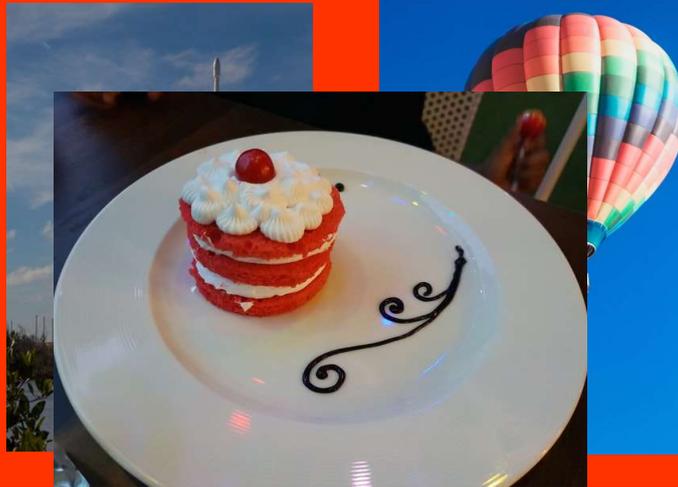


Die „sexuelle Schwerkraft“ überwinden: Mit dem Heißluftballon in ekstatische Höhen©

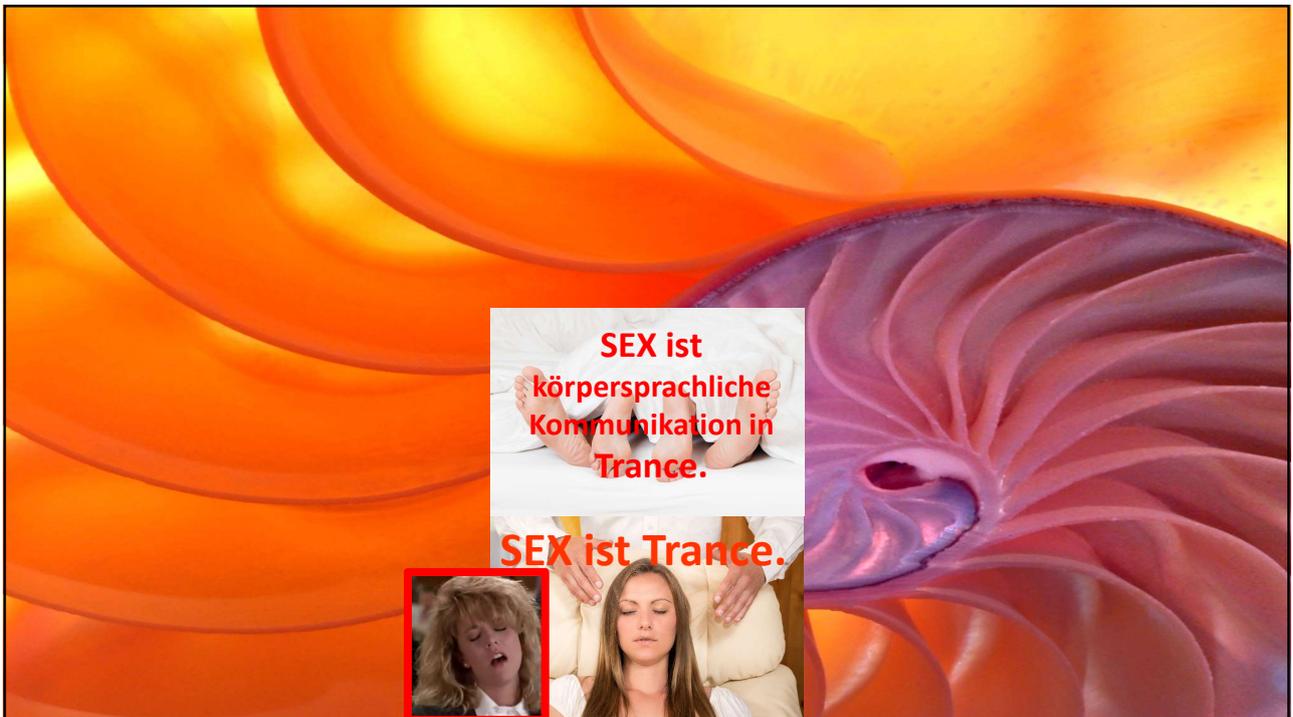
Mag.a Doris Wolf
Sexualpsychologin



Orgasmus : „Viele Wege führen nach Rom“



www.doriswolf.at; Fotoquelle: unsplash



SEX = KOMMUNIKATION



Beziehung
=
verbale

und/oder



Sex
=
nonverbale

KOMMUNIKATION

www.doriswolf.at; Fotoquelle: unsplash

„Sexuelle (Trance-)Sprachen“ lernen:

EROTIK

SINNICHKEIT

EKSTASE

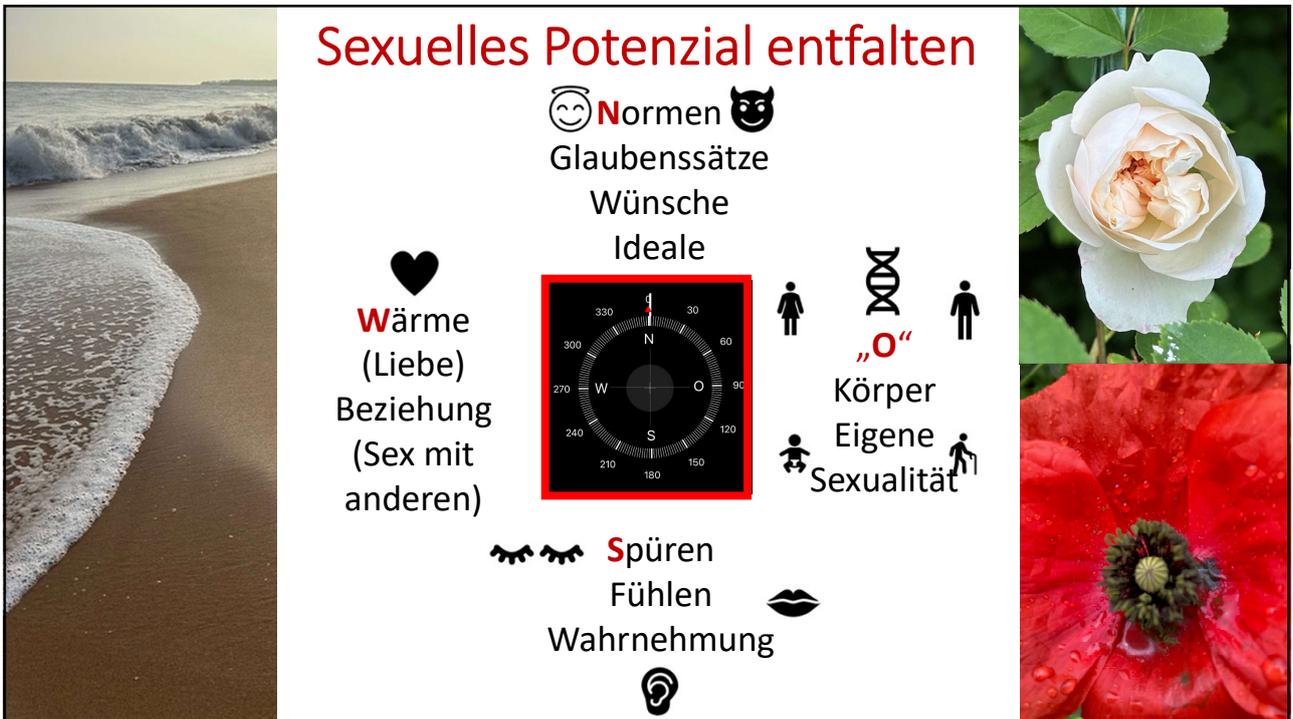
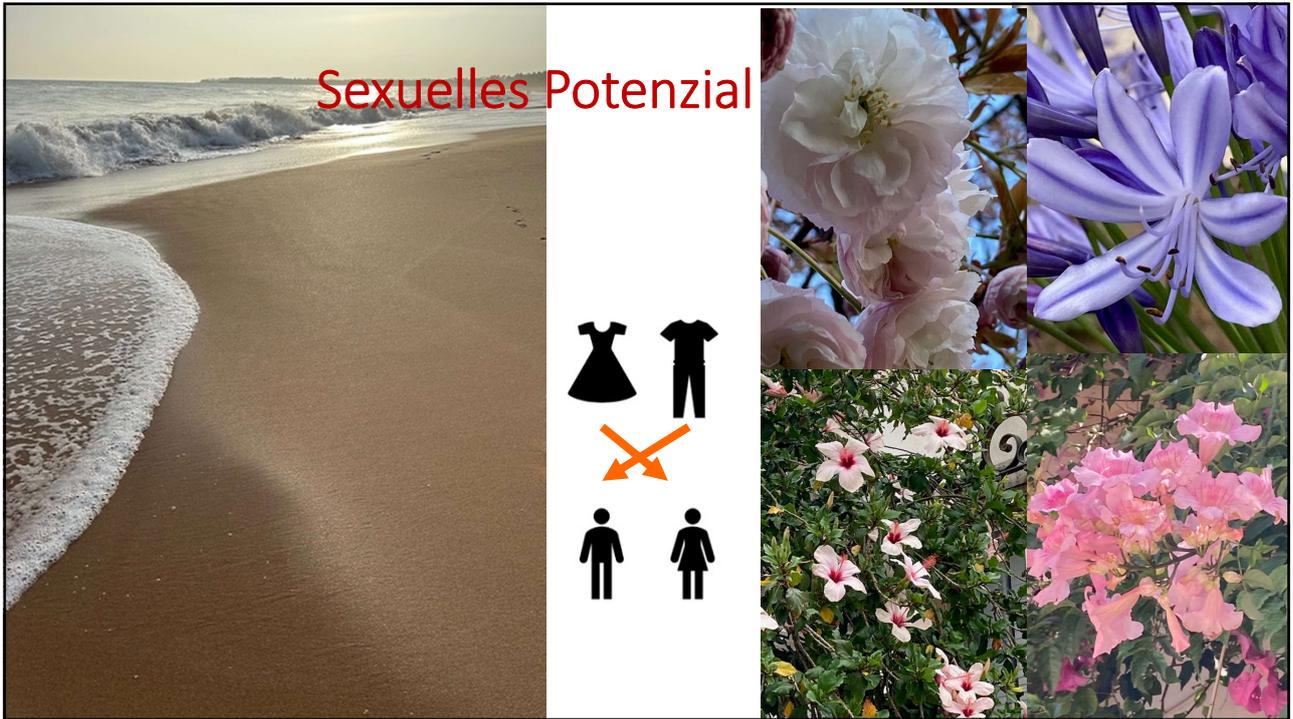
SEX ist
körpersprachliche
Kommunikation in
Trance.

SEX ist Trance.









Sexuelles Potenzial entfalten

😊 Normen 😈
 Glaubenssätze **ÜBER-ICH**
 Wünsche
 Ideale

DU ♥
 Wärme
 (Liebe)
 Beziehung
 (Sex mit
 anderen)

♀ „O“ ♂
 Körper
 Eigene
 Sexualität

👁️ Spüren
 Fühlen
 Wahrnehmung

ICH
ES

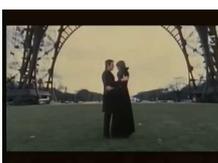
„O(h)rgasmus“ in Memoriam von B. Ludwig
 Beziehung – aktiv Zuhören



„O(h)rgasmus – O(h)ralsex“ in Memoriam von B. Ludwig Beziehung – aktiv Zuhören



Nonverbal? Je t`aime ... moi non plus Serge Gainsbourg & Jane Birkin; Fotoquelle: Youtube.



Jane: „Ich liebe Dich.

Oh, ich liebe Dich

Oh, ja, ich liebe Dich

Serge: Ich (liebe Dich) auch

Jane: Oh, meine Liebe ...

Serge: Wie die Welle, die nicht bricht

Gehe ich und wieder komme ich

Zwischen Deinen Lenden

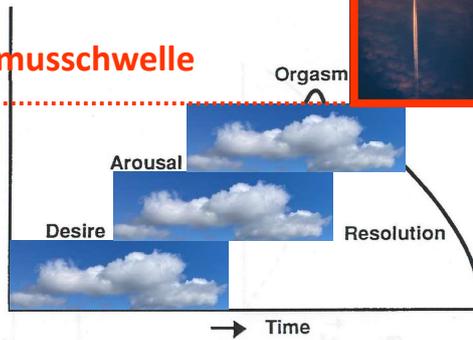
Halte mich zurück

Und ich vereine mich mit Dir ...“

Sexuelle Reaktion - weiblich

Orgasmusschwelle

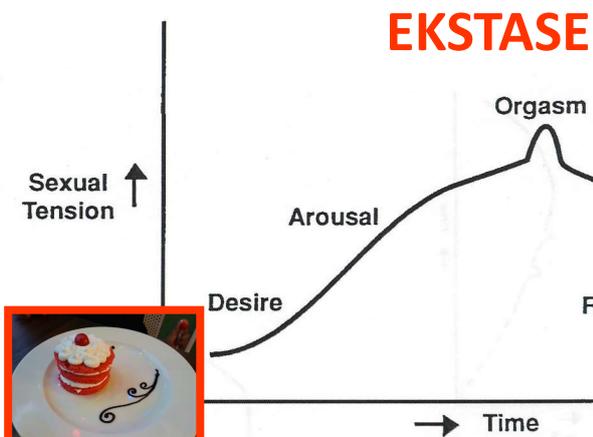
Sexual
Tension ↑



Basson (2000), adaptiert von Wolf

Psychische Befriedigung

Sexual
Tension ↑



Basson (2000). *The Female Sexual Response: A Different Model*;
nach Masters & Johnson/Kaplan; Fotoquelle: unsplash.

„EKSTASE“



- ... Außersichgeraten ...
- ... Verzückung ...
- ... Aus sich heraustreten ...
- ... Außer sich sein ...

Sammelbezeichnung für besonders intensive psychische Ausnahmezustände, **tranceähnliche Zustände** oder durch eine solche entfesselt werden
 ... **Zustandsveränderungen des Bewußtseins** ...

WIKIPEDIA.ORG

... sich hingeben ...

„Um sexuell gut zu funktionieren, muss man in der Lage sein,

sich der erotischen Erfahrung in einer Weise **hinzugeben**, dass man sich aufgibt.

Man muss vorübergehend die **Kontrolle und** zu einem gewissen Grad auch den **Kontakt zur Umwelt aufgeben.**“

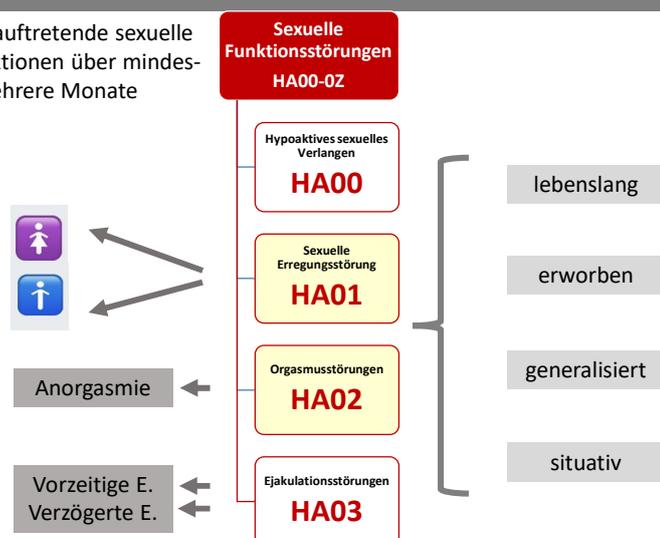
Kaplan H S (1974). *The new sex therapy. Active treatment of sexual dysfunctions*. New York: Random House. S. 121.

Diagnostik



ICD-11: Sexuelle Funktionsstörungen

Häufig auftretende sexuelle Dysfunktionen über mindestens mehrere Monate



Disse S: WHO-Übersetzung ICD-11-Klassifikation. 17 Sexuelle Gesundheit.

ICD-10/ICD-11

ICD-10	Kurzbeschreibung	ICD-11, 17
Erregungsphase F 52.2 Versagen genitaler Reaktionen	Schwierigkeit, eine für einen befriedigenden Geschlechts- verkehr notwendige Erektion/ Erregung/Lubrikation zu erlangen oder aufrecht zu halten	HA01 Sexuelle Erregungs- störung

Egle U et al (2020). *Psychosomatik*. Kohlhammer. S. 543., adaptiert von D. Wolf.

ICD-10/ICD-11

ICD-10	Kurzbeschreibung	ICD-11, 17
Orgasmusphase F 52.3 Orgasmusstörung	Trotz Erektion/Erregung/Lubri- kation und Stimulation tritt der Orgasmus nicht oder nur stark verzögert ein.	HA02 Orgasmus- störungen
F 52.4 Ejaculatio praecox	Vorzeitiger Samenerguss vor dem - während des oder unmittelbar nach dem Einführen des Penis	HA03 Ejakulations- störungen

Egle U et al (2020). *Psychosomatik*. Kohlhammer. S. 543., adaptiert von D. Wolf.



Orgasmusstörung

ICD-10	Kurzbeschreibung
<p>F 52.3 Orgasmusstörung</p>	<p>Trotz Erektion/Erregung/Lubrikation und Stimulation tritt der Orgasmus nicht oder nur stark verzögert ein.</p>
<p>F 52.4 Ejaculatio praecox</p>	<p>Vorzeitiger Samenerguss vor dem Höhepunkt oder unmittelbar nach dem Einführen des Penis</p>

PSYCHE?

Ekstase?

↓

Egle U et al (2020). *Psychosomatik*. Kohlhammer. S. 543.

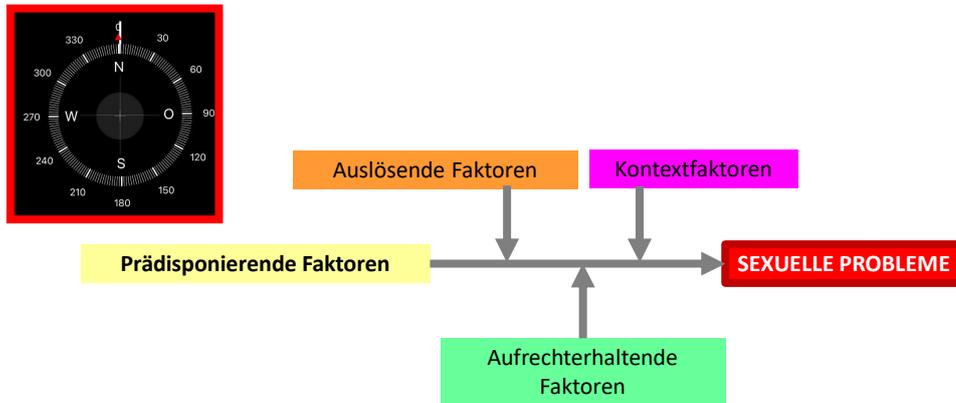


Sexuelle Gesundheit

„Sie erfordert einen **positiven** und respektvollen **Zugang** zu **Sexualität** und **sexueller Beziehung**, ebenso wie die Möglichkeit **genussvolle** und sichere **sexuelle Erfahrungen** zu erleben, frei von Zwängen, Diskriminierung und Gewalt.“

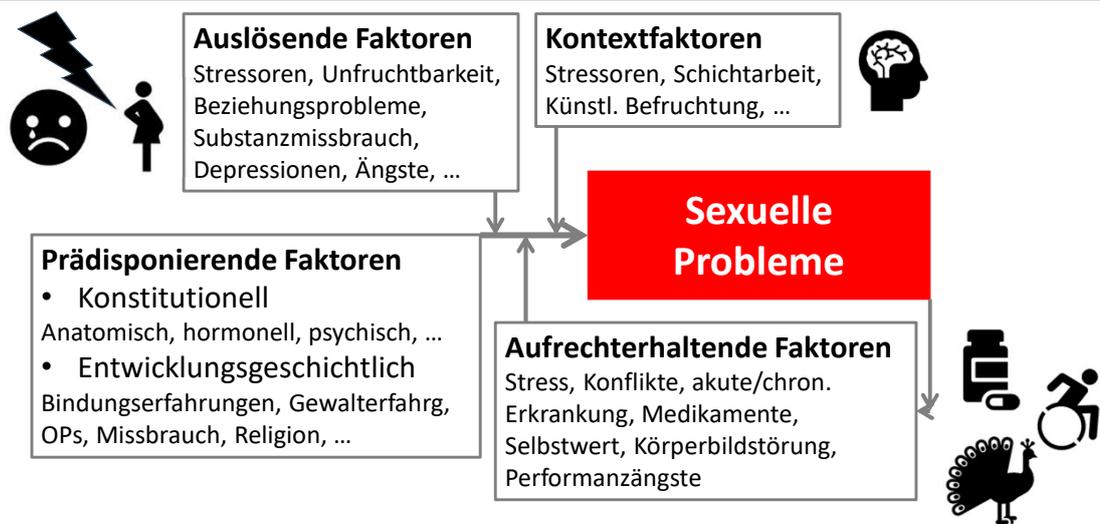
WHO (2002).

Bio-psycho-soziales Modell der sexuellen GH



Egle et al (2020). *Psychosomatik*. S. 546; in Anlehnung an Althof et al, 2006; modifiziert von Wolf (2021).

Ursachen sexueller Probleme Bio-psycho-sozial



Egle U et al (2020). *Psychosomatik*. Kohlhammer. S. 546.

Prävalenz sexueller Probleme im letzten Jahr (12 Mon) in %

	Frauen	Männer
Lubrikationsprobleme	18,8	---
Erektionsprobleme	---	10,4
Vorzeitiger Orgasmus	10,3	28,5
Versagensangst	11,5	17,0
Mangelndes sexuelles Interesse	33,4	15,8
Orgasmushemmung	24,1	08,3
Sex nicht befriedigend	21,2	08,1
Schmerzen beim Sex	14,4	03,0

Lauermann et al (1994). NHSLs-Studie.

Prävalenz sexueller Probleme Reihung nach Alter, 1.Stelle ...

Frauen nach Alter	18-29	30-39	40-49	50-59
Lubrikationsprobleme	5	4	3	5
Vorzeitiger Orgasmus	7	7	7	7
Versagensangst	6	6	6	6
Mangelndes sexuelles Interesse	1	1	1	1
Orgasmushemmung	3	2	2	3
Sex nicht befriedigend	2	3	4	2
Schmerzen beim Sex	4	5	5	4



Lauermann et al (1994). NHSLs-Studie.

Prävalenz sexueller Probleme Reihung nach Alter, 1.Stelle ...

Männer nach Alter	18-29	30-39	40-49	50-59
Erektionsstörungen	5	4	4	2
Vorzeitiger Orgasmus	1	1	1	1
Versagensangst	2	2	2	4
Mangelndes sexuelles Interesse	3	3	3	3
Orgasmushemmung	5	5	5	5
Sex nicht befriedigend	4	6	5	6
Schmerzen beim Sex	7	7	7	7



Lauermann et al (1994). NHSL-Studie.

Psychobiologie - Orgasmusstörungen

AKTIVIERUNG

Präfrontaler Kortex

Amygdala

- Negative Bewertung der Situation
- Angst
- Gedankenkarussell
- Angst vor Kontrollverlust
- Versagensangst/Leistungsdruck
- Performanzangst
- Bindungsangst (Angst vor Nähe)

Harrer M E (2018). Hypnose und Achtsamkeit. Zwei Schwestern auf dem Tandem. Carl Auer.



Sinnlicher Reiseführer

V isuell	Offene vs. Geschlossene Augen?
A kustisch	Sinnliche Musik, Liebesgeflüster vs. Dirty Talk
K inestetisch	Berührungen des „Haut-ICH“ (CT-Fasern), Küsse
O lfaktorisch	Angenehmer Körperduft
G ustatorisch	Angenehmer „Geschmack“

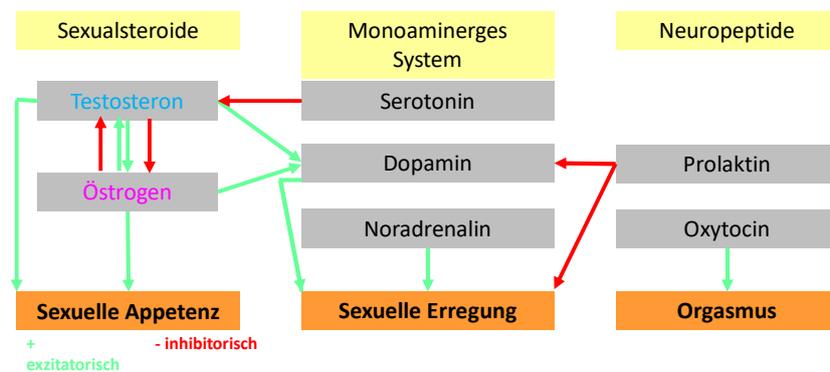
Guserl U (2019). Keine Angst beim Zahnarzt. Die Six Senses Methode. Books On Demand.

Orgasmusstörung

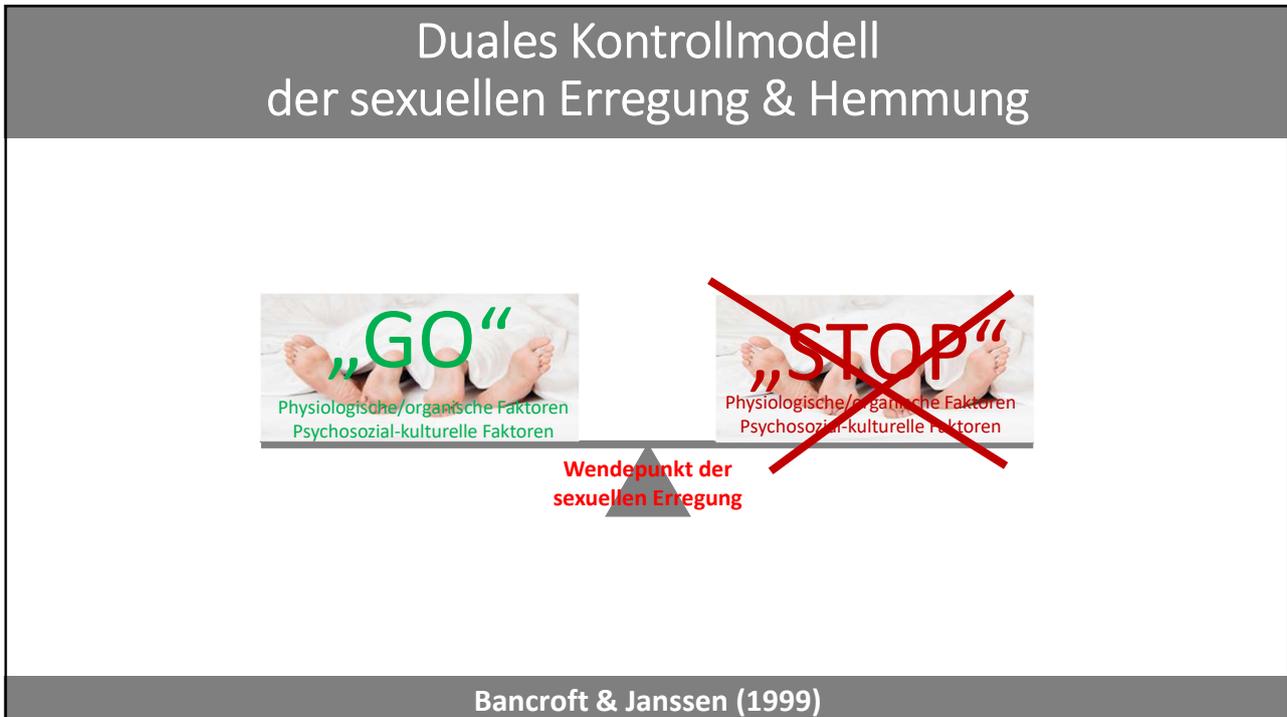
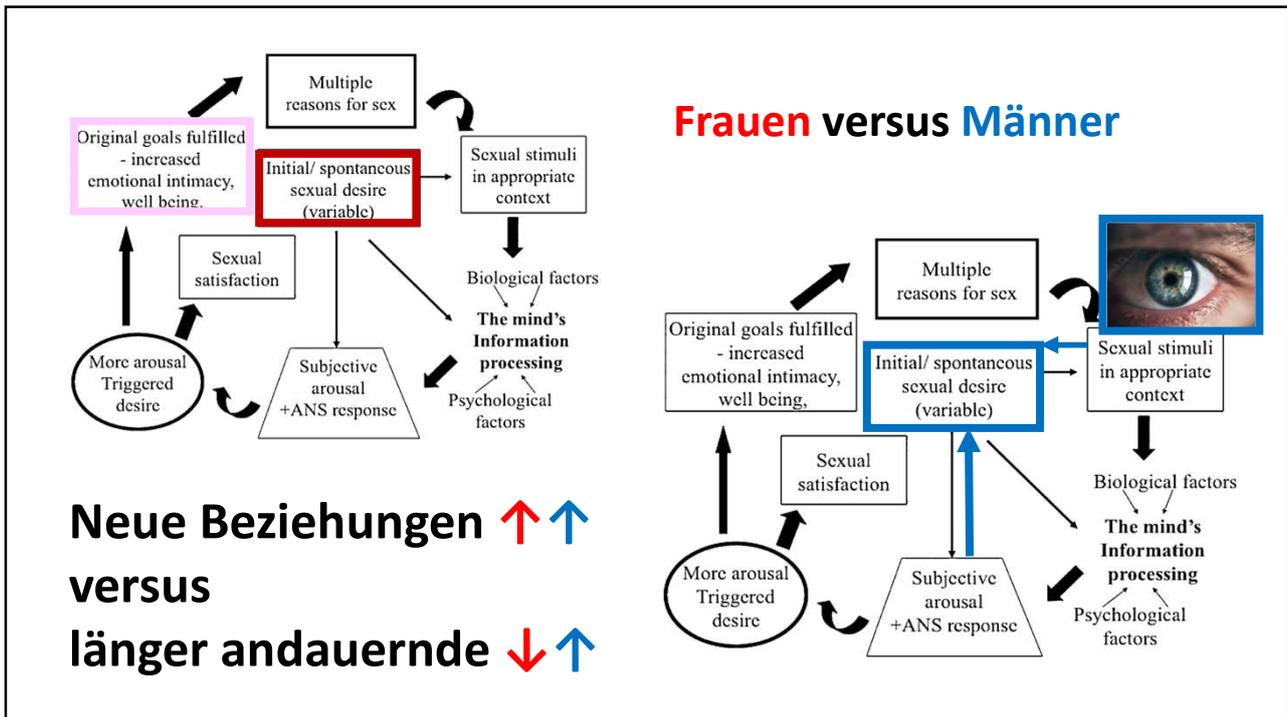
Fotoquelle: Youtube.



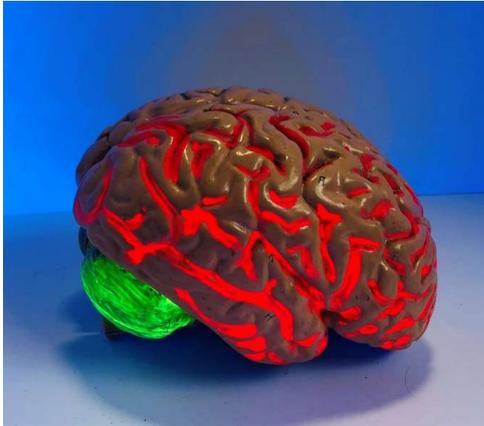
Hormone/Neurotransmitter im sexualphysiologischen Prozess



Egle et al (2020). *Psychosomatik*. S. 539; in Anlehnung an Krüger & Kneer (2017); modifiziert von Wolf (2021).



Erogenste Zone des Menschen



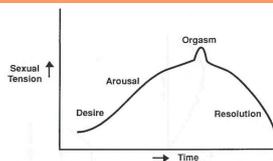
Fantasie = wichtigster erotisierender Faktor
Spannender Sex → **FLOW?**

- Neugier → **Achtsamkeit**
- Antizipieren
- Kraft sexueller Bilder
= sinnliche Vorstellungen
→ **Hypnose**

Laimböck B (2021). *Guter Sex dank Selbsthypnose*. Springer. S. 64., modif. Wolf D.

SEX als Trance - Hypnose trance

SEXUELLE HINGABE



- **Anziehung** → + Absorption der Aufmerksamkeit
- **Erregung** → + zunehmende Dissoziation
- Kritische Bewertungen
- **Orgasmus** → = völlige Aufgabe kognit. Kontrolle

HYPNOSE

- ← Tranceinduktion
- ← Trancetiefe
- ← Trancetiefe

Maß R & Bauer R (2016). *Lehrbuch der Sexualtherapie*. Klett-Cotta. S. 115, adaptiert v. D.Wolf.

(SELBST)-HYPNOSE



www.doriswolf.at

„Sexuelle Begegnung: Gastgeberin bzw. Gast sein“

Fotoquelle: unsplash.



Eine(r) ist immer die Gastgeberin

Fotoquelle: unsplash.



„Bei sich selbst zu Hause sein“

Fotoquelle: unsplash/Der kleine Yogi.



Mit allen Sinnen dabei sein: Sensate Focus

~~„... ich muss heute noch die Wäsche aufhängen ...“
„... bestimmt findet er meinen Busen zu klein ...“~~

~~„... ich muss eine gute Performance hinlegen ...“
„... hoffentlich lässt ER mich nicht im Stich ...“~~



Masters & Johnson (1970)

Alltagsbewusstsein: Default-Mode-Network → Mindwandering



DMN: „Grundeinstellung unseres Gehirns“

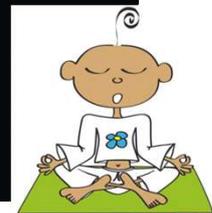
Vergangenheit

Zukunft



Harrer M E (2018). *Hypnose und Achtsamkeit*. Carl-Auer. S. 69. Fotoquelle: unsplash.

Im Hier & Jetzt SEIN



Harrer M E (2018). *Hypnose und Achtsamkeit*. Carl-Auer. S. 79. Fotoquelle: unsplash/Der kleine Yogi.

Mit allen Sinnen dabei sein: Sensate Focus



Masters & Johnson (1970)

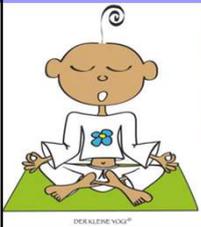
Trance-Training: Hypnose & Achtsamkeit

Hebb'sches Gesetz:

„Neurons that fire together wire together“



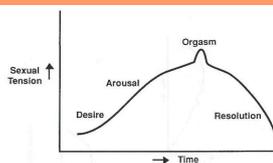
LERNEN



Harrer M E (2018). *Hypnose und Achtsamkeit*. Carl-Auer. S. 72. Fotoquelle: unsplash/Der kleine Yogi.

SEX als Trance - Achtsamkeitstrance

SEXUELLE HINGABE



- **Anziehung** → + Absorption der Aufmerksamkeit
- **Erregung** → + zunehmende Dissoziation
- Kritische Bewertungen
- **Orgasmus** → = völlige Aufgabe kognit. Kontrolle

ACHTSAMKEITS- Meditation



← Objekt: zB Atem
← wahrnehmen,
was ist, ohne zu
werten, „ES“ atmet
← „PräsentSEIN“
„EinsSEIN“ mit dem
Ganzen

Pacing & Leading SEX als Flow*-Erleben



*Csikszentmihalyi M (2017). *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. Klett-Cotta. S. 162 Fotoquelle: unsplash.

„Gastgeberin bzw. Gast sein“



Angelika Eck (2022). *Der erotische Raum*.
Carl Auer.

„Ideales Sexuelles Szenario“



Ulrich Clement (2021).
Die Dynamik des Begehrens. Carl Auer.

„Der Sex meiner Träume mit dem/den Menschen meines Begehrens“

Fotoquelle: unsplash.



Sexuelle Lust fördern → **Ideales Sexuelles Szenario**

Sexuelle Lust fördern: „Schau mir in die **Augen** Kleines“

Sensate Focus-Übungen helfen bei Sexuellen Funktionsstörungen

Liebe braucht Beziehungspflege **Verbundenheits meditation**

Dirk Revensdorf

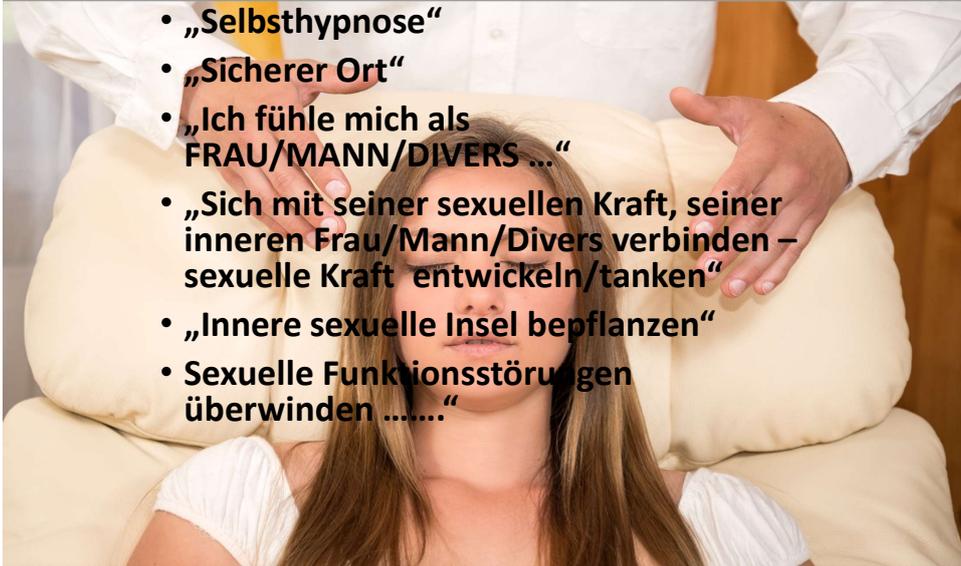
- **PAAR-BEZIEHUNG**
- **Klinische Hypnose**

Verbundenheitsmeditation

Doris Wolf www.doriswolf.at

Klinische Hypnose: Sexuelle Funktionsstörungen

- „Selbsthypnose“
- „Sicherer Ort“
- „Ich fühle mich als FRAU/MANN/DIVERS ...“
- „Sich mit seiner sexuellen Kraft, seiner inneren Frau/Mann/Divers verbinden – sexuelle Kraft entwickeln/tanken“
- „Innere sexuelle Insel bepflanzen“
- Sexuelle Funktionsstörungen überwinden“



„Sandsäcke abwerfen“

Fotoquelle: unsplash.



„Sandsäcke“

- (Stress-)Belastungen
- Beziehungsprobleme
- Selbstbild, Körperschema, Scham
- „Dornröschen-Skript“, „Good-Girl-Skript“
- Ängste (Kontrollverlust, Versagens-, Performanz-A., „erwischt zu werden“)
- Ablenkung
- Selbstbeobachtung
- Chronische Krankheiten
- Medikamente

www.doriswolf.at

Save the date: www.sexualmedizin.or.at



Alice Schwarzer im November 2015 beim 2. Kongress

**10. KONGRESS DER
ÖSTERREICHISCHEN GESELLSCHAFT ZUR
FÖRDERUNG DER
SEXUALMEDIZIN UND DER SEXUELLEN
GESUNDHEIT**
15. bis 16. November 2024
**Klinik Floridsdorf, Veranstaltungszentrum
Österreich**

Take home message



Unser Gehirn ist unsere erogenste Zone.



Ekstase = Psychologische Komponente der Befriedigung



Ekstase: durch Achtsamkeitstraining & Hypnose
kultivierbar





Mag.

DorisWolf

Klinische & Gesundheitspsychologin

www.doriswolf.at