

Barbara Laimböck

Guter Sex dank Selbst- hypnose

So behandeln Sie
Ihre sexuellen
Probleme

MOREMEDIA



Springer

Guter Sex dank Selbsthypnose



Springer Nature More Media App

Videos und mehr mit einem „Klick“
kostenlos aufs Smartphone und Tablet

- Dieses Buch enthält zusätzliches Onlinematerial, auf welches Sie mit der Springer Nature More Media App zugreifen können.*
- Achten Sie dafür im Buch auf Abbildungen, die mit dem Play Button  markiert sind.
- Springer Nature More Media App aus einem der App Stores (Apple oder Google) laden und öffnen.
- Mit dem Smartphone die Abbildungen mit dem Play Button  scannen und los gehts.



Kostenlos
downloaden

*Bei den über die App angebotenen Zusatzmaterialien handelt es sich um digitales Anschauungsmaterial und sonstige Informationen, die die Inhalte dieses Buches ergänzen. Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung des Buches waren sämtliche Zusatzmaterialien über die App abrufbar. Da die Zusatzmaterialien jedoch nicht ausschließlich über verlagseigene Server bereitgestellt werden, sondern zum Teil auch Verweise auf von Dritten bereitgestellte Inhalte aufgenommen wurden, kann nicht ausgeschlossen werden, dass einzelne Zusatzmaterialien zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr oder nicht mehr in der ursprünglichen Form abrufbar sind.

Barbara Laimböck

Guter Sex dank Selbsthypnose

So behandeln Sie Ihre sexuellen
Probleme

Mit einem Geleitwort von Dirk Revenstorf

 Springer

Barbara Laimböck
Wien, Österreich

Die Online-Version des Buches enthält digitales Zusatzmaterial, das durch ein Play-Symbol gekennzeichnet ist. Die Dateien können von Lesern des gedruckten Buches mittels der kostenlosen Springer Nature „More Media“ App angesehen werden. Die App ist in den relevanten App-Stores erhältlich und ermöglicht es, das entsprechend gekennzeichnete Zusatzmaterial mit einem mobilen Endgerät zu öffnen.

ISBN 978-3-662-62378-7 ISBN 978-3-662-62379-4 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-62379-4>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

© Fotonachweis Umschlag: © Abundzu / stock.adobe.com
Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Geleitwort

Wahrscheinlich beschäftigt die Menschen nichts mehr als die Sexualität. Zwar behaupten sie andere Ziele im Leben zu verfolgen. Doch für Sex überspringen Menschen soziale, finanzielle, gesundheitliche Barrieren und lassen für die Momente des Glücks der sexuellen Erfüllung alles fahren. Überall in den Medien begegnet uns Sex in der Werbung, in den Pornos, in den Beziehungsformen. Und Sex ist salutogen; er fördert die Lebenszufriedenheit und das Beziehungsglück, verhindert die Anfälligkeit für koronare Erkrankungen, für Prostatakrebs und verlängert das Leben. Aber wie gelingt es, eine erfüllte Sexualität zu leben und dauerhaft zu erhalten? Und wie oft scheitern wir schamhaft, zornig, deprimiert an unseren Vorstellungen darüber wie Sexualität sein sollte. Wie oft sind wir durch Mythen und irregeleitete Ziele aber auch durch Traumatisierung, Enttäuschung und Ängste in der Sexualität behindert.

Hypnose und Selbsthypnose sind Zustände, in denen man das Alltagsdenken mit seinen Begrenzungen hinter sich lässt. Das bedeutet, dass die reflexartige Hinterfragung dessen, was im Moment geschieht, unwichtig wird. Tatsächlich kann man die erotische Anziehung auch als eine Trance betrachten, die leider allzu leicht abreißt. Eine falsche Bewegung, eine bestimmte Geruchskomponente ein unsensibles Wort und der Zauber ist dahin. Durch hypnotische Bilder und eine selbstinduzierte Trance können diese störenden Eindrücke dissoziiert und durch sexuell stimulierende Bilder ersetzt werden.

Barbara Laimböck zeigt in ihrem brillant geschriebenen Buch wie Sexualität gelingt und wie die komplexen physischen, hormonellen, hirnhysiologischen und motivationalen Mechanismen ineinandergreifen, damit eine sexuelle Begegnung erotisch, entspannt und letztlich orgasmisch zustande kommt. Mit anschaulichen Fallbeispielen aus der Praxis, tiefen Kenntnissen medizinischer Details und unterhaltsamen Anekdoten aus Literatur und Musik

VI Geleitwort

fließt der Text leichtfüßig dahin, mit immer neuen interessanten Überraschungen. Den Kern des Buches bildet ein reiches Repertoire an hypnotherapeutischen Interventionen zur Bewältigung sexueller und anderer Beziehungsprobleme in Form von selbsthypnotischen Anleitungen, die durch Audioaufnahmen unterstützt werden. Das ganze Buch liest sich wie eine Metapher einer erotischen Begegnung beginnend als theoretisches Vorspiel, über retardierende Momente mit Beispielen und Zitaten und schließlich der Beschreibung des Weges zu orgastischer Erfüllung. Ein lohnendes Vergnügen, das für die eigene Erfahrung und die therapeutische Praxis sehr bereichernd ist.

Universität Tübingen

Dirk Revenstorf

Vorwort

Immer schon hat mich alles Tabuisierte und Geheimnisvolle interessiert. Meiner Neugier auf den Körper des Menschen bin ich mit dem Medizinstudium und jahrelanger Tätigkeit als Ärztin nachgegangen; meiner Neugier auf die ungeheure Komplexität unseres Fühlens und Denkens durch die Ausbildung in Psychotherapie und der Arbeit mit Hypnosetherapie. Schließlich haben mich persönlich die Entwicklung des Sexuallebens im kulturellen Kontext und die Auswirkungen auf mein Frau-Werden geprägt. In Therapien mit meinen Patient*innen inspirieren mich immer wieder deren sexuelle Erfahrungen: intensiv, erstaunlich, rätselhaft, verboten, gefürchtet und ersehnt, beschämend, wild, erregend und gefährlich. Mit Erotik, Begehren und Sexualität wird ganz Intimes und Persönliches ausgedrückt. Der Bogen menschlichen Begehrens spannt sich vom Pol der Quelle unserer Lebendigkeit und unserem stärksten Trieb bis zum anderen Pol von Mangel und Dürre durch Unterdrückung, Scham und Verzweiflung. In meinen Nachforschungen möchte ich einerseits den vitalen Ursprung erkunden und frei legen und andererseits den Fesseln dieser Vitalität auf die Spur kommen. Und beides gelingt mit dem Aufspüren des Mysteriösen, Tabuisierten, Verborgenen, Wilden hinter unserer Kultiviertheit und Erziehung. Das Sexuelle in uns Menschen darf und soll in unser Leben integriert werden, uns neugierig machen und unser Erleben bereichern. Und es lohnt sich! Wenn es gelingt, unsere Sexualität zu leben, hält uns dies gesund und länger jung und vital und macht Freude.

Um Sexualität im therapeutischen Kontext zu enttabuisieren war und ist Prof. Dirk Revenstorf ein großes Vorbild für mich. Er ist emeritierter Profes-

VIII Vorwort

sor für klinische Psychologie an der Universität Tübingen. Ich freue mich ganz besonders, dass er das Geleitwort zu diesem Buch verfasst hat.

Wien
Dezember 2020

Barbara Laimböck

Danksagung

Mein Dank gilt so vielen Personen. Einige möchte ich hier erwähnen: Hypnosetherapeut*innen, die mich neugierig gemacht haben, allen voran Dirk Revenstorf, Elsbeth Freudenfeld, Gunther Schmidt und so viele andere; Die gesamte SFU Wien und Berlin, wo ich mit Freude unterrichte; Die Sexualmediziner*innen des AKH Wien an deren Kongress ich mitwirke; Die psychosomatische Klinik Eggenburg, wo überaus spannender und kollegialer Austausch mit Fritz Riffer und seinen Mitarbeiter*innen stattfindet; Der Springer-Verlag, besonders Monika Radecki und Esther Dür und deren prompte, kompetente Umsetzung dieses Buchs.

Besonders möchte ich mich bei all meinen Patient*innen bedanken, die mir Einblick in ihr Leben eröffnen, mich immer wieder aufs Neue überraschen und vor allem dafür, dass sie mir vertrauen und weinen und lachen, mir ihre Schmerzen zeigen und ihr Potential erahnen lassen und den Schatz ihrer intimsten Erlebnisse mit mir teilen.

Und ganz besonders dankbar bin ich meiner Familie.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Bedienungsanleitung für dieses Buch	3
2.1	Hypnose und Sex?	4
2.2	In Trance	6
2.3	Hypnose nach Milton Erickson	8
2.4	Ablauf der Hypnose bei sexuellen Störungen	9
3	Sexuelle Lustlosigkeit	13
3.1	Nähe und Distanz	14
3.2	Falsches Selbst	17
3.3	Balanceakt	19
3.4	Sex auf Kommando	20
3.5	Negativ-Trance	22
3.6	Begehren und Sehnsucht	24
3.7	Scham	25
3.8	Wann ist ein Mann ein Mann?	27
3.9	Performance-Angst	30
3.10	Angst vor Kontrollverlust	31
3.11	Perfektionismus – Humanizer	32
4	Schmerzen beim Geschlechtsverkehr	41
4.1	Umarmen, halten, streicheln	42
4.2	Schmerzen und Selbsthypnose	44

XII Inhaltsverzeichnis

4.3	Übungen	46
4.3.1	Übung: Beckenboden aktivieren und entspannen	46
4.3.2	Übung: Atmen	47
4.3.3	Übung: den eigenen Körper entdecken	47
4.3.4	Übung: mit einem Finger tasten	47
5	Vorfreude	51
5.1	Unterbrechen	53
5.2	Improvisieren	60
5.3	Übung: Gemeinsam essen	63
5.4	Unser Gehirn – die erogenste Zone	64
6	Wie finden wir einander?	67
6.1	Synchronisieren	69
6.2	Blicken	71
6.3	Lächeln und lachen	74
6.4	Schwung holen	76
6.5	Paarübungen bei sexueller Lustlosigkeit	78
6.5.1	Übung: Witze erfinden	81
6.5.2	Übung: Bleistift festhalten	82
7	Erektionsstörungen	83
7.1	Ganzkörpererektion	84
7.2	Hypnose bei erektiler Dysfunktion – Schnecke	85
7.3	Koitus-Verbot	89
7.4	Übung: Wann waren Sie eine Heldin oder ein Held?	91
8	Orgasmusstörungen	95
8.1	Verzögerter oder ausbleibender Orgasmus	95
8.2	Übung: Klopfen	97
8.3	Vorzeitiger Samenerguss	98
8.4	Kitzeln	100
8.5	Sprechen	103
8.6	Hören	106
9	Flirten	109

10 Masturbieren	113
11 Musik – Erzittern	115
11.1 Ich liebe dich	120
11.2 Übung: Positiv überfluten	121
12 Unterwegs zum Orgasmus	123
12.1 Orgasmus	124
12.2 Bist du gekommen?	125
13 Zusammenfassung	131
Literatur	133

Über die Autorin



Dr. med. Barbara Laimböck ist Ärztin für Allgemeinmedizin und psychotherapeutische Medizin, Fachärztin für Anästhesiologie und Intensivmedizin, Gerichtssachverständige, Psychotherapeutin für KIP und Hypnose nach Milton Erickson, Lehrbeauftragte der Sigmund Freud Privatuniversität in Wien und Berlin. Immer schon hat sie alles Tabuisierte und Geheimnisvolle interessiert: der Körper des Menschen, sein komplexes Denken und Fühlen und die Kombination von alledem, die Sexualität. Mit dem Medizinstudium und der Ausbildung in Hypnose konnte sie diesen faszinierenden Rätseln auf den Grund gehen. Ihre Erfahrungen in mehr als 30 Jahren Sexualtherapie stellt sie in diesem Ratgeber zur Verfügung. Arbeitsgebiete/Schwerpunkte: Hypnosepsychotherapie bei sexuellen Funktionsstörungen.



1

Einleitung

„Sex sells“ ... Keine Werbung kommt ohne Sex aus. Aber geht es im richtigen Leben auch um Sex? Ist Sex die Lackmuslösung der Beziehung, die anzeigt, ob sie im sauren oder basischen Bereich ist? Welche Frequenz ist gesund? Wegen wir uns zwischen Sexsucht und Asexualität?

Die Vielfalt sexuellen Erlebens

Sex – für die Einen eine lästige Pflicht, für die Anderen heiß ersehntes Abenteuer, von frei bis normiert, meist verboten, doch auch oft eingefordert, manchmal heimlich, dann wieder unheimlich öffentlich zelebriert, manchmal beiläufig als casual Sex bis zu mehr oder weniger freiwillig asexuell Lebenden, ... eine immense Vielfalt umfasst sexuelles Erleben.

Alles dreht sich um Sex – aber kaum ist die Bahn frei, haben viele Menschen einfach keine Lust. Galt in den 1960er-Jahren Sex vor der Ehe noch als lasterhaft und war bedroht durch unerwünschte Schwangerschaft, so versiegt bei gebannter Gefahr oft die sexuelle Lust. Insbesondere bei Kinderwunsch oder bei großer Performance-Angst erhöht sich der Druck so sehr, dass junge Männer verzweifelt sind, weil sie keine Erektion bekommen. Sosehr sie sich bemühen – oder gerade weil sie sich so bemühen – die Erregung kommt nicht. Dann hilft meist nicht einmal die blaue Wunderpille, um die Erwartungen an den Leistungssex zu erfüllen.

Sexuelle Probleme – so häufig!

Sexuelle Probleme sind außergewöhnlich häufig. Ich war selbst erstaunt, wie viele Menschen jedes Alters, Geschlechts und sexueller Orientierung zu mir zur Therapie kamen und kommen. Meist geht es darum, dass eigene sexuelle Wün-