

Sexuelle Gesundheit als Baustein in einem anerkannten präventiven Beckenbodenkonzept*

Katrin Grabow Master of Public Health, Sexologie M.A. – Masterarbeit im Studiengang Sexuelle Gesundheit und Sexualberatung 2021 - FH Merseburg

* Titel der Arbeit: Die Rolle der sexuellen Gesundheit in präventiven Beckenbodenkonzepten – Entwicklung eines ganzheitlichen Kurskonzepts mit besonderer Berücksichtigung des Sexocorporel

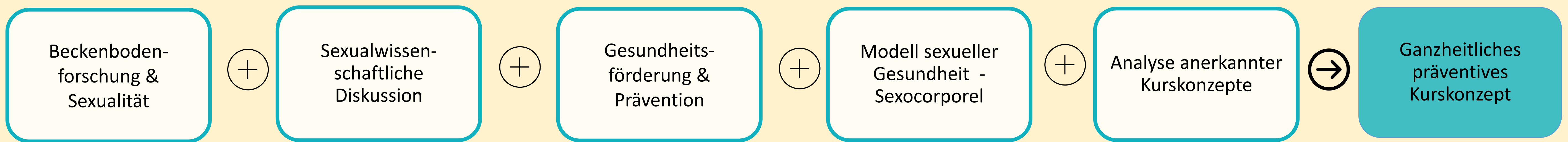
Ziele

- Sexuelle Gesundheit als evidenzbasierten Baustein eines präventiven Beckenbodenkurses identifizieren
- Sexuelle Gesundheit in ein bestehendes präventives Kurskonzept der Autorin integrieren
- Integration von sexueller Gesundheit in die präventive Kursarbeit, ohne bisherige Themen, Übungen oder Ansätze grundsätzlich infrage zu stellen, sondern sie zu erweitern
- Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention als Präventionskurs nach §20 SGB V

Ausgangsthesen

- Präventive Beckenbodenkurse integrieren sexuelle Gesundheit höchstens partiell, jedoch nicht ganzheitlich
- Aus verschiedenen Forschungsrichtungen liegen evidente Nachweise zu den Wirkmechanismen zwischen Beckenboden und Sexualität vor, die ein integriertes Konzept nahelegen
- Sexocorporel als körperorientierter Ansatz zur Förderung sexueller Gesundheit bietet eine gute Arbeitsgrundlage für ein ganzheitliches, sexualitätsfreundliches präventives Kurskonzept

Forschungsprozess



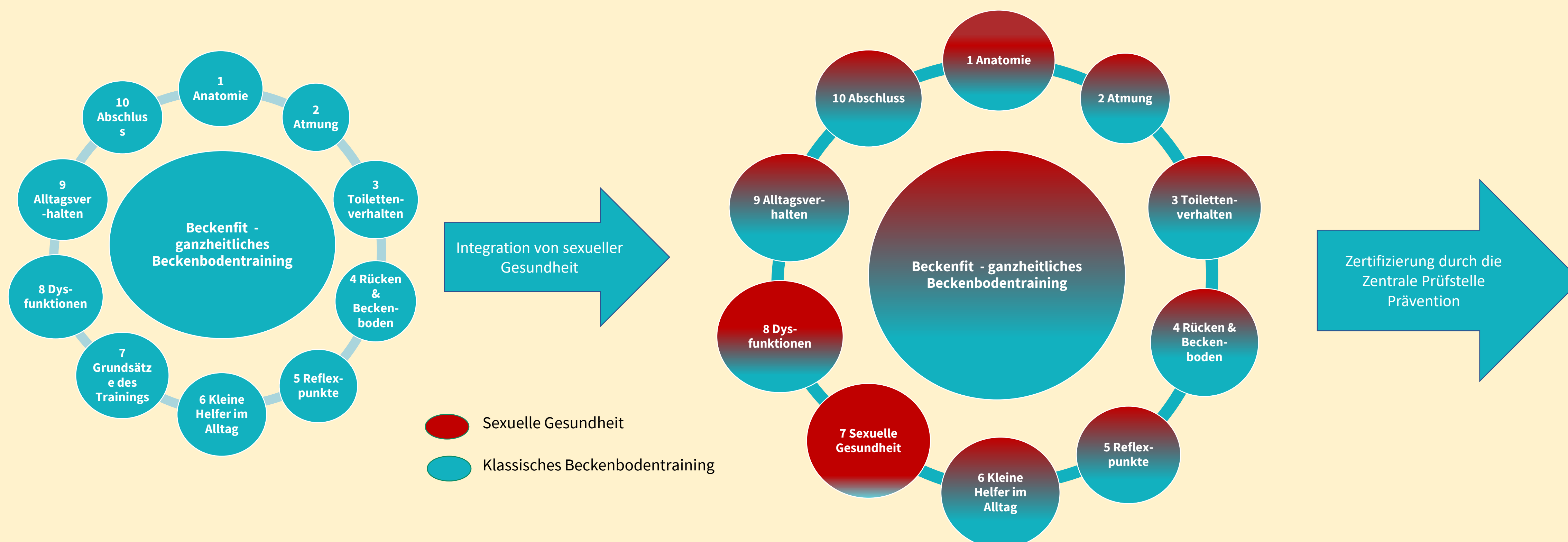
Kernaussagen im Forschungsprozess

Beckenboden ist anatomisch und neurologisch untrennbar mit der Sexualfunktion verbunden	Medizinische und sexualwissenschaftliche Forschung untersucht den Beckenboden meist störungsbezogen	Funktionalität des Beckenbodens beeinflusst gesundheitliches und sexuelles Wohlbefinden gleichermaßen
Funktionszuschreibungen des Beckenbodens werden erweitert: Anspannen – Entspannen – sexuelle Funktion	Gesundheit und sexuelle Gesundheit sind untrennbar miteinander verbunden (WHO)	Wirksamkeit von Beckenbodentraining bei Dysfunktionen und in Ansätzen in der Prävention belegt
Medizinische Forschung und Praxis plädieren für die Integration von sexueller Gesundheit	Die Relevanz sexueller Gesundheit in Medizin und Sexualwissenschaften steigt durch ICD 11	Sexocorporel als Modell sexueller Gesundheit und den drei Dimensionen von Bewegung eignet sich als Arbeitsgrundlage
Gesundheitsförderung & Prävention stellen Kontinenz in den Mittelpunkt, sexuelle Gesundheit ist bisher noch nicht integriert	Anerkannte Beckenbodenkonzepte müssen evidenzbasiert sein, aber sexuelle Gesundheit kein Bestandteil der GKV	Keines der untersuchten, bisher anerkannten Beckenbodenkonzepte integriert sexuelle Gesundheit

Integration von sexueller Gesundheit auf drei Ebenen

Wissensvermittlung <ul style="list-style-type: none"> • Bezüge zur sexuellen Gesundheit in Anatomie und Dysfunktionen • Funktion des Beckenbodens in der Sexualität • Wissen zu Klitoris, Vagina, Prostata, Penis und sexueller Erregung • Unterlagen für Teilnehmende zu jedem Baustein des Kurses
Körperarbeit <ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung & Entspannung in ausgewogenem Verhältnis • Wahrnehmung, Atmung, Modulation in Bewegung und Tonus • Körperausdruck, Körperempfinden und Akzeptanz des Momentanen • Taktile Erfahrungen • Erforschen der eigenen körperlichen Möglichkeiten
Sprache <ul style="list-style-type: none"> • Sachlich, wertschätzend, fachlich richtig, normalisierend, achtsam • Humorvoll akzeptierend, bildhaft • Gesunder intakter Beckenboden steht im Mittelpunkt • Ressourcenorientiert • Austausch untereinander

Ganzheitliches präventives Beckenbodenkonzept



Ein Blick in den Kurs ...

Spezielle Beckenbodenübungen

Kursmaterialien

Beckenboden weiblich und männlich

Beckenboden im Sagittalschnitt

Grafiken: Maren Dieckhoff (http://www.maren-dieckhoff.de) nach dem Konzept von Katrin Grabow

Für die Teilnehmenden...

Die Beckenbodenmuskeln

- ✓ sind während der sexuellen Erregungssteigerung unmittelbar beteiligt
- ✓ werden vom Pudendusnerv innerviert, der für die Vermittlung sexueller Erregung und Lusterleben sorgt.
- ✓ umschließen die Schwellkörper von Klitoris und Penis.
- ✓ verändern die Lage von Vagina und Prostata nach ventral (hinten), dorsal (vorne) oder kranial (aufwärts).
- ✓ komprimieren Vagina oder Prostata, stimulieren dadurch die Druckrezeptoren von Vagina oder Prostata. Serotonin (Glückshormon) wird ausgeschüttet und lokale Sensibilität erhöht sich.
- ✓ kontrahieren beim Orgasmus. Kräftige Muskeln haben stärkere Kontraktionen.
- ✓ können stark angespannt sein und dadurch Durchblutung, Erektion (von Klitoris oder Penis) und das Lustempfinden beeinträchtigen.
- ✓ sind an vielen Störungen der Sexualität (Erektionsstörungen, Beckenschmerz oder Schmerzen beim Sex und Vaginismus = reflektorisches Verschießen der Vagina) mitbeteiligt.
- ✓ zu kennen und bewusst einzusetzen, hilft Erektion und Ejakulation zu steuern, steigert die Wahrnehmung, die erotischen Fähigkeiten und den sexuellen Genuss, intensiviert Orgasmus.
- ✓ lieben es, beim Sex bewegt zu werden.

Männlicher Beckenboden

Weiblicher Beckenboden