

Liebe Klientin,

*VIELE Frauen haben erfolgreich den Weg aus Vaginismus gefunden, hin zu einer entspannten Liebesbeziehung, erfüllender Sexualität, natürlicher Schwangerschaft und Geburt - und auch angstfreie gynäkologische Untersuchung.*

danke für Ihr Vertrauen und ich gratuliere Ihnen zu Ihrem Mut, das Thema Vaginismus anzugehen. Möglicherweise haben Sie einen langen Leidensweg mit unterschiedlichen Erfahrungen oder Rückschlägen hinter sich.

Deshalb möchte ich Ihnen ein paar **Informationen über Vaginismus und meinem therapeutischen Ansatz** vorab an die Hand geben um ein bisschen mehr über dieses Thema zu verstehen.

Den **Fragebogen** können Sie für sich beantworten und mögliche Erkenntnisse zu unserem Gespräch mitbringen. Ihre Antworten helfen uns, Ihre Lebensgeschichte und Ursachen des Vaginismus besser einzuordnen und um hilfreiche Lösungen und Vorgehensweisen für Sie zu finden um Vaginismus zu überwinden.

**Vaginismus ist ein rudimentärer Reflex der Beckenbodenmuskulatur** in Kombination mit **Hypersensibilität und erhöhtem wachem Bewusstsein**, das zu einem „*unkontrollierbaren Scheidenkrampf*“ führt in dem Moment, in dem sich ein Finger, Tampon, Penis, Spekulum, Sextoy o.ä. der Vulva, dem Vaginaeingang nähert. Diese bisher nicht kontrollierbare Reaktion lässt sich umtrainieren bzw. abgewöhnen und angstfreie Entspannung und sogar Lust und Genuss am Aufnehmen erlernen.

*Schon so viele Frauen konnten Vaginismus überwinden. Sie schaffen das auch!*

## Meine Herangehensweise ist ganzheitlich

Wir erforschen gemeinsam, **wie diese Reaktion entstanden** sein kann, wann Sie sie **bei welcher Gelegenheit** wie körperlich erfahren und welche Ausnahmen Sie bereits erlebt.

Sie erlernen **Atem- und Körperübungen** und **Dilatortraining**.

Ich **kooperiere mit Beckenbodenspezialistinnen** und medizinischen Fachärzt\*innen, um Sie bestmöglich zu begleiten, damit Sie in Ihrem Tempo Ihren ganz eigenen Weg aus dieser Problematik herausfinden können.

### **Eins vorab: Ich bitte Sie um Geduld.**

Das Problem ist vmtl. über einen langen Zeitraum entstanden – deshalb ist es nicht mit ein paar Sitzungen erledigt.

Um aus dem Schmerzzyklus von: Angst <> Anspannung / Gedanken <> Körperreaktion herauszukommen, braucht es:

- **Ihre Geduld und Disziplin** zuhause regelmäßig zu üben
- **Durchhaltevermögen:** Weiter üben und ausprobieren, auch wenn sich erstmal nichts zu verbessern scheint und Trauer und Wut schon so stark sind.
- **Liebe und Vertrauen**, dass es besser werden wird.

Dabei begleite ich Sie verständnisvoll und geduldig. **Der Weg lohnt.**

### **Sexualität ist so vieles – vaginale Penetration ist nur ein Teil davon.**

Letzten Endes: Sie sind frei. Sie führen ein eigenständiges Leben. Sie müssen nichts. Für niemanden. Kein Druck. Es ist IHR Leben, IHR Körper und IHRE freie Entscheidung. Sie können das Thema Vaginismus jederzeit ruhen lassen und ein glückliches Leben führen.

Ihre  
Gabriele Aigner