



Neuerscheinung am 19. September 2022

WENN DER KÖRPER NEIN SAGT - Vaginismus verstehen und heilen

Mit Vaginismus (oder auch Scheidenkrampf) bezeichnet man eine **unwillkürliche, meist schmerzhafte Verkrampfung oder Verspannung der Beckenbodenmuskulatur** im unteren Bereich der Vagina, teilweise auch der Oberschenkelmuskeln sowie der Dammuskulatur.

Schätzungsweise **8-15 Prozent der Frauen** leiden unter Vaginismus. Da das Thema sehr schambesetzt ist, **gibt es eine hohe Dunkelziffer**.

Die gute Nachricht ist: **Eine vollständige Heilung ist möglich**, unabhängig davon, wie lange die Beschwerden schon bestehen. Das Buch will der Leserin Mut machen **und gibt ihr hilfreiche Übungen an die Hand**.

Zwar gibt es mittlerweile Informationen zum Thema Vaginismus und Schmerzen beim Sex. Doch diese **berücksichtigen häufig nicht die seelischen und mentalen Aspekte** dieses Phänomens. Und es hilft nicht, das Problem auf einer rein mechanisch-anatomischen Ebene anzugehen.

Denn die Ursachen von Vaginismus sind vielfältig und gehen über die rein körperliche Ebene hinaus. **Die Betroffenen ringen in der Regel mit Scham, Überforderung und Ängsten**.

Mit diesem Buch versucht die erfahrene Körperpsychotherapeutin Sabine Schmidt die betroffenen **Frauen zu ermächtigen**, sich ihrem Körper, ihren Ängsten und Hoffnungen in ihrem eigenen Tempo zuzuwenden und so **zu einer erfüllten Sexualität zu finden**. Inspirationen und Übungen zur Selbstreflexion ermöglichen der Leserin sich mit ihrer Weiblichkeit, ihrem **Körperbild, ihren Wünschen, Sehnsüchten** und Ängsten auseinanderzusetzen.

Auszug aus dem Inhaltsverzeichnis:

- . Grundlagen der Anatomie von Klitoris, Vagina und Beckenboden
- . Hinweise für Paare
- . Hilfestellungen zum Umgang mit Dilatoren
- . Berührenden Erfolgsgeschichten von Frauen, die diesen Weg gegangen sind.

Das Buch ist für Frauen, die mit Männern Sex leben wollen. Aber selbstverständlich gilt es ebenso für lesbische Frauen, denn Vaginismus verunmöglicht jede Form des Eindringens, ob mit dem Penis, einem Tampon oder auch im Kontext einer Untersuchung bei der FrauenärztIn.

Sabine Schmidt

**Wenn der Körper Nein sagt
Vaginismus verstehen und heilen**

mit vielen s/w Abbildungen
ca. 175 Seiten, Broschur
ISBN 978-3-947508-62-4
€ 20,00 (D) . € 20,60 (A)

Interview mit der Autorin:

<https://www.youtube.com/watch?v=FrREyCFAkNO>



Sabine Schmidt, Jahrgang 1961, arbeitet mit Biodynamischer Körperpsychotherapie und ist Heilpraktikerin (Psychotherapie). Seit 1990 ist sie in ihrer eigenen Praxis in Stuttgart tätig, seit 16 Jahren auch als Sexualtherapeutin. Ihr umfassender Ansatz hat sich in der Praxis bewährt und verhalf schon zahlreichen Patientinnen zu einem neuen, freudvollen Körpergefühl.

www.schmidt-therapie.de