



Online-Vortragsreihe Sexuelle Gesundheit und Wohlbefinden

Veranstaltung des CAS Sexuelle Gesundheit Unibe

Donnerstag, 26. September 2024

Gender Orgasm Gap

11.00 – 12.00 Uhr

Lenya Koechlin

Donnerstag, 12. Dezember 2024

Endometriose & Sexualität

12.00 – 13.00 Uhr

CAS Alumna Svenja Bögeholz

Donnerstag, 31. Oktober 2024

Beratung bei sexueller (Un)Lust

11.00 – 12.00 Uhr

Dania Schifitan

Donnerstag, 23. Januar 2025

Sexualität & Elternschaft

13.00 – 14.00 Uhr

Julia Leutenegger

Dienstag, 19. November 2024

Genitales Selbstbild

16.00 – 17.00 Uhr

Stefanie Gonin-Spahni

Ein Angebot für
Fachpersonen der
Psychologie, Medizin und der
Gesundheitsberufe

Teilnahme nach Anmeldung
Durchführung über Zoom



**Informationen
Anmeldung**

Online-Vortrag

Gender Orgasm Gap

Donnerstag, 26. September 2024, 11.00 – 12.00 Uhr, via Zoom
Veranstaltung des CAS Sexuelle Gesundheit Unibe

Die Orgasmuslücke beschreibt das Phänomen, dass cis Frauen beim Heterosex seltener und weniger zuverlässig Orgasmen erleben als cis Männer. Diese Geschlechterdifferenz wurde über mehrere Jahrzehnte hinweg in verschiedenen Studien untersucht und bleibt auch im Kontext sexueller Liberalisierung weitgehend bestehen.

Im Vortrag präsentiert Lenya Koechlin die Ergebnisse ihrer online Fragebogenstudie mit 2'272 Teilnehmenden aus der Schweiz und der EU. Dabei wurden bestehende Hypothesen überprüft, wonach gesellschaftliche Faktoren, persönliche Aspekte, Beziehungsdynamiken und sexuelle Verhaltensweisen zur Orgasmuslücke zwischen den Geschlechtern beitragen.

Ursachen und Lösungsansätze zur Förderung sexueller Gleichberechtigung in der Heterosexualität werden aufgezeigt und diskutiert.



Referentin

Lenya Koechlin
Ärztin, Sexualforscherin
Dozentin CAS Sexuelle Gesundheit Unibe

Ein Angebot für Fachpersonen der
Psychologie, Medizin und der
Gesundheitsberufe

Teilnahme nach Anmeldung
Durchführung über Zoom



**Informationen
Anmeldung**

Online-Vortrag Sexuelle (Un)Lust

Donnerstag, 31. Oktober 2024, 11.00 – 12.00 Uhr, via Zoom
Veranstaltung des CAS Sexuelle Gesundheit Unibe

Bevölkerungsstudien zeigen, dass über die Lebensspanne hinweg etwa die Hälfte der Frauen und ca. ein Drittel der Männer an reduziertem Verlangen nach Sex leiden. Solch hohe Prävalenzraten stützen die Annahme, dass sexuelle Unlust – zumindest vorübergehend – eher Norm als Krankheit darstellt. Nichtsdestotrotz kann sie ein Problem sein, für Betroffene, Partner:innen, aber ebenso für Fachpersonen, die diese beraten. Denn die sexuelle Lust gilt als multifaktoriell bedingt, häufige Ursachen wie Stress, körperliche Veränderungen, Beziehungsschwierigkeiten aber auch fehlende Lernschritte bestehen oftmals gleichzeitig und so beschäftigt die Frage, wie in der Praxis mit der Komplexität sexueller (Un)Lust umgegangen werden kann.

In ihrem Vortrag gibt Dania Schifftan Einblicke in typische Fälle sexueller Unlust und konkrete Ansätze zur Förderung sexueller Lust bei Frauen und Paaren in der beraterisch-therapeutischen Praxis. Die Wichtigkeit der ‚Hilfe zur Selbsthilfe‘ unterstreicht sie mit ihren Büchern, unter anderem ihrem neusten und kürzlich erschienenen ‚Das Comeback deiner Lust‘.



Referentin

Dania Schifftan
Psychotherapeutin, Sexualtherapeutin, Autorin
Dozentin CAS Sexuelle Gesundheit Unibe



Ein Angebot für Fachpersonen der
Psychologie, Medizin und der
Gesundheitsberufe

Teilnahme nach Anmeldung
Durchführung über Zoom



**Informationen
Anmeldung**

Online Vortrag

Genitales Selbstbild

Dienstag, 20. August 2024, 17 – 18 Uhr, via Zoom
Veranstaltung des CAS Sexuelle Gesundheit Unibe

Das genitale Selbstbild ist ein zentrales Konstrukt sexueller Gesundheit: Wie bisherige Forschung zeigt, hängt es mit sexuellem Wohlbefinden, sexueller Funktion, dem Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen und der Inanspruchnahme von Vorsorgeuntersuchungen zusammen.

Mit online Experimenten haben wir untersucht, ob und wie anhaltend sich das genitale Selbstbild von cis Frauen und cis Männern durch die Betrachtung von Bildern natürlicher Geschlechtsteile und/oder dem Erhalt von Informationen zum Aussehen und der Funktion der Genitalien verändern lässt.

Im Vortrag werden die Kurzinterventionen und ihre Ergebnisse vorgestellt und ihr Potenzial in der Praxis der Gesundheitsförderung, -erhaltung und -wiederherstellung diskutiert.



Referentin

Dr. phil. Stefanie Gonin-Spahn
Fachpsychologin für Gesundheitspsychologie FSP
Sexologin MA
Studienleitung CAS Sexuelle Gesundheit Unibe

Ein Angebot für Fachpersonen der
Psychologie, Medizin und der
Gesundheitsberufe

Teilnahme nach Anmeldung
Durchführung über Zoom



**Informationen
Anmeldung**

Online Vortrag

Endometriose & Sexualität

Donnerstag, 12. Dezember 2024, 12.00 – 13.00 Uhr, via Zoom
Veranstaltung des CAS Sexuelle Gesundheit Unibe

Endometriose ist eine chronische Krankheit mit einer hohen Krankheitslast für die betroffenen Frauen und deren Umfeld. Die Fallzahlen und Auswirkungen der Krankheit stehen noch in keinem Verhältnis zur Forschung und der Aufmerksamkeit, welche Endometriose in der Praxis erhält. Vor allem die Sexualität, ein Grundbedürfnis, wird durch die Krankheit stark beeinträchtigt.

Mit ihrem Praxiskonzept hat Svenja Bögeholz im CAS Sexuelle Gesundheit ein konkretes Instrument für die Arbeit mit Endometriose-Patientinnen geschaffen, welches einen neuen Zugang zur lustvollen Sexualität ermöglichen und dadurch die Lebensqualität erhöhen kann. Die entwickelte und in der Praxis getestete Intervention ist ein Gewinn für betroffene Personen und ihre Umwelt, aber auch für Arbeitgebende und das Gesundheitssystem.

In ihrem Vortrag zeigt Svenja Bögeholz den Bedarf und Nutzen ihres innovativen und ganzheitlichen Beratungsangebots auf und berichtet von möglichen Hürden und Erfolgen in der Praxis.



Referentin

Svenja Bögeholz
Fachperson Ernährung + Diätetik BSc
Sexologin i.A.
CAS Alumna

Ein Angebot für Fachpersonen der
Psychologie, Medizin und der
Gesundheitsberufe

Teilnahme nach Anmeldung
Durchführung über Zoom



**Informationen
Anmeldung**

Online Vortrag

Sexualität & Elternschaft

Donnerstag, 23. Januar 2025, 13.00 – 14.00 Uhr, via Zoom
Veranstaltung des CAS Sexuelle Gesundheit Unibe

Kinder bringen den Alltag und das Leben eines Paares gewaltig durcheinander. Während die Anfangsphase der Neugeborenenzeit mit den veränderten Tagesrhythmen, Schlafmangel und Rückbildung in ihrer Auswirkung auf die Sexualität selbstverständlich scheint, werden die längerfristige Bedeutung von neuen Rollen, Verantwortung und Pflege in der Balance zwischen Eltern- und Liebespaar-Sein viel weniger besprochen.

Die Begriffe der Muttertät, Vätertät oder auch Elterntät stehen für diese Entwicklungsphase mit ihren körperlichen, psychischen und sozialen Veränderungen für das Individuum und das Paar. In ihrem Vortrag zeigt Julia Leutenegger auf, welche Auswirkungen diese auf die Sexualität haben, und wie die Arbeit an Ressourcen und Barrieren der Sexualität in der beraterischen Praxis konkret aussehen kann.



Referentin

Julia Leutenegger
Psychotherapeutin, Sexualtherapeutin
Dozentin CAS Sexuelle Gesundheit Unibe

Ein Angebot für Fachpersonen der
Psychologie, Medizin und der
Gesundheitsberufe

Teilnahme nach Anmeldung
Durchführung über Zoom



**Informationen
Anmeldung**