

# **Sexuelle Funktionsstörungen – Guter Sex dank Selbsthypnose**

## **Dr. med. Barbara Laimböck, Wien**

### **Vortrag**

Nicht organische sexuelle Probleme sind außergewöhnlich häufig bei Menschen jedes Alters, Geschlechts und sexueller Orientierung. Die Ursache sind häufig Ängste, Depressionen und mangelndes Vertrauen. Intelligente, attraktive, junge und nicht mehr ganz junge Menschen sind verzweifelt und schwören ihrem Sexualleben ab, weil sie sich als Versager und impotent fühlen.

Langzeitbeziehungen drohen zu zerbrechen, weil er immer „ante portas“ ejakuliert. Und eine Ehe könnte scheitern, weil die Frau wegen ihres Vaginismus keinen Geschlechtsverkehr haben kann. Häufig entwickelt sich ein Teufelskreis von Versagensangst, Perfektionismus, Schmerzen oder Frustrationen. Dadurch wächst die verzweifelte Selbstbeobachtung und Lust und Erregung versiegen.

Im Vortrag erörtern wir praktische Interventionen für diese häufigen und oft sehr belastenden sexuellen Funktionsstörungen.

### **Workshop**

In Gruppentrancen erfahren Sie die beruhigende, ermutigende und lustvolle Kraft der Trance und wie sie sich auf Entspannung und Durchblutung des Körpers auswirkt. Außerdem entdecken Sie Bilder und Geschichten, die erotisches Erleben stärken und Lust auf gemeinsames Spiel machen. Spezifische Interventionen für die häufigsten sexuellen Funktionsstörungen sollen Sie für Ihre Tätigkeit mit Ihren Patient\*Innen anregen.

### **Literatur**

Guter Sex dank Selbsthypnose - So behandeln Sie Ihre sexuellen Probleme.  
Springer-Verlag. 2021