht bewusst ist)

N.:18

Bereitschaft zu sexuellen Aktivitäten

fördernde Faktoren

angeborener Antrieb

Hormone/ Gesundheit

positive Erfahrungen & Erwartungen

positives Körperbild



„Schub“ F.

Attraktivität & Sex-Appeal d. Partners

Belohnungswahrscheinlichkeit

positive Reaktionen des Partners



„Zug“ F.

drei Dimensionen der Sexualität

Lustdimension:

Bedeutung von Erotik, Leidenschaft, sexuelle Stimulation, Erregung und Befriedigung, Orgasmus...

Fortpflanzungsdimension:

Bedeutung von Schwangerschaft, Kinder kriegen, Eltern werden, Vater-/Muttersein

Beziehungsdimension:

Bedeutung von Beachtung, Angenommensein, Geborgenheit, Vertrauen, Schutz, Nähe, Wärme, Intimität, Sicherheit...

drei Achsen der sexuellen Präferenz

präferiertes Geschlecht:

gegen-, beid-, oder gleichgeschlechtlich

präferiertes Alter:

Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Greise

präferierte Art und Weise:

eines gewünschten Partners, Objekts, einer Interaktion

drei Ebenen des sexuellen Erlebens/Verhaltens

sexuelles Selbstkonzept:

zurückhaltend, fordernd, Macho, Schlappschwanz, Luder, Hausmütterchen

sexuelle Phantasien:

im Kaufhaus, ich werde gequält, mit vielen gleichzeitig...

sexuelles Verhalten:

streichle gerne, 2 X im Monat reicht, Prostitution, Selbstbefriedigung, Pornos

drei Formen des konkreten sexuellen Verhaltens

Masturbation:

wie oft, wie gerne, besondere Stimulationspraktiken,
Phantasien, Selbstbewertung

extragenitale sexuelle Interaktion:

Händchenhalten, nackt im Bett umarmen, gegenseitig massieren...

genitale Stimulation:

wie oft und gerne, mit der Hand, oral, Spielzeug, GV, Sexstellungen

ICH bin – wer ICH bin

von der Wichtigkeit der Selbstoffenbarung

wichtig für die sexuelle Gesundheit

ist assoziiert mit der eigenen sexuellen Zufriedenheit

ist relevant für die weibliche Sexualfunktion

N.182

zu sich stehen

gegen Unwissenheit und mediale Vorgaben
standhalten

Rollenbild/-verhalten

Statistiken zu Orgasmus-Häufigkeit

„ItalienerInnen sind Weltmeister in der Orgasmushäufigkeit“

66% erreichen beim Sex **IMMER** einen Orgasmus

Frauen in 48% der Fälle

Männer in 86% der Fälle

Schweiz liegt an 12. Stelle

56% erreichen beim Sex **IMMER** einen Orgasmus

Frauen in 39% der Fälle

Männer in 73% der Fälle

Statistiken zu Geschlechtsverkehr(GV)und Orgasmus-Häufigkeit

GV-Dauer bei Frauen, die IMMER zum Orgasmus kommen



22 Minuten

Vorspiel-Dauer bei Frauen, die IMMER zum Orgasmus kommen



19 Minuten

Statistiken zu Geschlechtsverkehr(GV) und Orgasmus-Häufigkeit

Vorspiel & GV-Dauer der SchweizerInnen



42min

Vorspiel: 23,3 min

Geschlechtsverkehr: 18,9 min

Statistiken zu Geschlechtsverkehr(GV) und Orgasmus-Häufigkeit

Durchschnittliche **GV-Dauer** beim **Mann**



5, 4 Minuten

Was ist NORMAL?

Orgasmushäufigkeit

immer 14%

nie 16%

nicht öfters als jedes vierte Mal 32%

N: 4037

Wie geht es Frauen, die nicht immer einen Orgasmus erreichen?

Ca.50 % der Frauen gaben an, sexuell befriedigt zu sein

76 % „Ich bin glücklich.“

reifer Orgasmus?

Nur 4% erleben rein vaginal einen Orgasmus!

klitoral & vaginal 52%

klitoral 30%

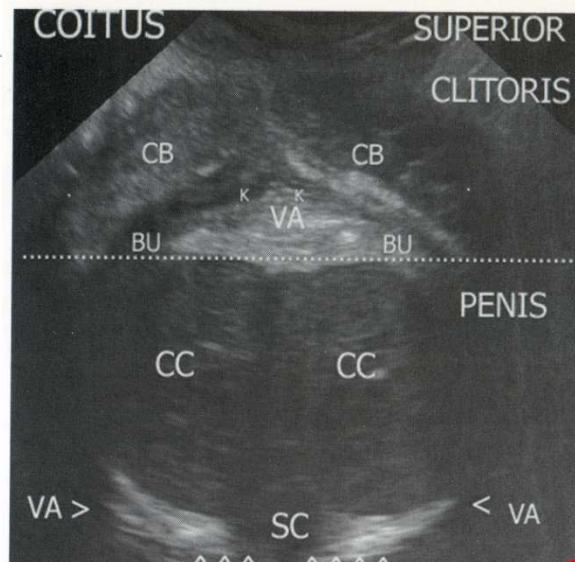


überholte/einengende Definition

N: 575

Es gibt mehr als eine Art zum Orgasmus zu kommen!

clitero-urethro-vaginal complex = CUV



*Während der vaginalen Penetration werden die Klitorisschwellkörper gegen die anteriore Vaginalwand gedrückt

somato-sensorische/ autonome Nervenstrukturen

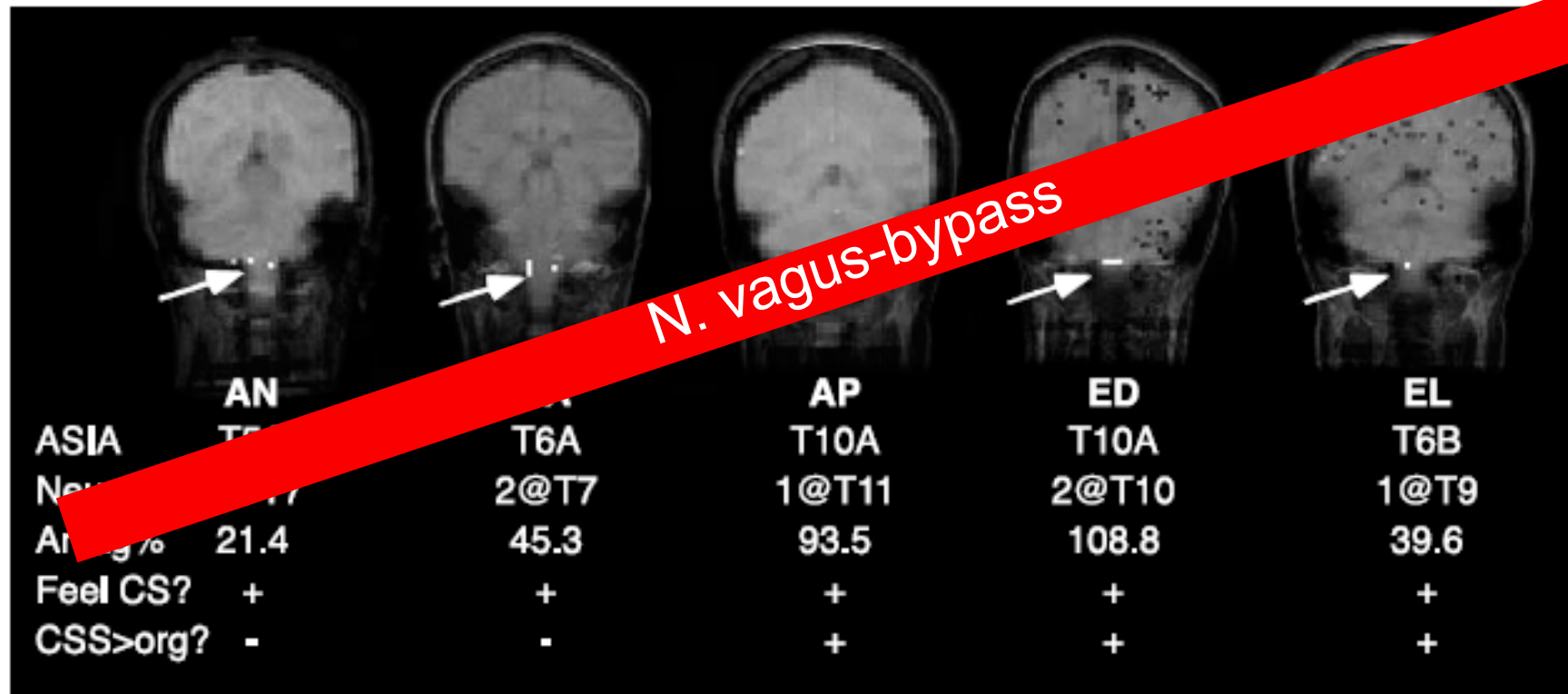
**distale anteriore Vaginalwand
signifikant dicker als die proximale
und
das am dichtesten innervierte Areal

**Foldes P. et al., The Clitoral Complex: A Dynamic Sonographic Study, J SexMed 2009, 6

*Song YB, Innervation of vagina: Microdissection and immunohistochemical study, J Sex Marital Ther 2009, 35

Aktivierung des Ncl. Tractus solitarii durch Stimulation der Cervix

Frauen mit kompl. Querschnittsläsion oberhalb T10



Aktivierung des Ncl. Tractus solitarii durch Stimulation der Cervix

Frauen, die eine tiefe penil-vaginale Stimulation bevorzugen
erreichen leichter einen „vaginalen“ Orgasmus

N: 320

genital-sensorische Repräsentanz im ZNS ...

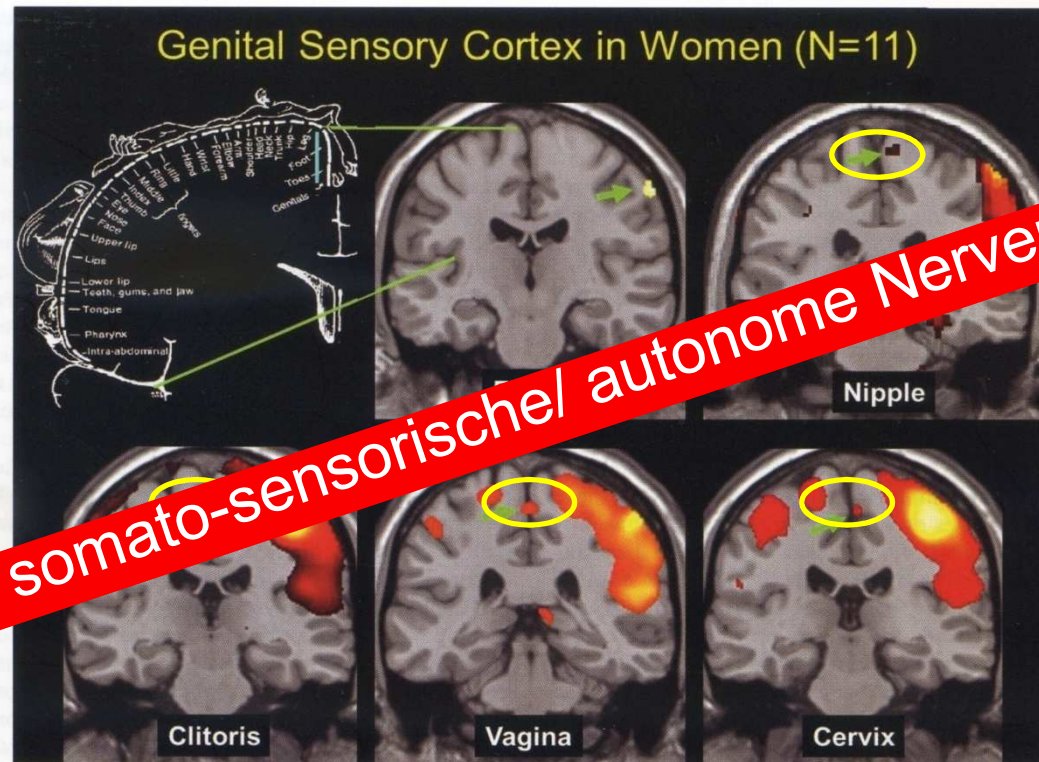


Figure 1 Sensory cortical responses (indicated by arrows) to finger stimulation and self-stimulation of clitoris, vagina, cervix, and nipple in relation to Penfield and Rasmussen's [42] classical sensory homunculus. The female genital sensory responses are located in the same medial cortical region as that in the classical map, which was based on men. An intriguing exception is that in our study, women's nipple self-stimulation activated their genital sensory region. The large activations in the lateral cortical regions were produced by the hand activity used for the self-stimulation.

genital-sensorische Repräsentanz im ZNS ...

durch Sport

33,5% Orgasmen (EIO)

51% bei Bauchübungen ("orgasmus")

20% beim Gewichtheben

20% beim Yoga

autonome Nervenstrukturen

N.:370

Die einflussreichsten Sexualmythen-Frauen

beim Sex zählt nur die Leistung,
insbesondere das Erreichen eines Orgasmus

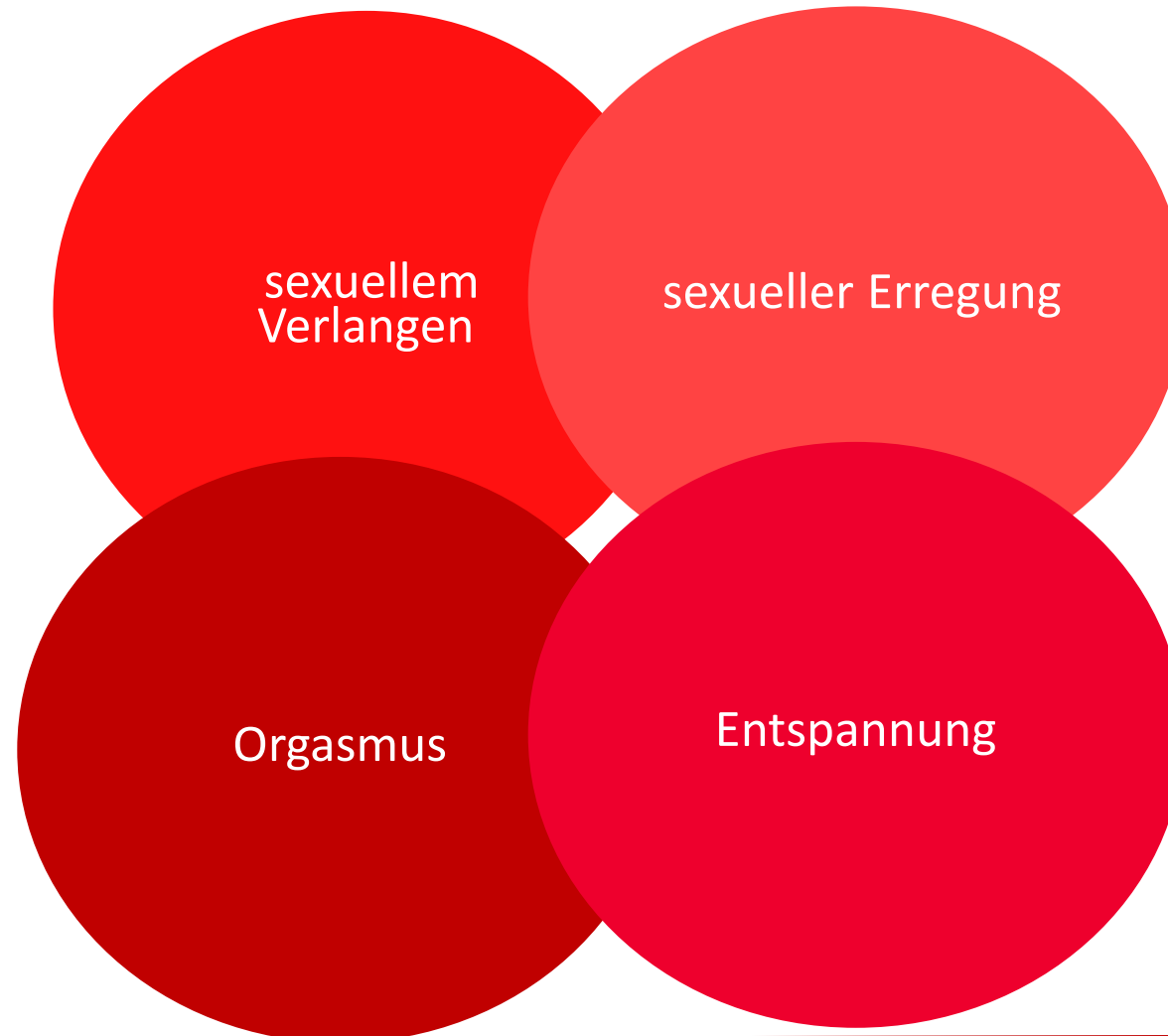
eine Frau ist immer bereit und will immer

N.:130

eine Frau ist immer bereit und will immer

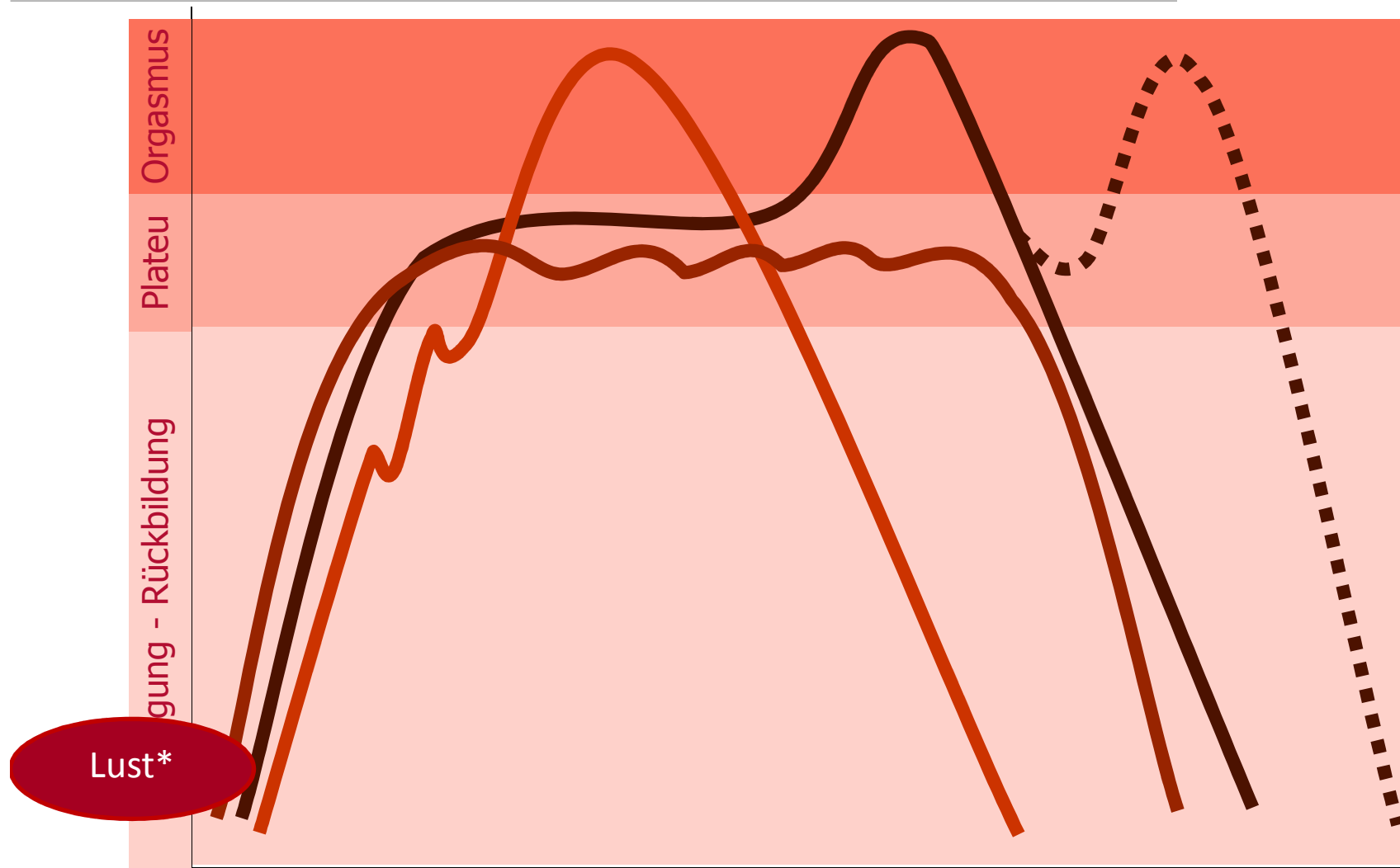


Sexualität ist ein Zusammenspiel



traditionelles Modell des sexuellen Reaktionszyklus

nach Masters & Johnson

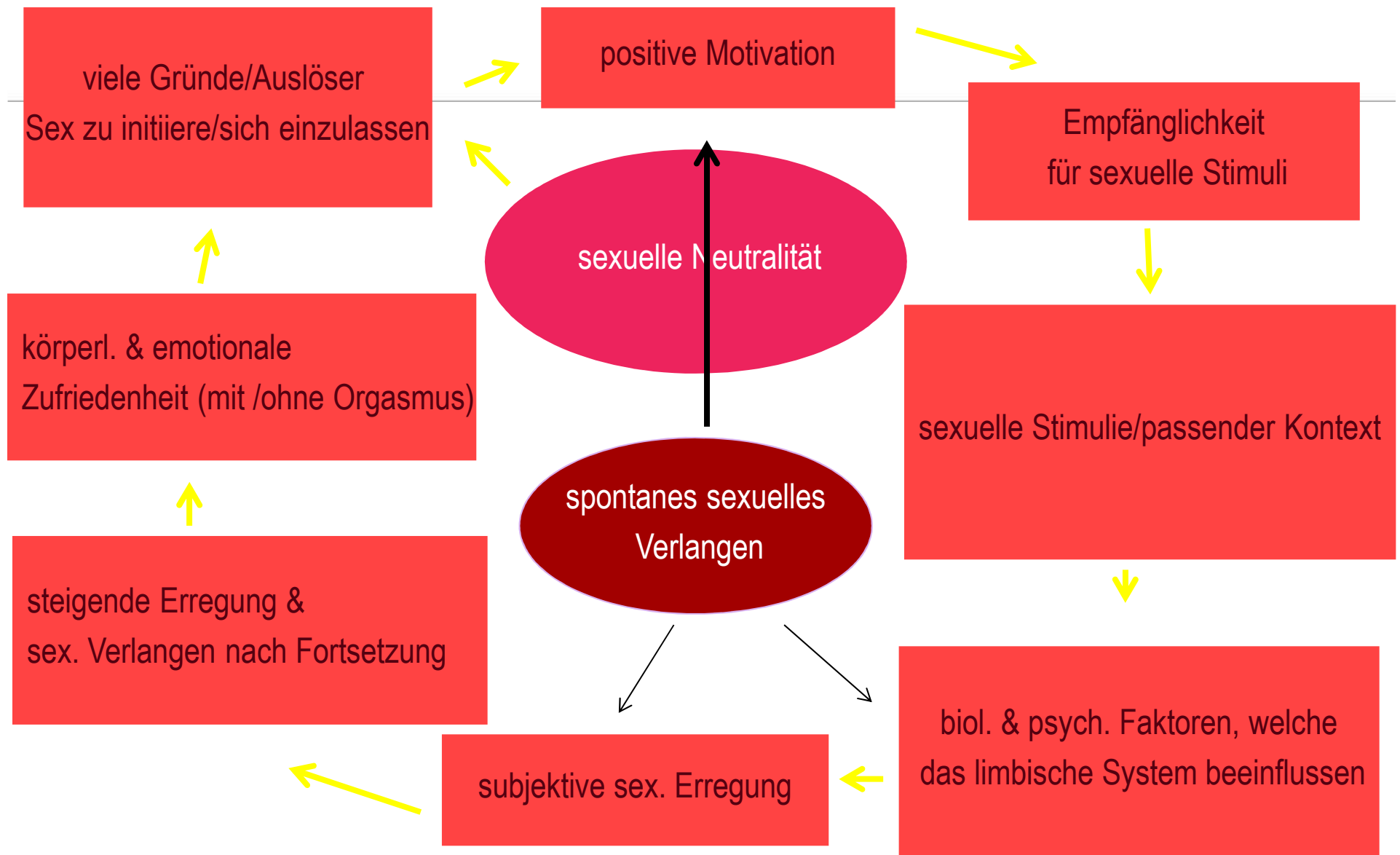


nach Masters & Johnson & *Kaplan, traditionelles Modell

Warum haben Frauen Sex?

- das Bedürfnis Liebe auszudrücken
- um körperliche Freude zu erhalten und zu teilen
- um sich dem Partner emotional näher zu fühlen
- um dem Partner zu gefallen
- um das eigene Selbstbewußtsein zu steigern
- um das eigene Selbstbewußtsein zu stärken
- (sich attraktiv, feminin, wertgeschätzt, geliebt und/oder begehrt fühlen)
- um die Schuldgefühle/Angst zu minimieren, weil sie zu selten mit ihrem Partner schlafen

neues Modell: der Basson Zyklus



sexuelle Erregung – sexuelle Lust?

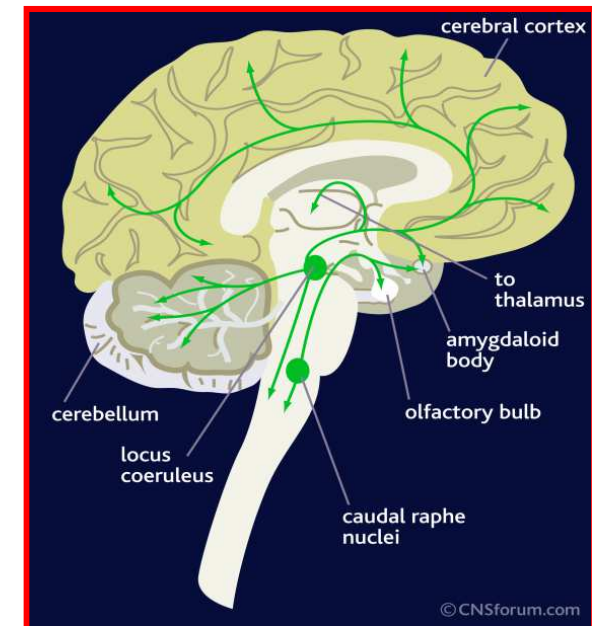
Subjektive (psychische) Erregung

Erhöhte Aktionsbereitschaft

Modulation der autonomen Reaktion

Die subjektive Erregung läuft "in tandem" mit der peripheren Erregung ab

Noradrenalin (NA) vermittelt Erregung



Etgan and Karknias Psychoneuroendocrinology. 1994;19(5-7):603-10

Olivier JD Eur J Pharmacol. 2007 Dec 8;576(1-3):61-76

Rizvi TA et al. Brain Res. 1998 Apr 13;789(2):256-62

Bernton GG Eur J Neurosci. 2003 Oct;18(8):2102-9

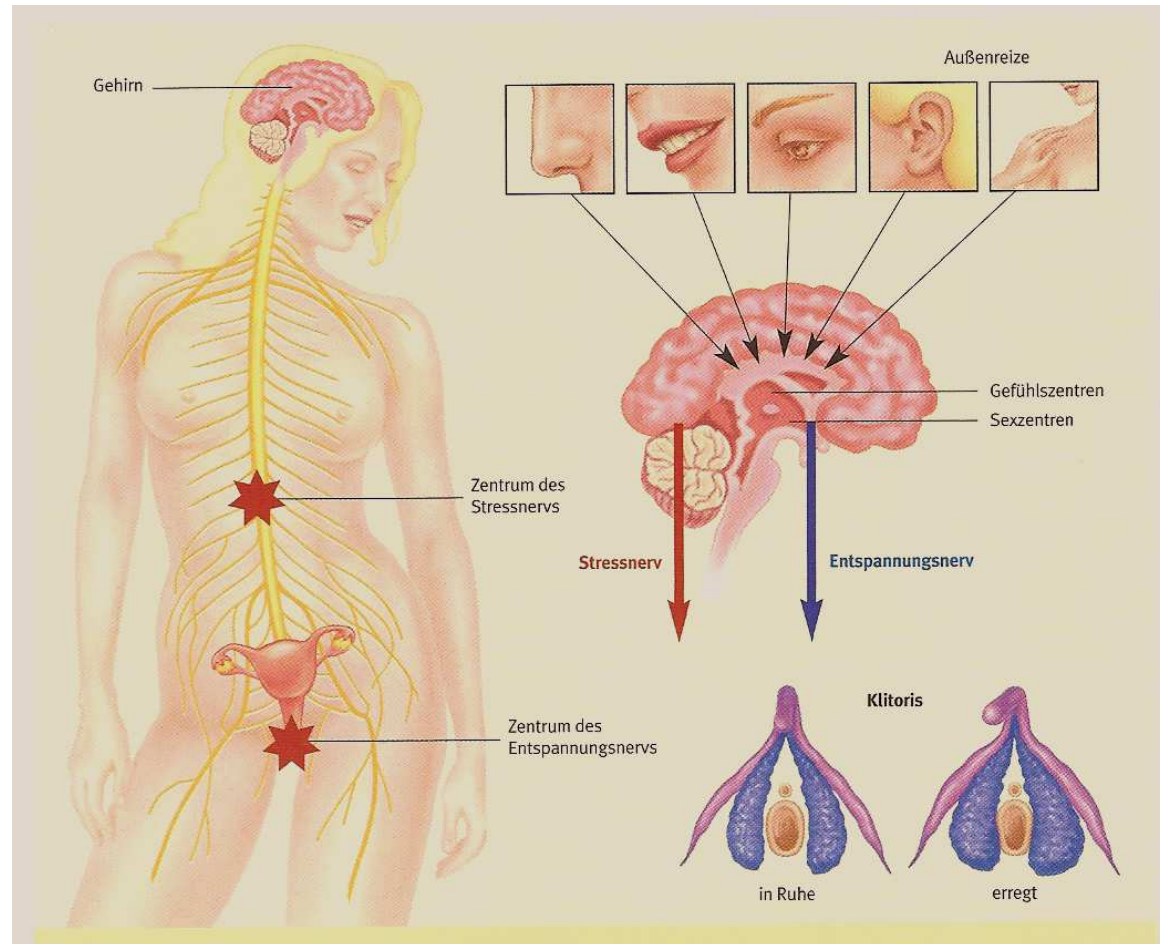
Kelly A. Allers, 2009

Meston and Frohlich Arch Gen Psychiatry. 2000 Nov;57(11):1012

Rameriz and Carrer Acta Physiol Lat Am. 1982;32(4):313-9

Etgan A et al. Horm Behav. 2001 Sep;40(2):169-77

Physiologie der weiblichen Sexualreaktion



Abbildungen aus weiblich, sinnlich, lustvoll, Bragagna/Prohaska 2010

Was befriedigt Frauen sexuell (GV)?

Partner bezogen

sich dem Partner nah fühlen

sich sicher fühlen

nicht alleine fühlen

mit dem Partner eins sein

auf sich bezogen

positives körperliches und emotionales Erlebnis

sich entspannt fühlen

sich vollkommen zufrieden fühlen

eins mit sich selbst sein

N.:102

„vom Erregen - Begehren - Befriedigen“

Theorie & Praxis

Gestern Nacht erst
warst Du wie ein nackter Kämpfer
der über dunkle Felsen sprang.

Ich auf meinem Beobachtungsposten
in der Ebene
sah dich eine Waffe schwingen
und heftig in mich dringen.

Ich öffnete die Augen
und noch immer warst du ein Schmied
der den Funkenamboss schlug
bis mein Geschlecht explodierte wie eine Granate
und wir beide starben im Mondsplitterhagel

Mann/Frau Themen – sexuelle Begegnung

Mann

sich ausliefern

zu sich stehen

der Beobachtung standhalten

Vertrauen in die eigene Erektionsstärke haben

eine Portion Aggression besitzen

Durchhaltevermögen

Hingabe

Kontrollverlust

Mut für den kleinen Tod

Mann/Frau Themen – sexuelle Begegnung

Frau

der eigenen (sexuellen) Stärke sicher sein

sich der (sexuellen) Energie des Mannes stellen

gleichzeitig sehen, dass auch er sich ausliefert

den Mann wahrnehmen und gleichzeitig bei ihren Gefühlen bleiben

den erigierten Penis als Geschenk statt als Gefahr sehen

sich öffnen und den Penis aufnehmen

Hingabe

der Erregung ausliefern

Mut für den kleinen Tod

Mann/Frau Themen – sexuelle Begegnung

Wer LOSLASSEN will, muss sich seiner sicher sein.

Mann/Frau Themen – sexuelle Begegnung

BEIDE

in ihrer sexuellen Identität sicher sein

Selbstbewusstsein/ -sicherheit

die Bandbreite der Geschlechtsrolle ausschöpfen können

der eigenen (sexuellen) Stärke sicher sein

den Anderen wahrnehmen und gleichzeitig bei sich bleiben können

Kontrolle abgeben können

Hingabe

Schlussfolgerungen

je

selbstbewusster/ -sicherer ich bin

sicherer ich mir meiner sexuellen Identität bin

mehr ich die Bandbreite der Geschlechtsrolle ausschöpfe

sicherer ich mir meiner eigenen (sexuellen) Stärke bin

besser ich meinen Körper und meine Bedürfnisse kenne und respektiere

Schlussfolgerungen

desto

weniger irritieren mich gesellschaftliche Vorgaben

mehr kann ich den andern in seiner sexuellen Kraft wahrnehmen

und sie wirken lassen

gleichzeitig bei mir bleiben

näher kann ich den anderen an mich heranlassen

ich kann Erregung zeigen

kann ich mich besser hingeben & genießen

besser kann ich meinen Körper und meine Seele befriedigen

... UND dann KOMME ich, weil ich mir nehme was mich...

... erotisiert/befriedigt

3 Step Demo of Coital Alignment Technique (CAT)



Der weibliche Orgasmus ist,
ein kompliziertes Zusammenspiel mehrerer Faktoren...

Prävalenz weiblicher Sexualprobleme & persönlicher Leidensdruck

n6

PRESIDE - Studie

X

	HSDD*	Erregungs- störung	Orgasmus- störung	ein Sexualproblem und Leidensdruck
Prävalenz %	10.0	5.4	4.7	12.0
Alterskorrigierte Prävalenz %	9.5	5.1	4.6	11.5

* HSDD= Hypoactive Sexual Desire Disorder

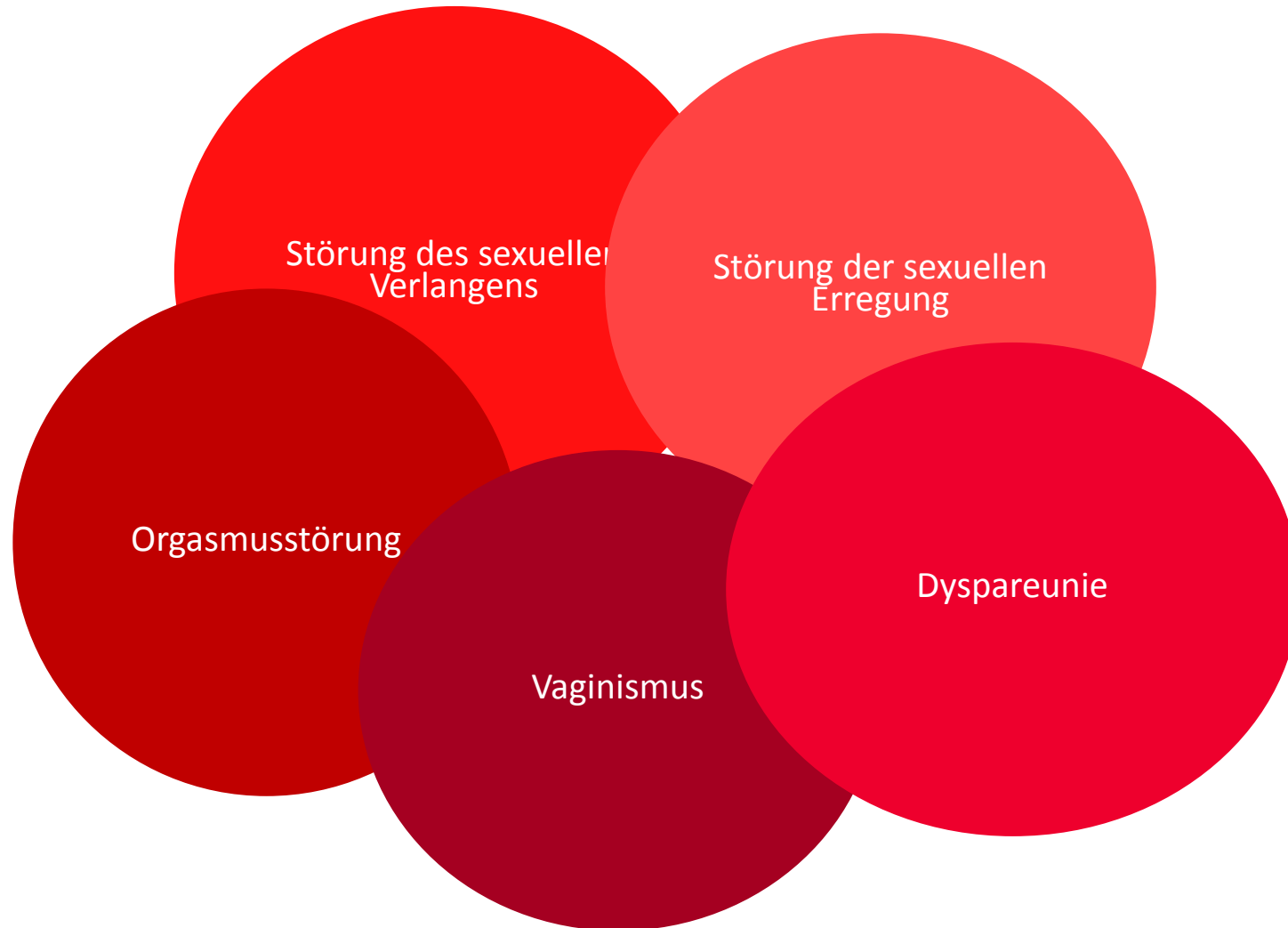
n = 31.581

Folie 66

n6

name; 10.11.2009

eine Sexualstörung steht nie für sich alleine



nach J. Bitzer

Therapie der Orgasmusstörungen

braucht

sexualmedizinisch geschulte Begleitung

Seit April 2011

ÖÄK – Zertifikat „Basismodul Sexualmedizin“
&
ÖÄK – Diplom „Sexualmedizin“

Sexualmedizinische Grundausbildung KOMPAKT



Teil 1: 50 Einheiten Theorie

Ort: Bad Waltersdorf/Österreich
26. Okt. 2013 – 2. Nov. 2013

Teil 2: 16 Einheiten Supervision

Ort: Schladming
26. bis 30. März 2014

(wahlweise auch in Wien)



Nähere Information und Anmeldung unter www.afsg.at

ÖÄK-Zertifikat „Basismodul Sexualmedizin“



der Akademie für Sexuelle Gesundheit

4 Wochenenden (Freitag – Samstag)

inkl. 16 Supervisionsstunden

nächster Kurs Beginn: Jänner 2014

Nähere Information und Anmeldung unter www.afsg.at

Danke!

Elia Bragagna