

# KURZLEHRGANG

## SEXUALITÄT, BECKENBODEN, TRAUMA



START AM 19. NOVEMBER 2021  
4 MODULE ZU JE 2 TAGE

**Die Module 1 bis 3 finden online statt.  
Das Abschlussmodul 4 findet in Präsenz im Bildungshaus St. Magdalena statt.**

Sexualität und Trauma sind wichtige Themen, die immer wieder im beruflichen Alltag von Gesundheitsberufen auftauchen. Meist gibt es zu beiden Themen jedoch wenige bis keine Infos in der Ausbildung. Dabei ist Sexualität ein untrennbarer Teil von Gesundheit. Sexualität ist ein wichtiger Faktor für Wohlbefinden und allgemeine Lebenszufriedenheit, ebenso wie es Beckenbodengesundheit ist. Sexualität und Beckenboden gehören unweigerlich zusammen.

Insbesondere das Zusammentreffen von Sexualität und Trauma ist immer noch stark tabuisiert, obwohl es viele Menschen mit traumatischen Erfahrungen gibt. Gewalterfahrungen, Geburtsverletzungen und sexuelle Probleme kommen häufiger vor, als man vermuten würde. Auch hier spielt der Beckenboden eine interessante Rolle: 60-95% der Menschen mit Posttraumatischen Belastungsstörungen leiden an Beckenbodenbeschwerden.

Obwohl die Themen Sexualität und Trauma medial so präsent scheinen, wagt es ein Großteil der Patient\*innen nicht, mit medizinischem Fachpersonal darüber zu sprechen. Auch bei Ärzt\*innen, Pflegepersonal oder Therapeut\*innen dominiert häufig Scham und Unsicherheit.

Dem wollen wir mit diesem Lehrgang entgegenreten. In 4 Modulen lernen die Teilnehmer\*innen theoretisches und praktisches Wissen rund um die Themen Sexualität und Trauma, auch in Bezug auf den Beckenboden. Ziel ist es, fachliches Hintergrundwissen zu erweitern, sprachliche Sicherheit zu erlangen und zur Reflexion anzuregen sowie viele praktische Übungen zusammen zu erarbeiten, um dieses Wissen wiederum in der praktischen Arbeit einsetzen zu können.

Die ersten Module (Module 1 bis 3) finden online statt. Das Abschlussmodul (Modul 4) wird in Präsenz im Bildungshaus St. Magdalena (Oberösterreich/Linz) stattfinden.

# LEHRGANGSINHALTE

## MODUL 1 & 2

in Kooperation mit  
**BeBo®**  
Austria  


### Modul 1: Grundlagen des Beckenbodens (optional)

Da der Beckenboden in diesem Lehrgang eine wichtige Rolle spielt, bieten wir zusätzlich zu den drei Modulen ein Basismodul Beckenboden an. Bitte nehmen Sie hierfür eine Selbsteinschätzung anhand obiger Modulbeschreibung vor und melden Sie sich gegebenenfalls für das Zusatzmodul an.

Die Teilnehmer\*innen...

- kennen die Aufgaben und Funktionen des Beckenbodens.
- verstehen grundlegende Zusammenhänge des Beckenbodens mit anderen Körperregionen.
- kennen Grundübungen zur Wahrnehmung, Mobilisierung, Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens.
- kennen die beckenbodengerechten Grundregeln für den Alltag.
- kennen ihren eigenen Beckenboden und können ihn deutlich wahrnehmen, kräftigen und entspannen

### Modul 2: Der Beckenboden in der Sexualität: Basiswissen über die biologischen Grundlagen der Genitalien und des Menstruationszyklus

Die Teilnehmer\*innen...

- vertiefen ihre Kenntnisse zu weiblichen\* und männlichen\* Körperfakten und biologischen Grundlagen, sowie Variationen der Geschlechtsmerkmale, ihr Wissen über Hormone und deren Aufgaben im Körper, sowie die Aufgaben des Beckenbodens in der Sexualität und während des weiblichen\* Zyklus.
- kennen unterschiedliche Begriffe in Zusammenhang mit der Sexualität und erlernen ein eigenes „Wording“ sowie Sicherheit im Umgang mit dem Tabuthema Sexualität.
- lernen einfache Methoden aus der Sexualpädagogik kennen.
- lernen den Begriff Intergeschlechtlichkeit kennen und die damit zusammenhängenden Besonderheiten im Sprachgebrauch.
- verstehen den Zusammenhang zwischen Beckenboden und Orgasmus.
- kennen sinnvolle Beckenboden-Übungen bei Zyklusbeschwerden und mögliche Tipps zur Selbsthilfe.
- kennen ein zielgerichtetes Trainingskonzept zum Thema Sexualität mit Integration des Beckenbodens.
- kennen die Grundbausteine eines Beckenbodenkurses mit Schwerpunkt Basis- und Zykluswissen.

# LEHRGANGSINHALTE

## MODUL 3 & 4

### Modul 3: Der Beckenboden in der Sexualität: Schwerpunkt Trauma und Beckenboden

Die Teilnehmer\*innen...

- kennen die Grundlagen und Wirkweisen von Trauma.
- wissen um die Zusammenhänge zwischen Posttraumatischen Belastungsstörungen und Problemen mit dem Beckenboden und seinen Reflexzonen.
- kennen sinnvolle Übungen für Menschen, die durch traumatische Erfahrungen ihren Körper wenig bis gar nicht mehr spüren können.
- können auf emotionale Ausbrüche sowie Dissoziieren von Teilnehmenden angemessen reagieren.
- sind in der Lage, Situationen einzuschätzen und auch an externes Fachpersonal zu verweisen, wenn es notwendig wird.
- vertiefen die Kenntnisse zu sexuellen „Problemen“, die häufig auch mit Trauma einhergehen können (z.B. Vaginismus, Dyspareunie, erektilen Dysfunktionen, Trauma nach sexualisierter Gewalt, nach schweren Geburten oder auch Endometriose)
- erweitern ihr Übungsrepertoire für den Beckenboden und den ganzen Körper und bekommen einen sensibleren Blick für mögliche seelische Verletzungen, die eng mit der Beckenbodengesundheit verknüpft sind.

### Modul 4: Der Beckenboden in der Sexualität: Theorie und Praxis Transfer

Die Teilnehmer\*innen...

- sind in der Lage, die Theorie von Modul 1 und 2 in die Praxis umzusetzen.
- erweitern ihr Wissen an sinnvollen Beckenboden- und Ganzkörperübungen für eine erfüllte Sexualität.
- lernen anhand von u.a. Hilfsmitteln und Materialien wie „Sextoys“ auch über lustvolle Zugänge zur Sexualität zu sprechen.
- können lustvolle Sexualität und Orgasmusfähigkeit durch gezielte Übungen im Beckenbodentraining fördern.
- lernen anhand von ausgesuchten Fallbeispielen Pathologien rund um das Thema Sexualität mit geeigneten Übungen zu verbessern.

# ALLGEMEINE INFOS FÜR WEN, TERMINE & KOSTEN

## Für wen ist der Lehrgang geeignet?

- Hebammen
- Physiotherapeut\*innen
- Ergotherapeut\*innen
- Trainer\*innen
- Krankenpflegepersonal
- Sexualpädagog\*innen
- Sportwissenschaftler\*innen
- Therapeut\*innen

### Kursort bei Modul 4:

Bildungshaus St. Magdalena  
Schatzweg 177  
4040 Linz, Österreich  
+ 43(732) 25 30 41  
office@sanktmagdalena.at

## Termine:

- Modul 1 (Beckenboden): 19.-20.11.2021 - Optional!
- Modul 2 (Sexualität): 28.-29.1.2022
- Modul 3 (Trauma): 25.-26.3.2022
- Modul 4 (Praxiswochenende): 20.-21.5.2022  
Freitag 9:00 bis 16:00 Uhr  
Samstag 9:00 bis 16:00 Uhr  
inklusive einer Stunde Mittagspause

## Kosten:

Modul 1 (optional): 300€  
Modul 2-4: 1.200€

Im Preis inkludiert sind die Seminargebühren, Fortbildungsunterlagen, eine Einheit Einzelberatung bei einer der drei Referentinnen sowie die Raummiete und Verpflegung im Bildungshaus im Modul 4.

Exklusive: Nächtigungskosten im Bildungshaus (Nächtigung für Teilnehmende um 49€ pro Nacht inkl. Frühstücksbuffet zubuchbar)

## Anmeldung:

Anmeldung bis spätestens 1. November 2021  
Maximale Teilnehmer\*innenzahl: 25 Personen

[Hier geht es zur Anmeldung!](#)

# REFERENTINNEN

(DIE SIE BEI FRAGEN GERNE KONTAKTIEREN KÖNNEN)



## Magdalena Heinzl, BA MA

Sozialarbeiterin  
Sexual-, Trauma- & Theaterpädagogin  
Sexualberaterin  
Beckenbodentrainerin

+43660 1424552  
hallo@sexologisch.com



## Cornelia Lindner, MA

Sozialarbeiterin  
Sexualpädagogin  
Sexualberaterin  
Familienplanungsberaterin  
Beckenbodenkursleiterin  
Supervisorin

+43680 1229442  
conny@gefuehlsecht.at

gefuehls\*echt

für einen unaufgeregtten Zugang zu sexueller Bildung



## Natascha Herrmann, BA

Bildungswissenschaftlerin  
Sexualpädagogin  
Beckenbodenkursleiterin und  
Sexualberaterin in Ausbildung  
unter Supervision

+43664 8774156  
hallo@natascha-herrmann.at



Natascha Herrmann  
ENTDECKE DIE KRAFT DEINER MITTE

### Stornobedingungen

Bis zum 01.10.2021 ist eine kostenlose Stornierung möglich. Wurde bereits die Anzahlung in Höhe von 300€ geleistet, wird diese innerhalb von 14 Tagen ab Stornierung zurückbezahlt. Nach dem 01.10.2021 ist eine kostenlose Stornierung nur noch möglich, wenn eine Ersatzperson genannt werden kann bzw. wenn Personen aus der Warteliste nachrücken können. Kann keine Ersatzperson genannt werden wird die Anzahlung einbehalten. Bei Stornierung bis zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn sind 50% der Lehrgangskosten zu begleichen. Bei Nichterscheinen zum Lehrgang wird die gesamte Lehrgangsgebühr in Rechnung gestellt.

Wir behalten uns in allen Fällen vor, eine Bearbeitungsgebühr in der Höhe von 50€ einzubehalten. Wir sind berechtigt, die Ausbildung spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn abzusagen, wenn die Mindestteilnehmer\*innenanzahl nicht erreicht wird oder sich sonstige für die Durchführung wesentliche Bedingungen geändert haben (zum Beispiel durch Ereignisse im Rahmen der höheren Gewalt). Der gesamte bereits angezahlte Betrag wird in diesem Fall zurückerstattet.