Weiblich, sinnlich, lustvoll – Sexualität erfüllt erleben

Sexualität sinnlich und lustvoll zu erleben ist nicht selbstverständlich. Wie Körper, Psyche und Alltagsleben die weibliche Sexualität beeinflussen, ist immer noch zu wenig bekannt. Die Sexualmedizinerin Elia Bragangna erklärt wie weibliche Sexualität funktioniert, wo die Zentren der Sinnlichkeit liegen und wie man Wege aus einer Sexualstörung findet. Das Ziel ist, durch Wissen Angst und Druck zu nehmen, um eine unbeschwerte Sexualität geniessen zu können.

Gemeinhin wird vermittelt, eine sexuell attraktive Frau sei locker, zu jeder Zeit bereit für Sex, leicht zu befriedigen und für sexuelle Spiele aller Art zu haben. Zusätzlich dient der weibliche Körper nach wie vor als Vehikel, um werbewirksam Produkte zu verkaufen, vom Auto bis zu Hochglanzschriften.

Der weibliche Körper hat jedoch angefangen, sich gegen diese Anforderungen zu wehren. Frauen, die versuchen, gegen ihre Bedürfnisse diesen Normen zu entsprechen, entwickeln immer häufi-

ger Sexualstörungen. Europäische Daten zeigen, dass etwa jede dritte Frau nur wenig Lust auf Sexualität verspürt, jede fünfte hat Erregungs- und Orgasmusprobleme und jede siebte hat Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Dabei fällt auf, dass Sexualstörungen mit zunehmendem Alter etwas abnehmen und ab der Menopause wieder zunehmen. Daran erkennt man, dass Frauen im Verlauf des Älterwerdens Wissen über ihren Körper, ihre Bedürfnisse und ihre Grenzen sammeln und deshalb eine ungestörte Sexualität leben können. Erst wenn sie im höheren Alter keine Lösungen finden, mit den körperlichen Veränderungen umzugehen, entstehen Sexualprobleme. Die meisten dieser Probleme wären jedoch durch Sexwissen zu vermeiden. Die Autorin ist überzeugt, dass wenn Frau ihr Buch liest, sie sich mit ihrer einmaligen Art, Sexualität zu leben und zu empfinden, kennengelernt habe. Sie würde erkennen, dass genau ihre Eigenart sie sexuell attraktiv und einzigartig machen würde. Elia Bragagna leitet unter anderem die Akademie für Sexuelle Gesundheit in Wien.

Weiblich, sinnlich, lustvoll
– Sexualität erfüllt erleben
Elia Bragagna
ISBN: 978-3-8000-7558-4
Carl Ueberreuter Verlag, Wien