

Quellen für die in der digitalen Gesundheitsanwendung umgesetzten medizinischen Inhalte und Verfahren, insbesondere Leitlinien, Lehrwerke und Studien

HelloBetter Vaginismus Plus basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT). Die bei den sexuellen Funktionsstörungen nichtorganischem Vaginismus (ICD-10 F52.5) und nichtorganischer Dyspareunie (ICD-10 F52.6) zur Anwendung kommenden Grundzüge der KVT (u. a. Psychoedukation, kognitive Umstrukturierung, Einführungs- und Sensualitätsübungen, Entspannungsverfahren, Achtsamkeit, Selbstexploration, paarterapeutische Elemente) sind unter anderem in der folgenden Literatur näher untersucht und empfohlen worden:

- Bergeron S, Morin M, Lord M-J. Integrating pelvic floor rehabilitation and cognitive-behavioural therapy for sexual pain: what have we learned and where do we go from here? *Sex Relat Ther.* 2010;25:289–98. doi:10.1080/14681994.2010.486398
- Bergeron S, Rosen NO, Pukall CP. Genital pain in women and men: It can hurt more than your sex life. In: Binik YM, Hall K, editors. *Principles and practice of sex therapy.* 5th ed. New York: Guilford Press. 2014:159-176.
- Binik YM, Meana M. The future of sex therapy: specialization or marginalization? *Arch Sex Behav.* 2009;38:1016–27. doi:10.1007/s10508-009-9475-9
- Brotto LA, Basson R, Smith KB, Driscoll M, Sadownik L. Mindfulness-based group therapy for women with provoked vestibulodynia. *Mindfulness.* 2015;6(3):417-432.
- Crowley T, Richardson D, Goldmeier D. Recommendations for the management of vaginismus: BASHH Special Interest Group for Sexual Dysfunction. *International Journal of STD & AIDS.* 2006;17(1):14-18.
- Dunkley CR, Brotto LA. Psychological treatments for provoked vestibulodynia: integration of mindfulness-based and cognitive behavioral therapies. *J Clin Psychol.* 2016;72:637–50. doi:10.1002/jclp.22286
- Ter Kuile MM, van Lankveld JJDM, de Groot E, Melles R, Neffs J, Zandbergen M. Cognitive-behavioral therapy for women with lifelong vaginismus: Process and prognostic factors. *Behaviour Research and Therapy.* 2007;45(2):359-373.
- Ter Kuile MM, Weijenborg PTM. A cognitive-behavioral group program for women with vulvar vestibulitis syndrome (VVS): factors associated with treatment success. *Journal of Sex & Marital Therapy.* 2006;32(3):199-213.
- Ter Kuile MM, Reissing E. Lifelong Vaginismus. In: Binik YM, Hall K, editors. *Principles and practice of sex therapy.* 5th ed. New York: Guilford Press. 2014:177-192.

Die Wirksamkeit der KVT bei nichtorganischem Vaginismus und nichtorganischer Dyspareunie (im DSM-5 zusammengeführt unter Genito-Pelvine Schmerz-Penetrationsstörung) wurde in den folgenden Studien untersucht und belegt:

Metaanalysen:

- Flanagan E, Herron KA, O'Driscoll, C, de Williams, AC. Psychological treatment for vaginal pain: Does etiology matter? A systematic review and meta-analysis. *Journal*

of Sexual Medicine. 2015;12(1):3-16.

- Maseroli E, Scavello I, Rastrelli G, Limoncin E, Cipriani S, Corona G, Fambrini M, Magini A, Jannini EA, Maggi M, Vignozzi L. Outcome of medical and psychosexual interventions for vaginismus: a systematic review and meta-analysis. The journal of sexual medicine. 2018 Dec 1;15(12):1752-64.

Randomisiert kontrollierte Studien:

- Bergeron S, Binik YM, Khalifé S, Pagidas K, Glazer HI, Meana M, Amsel R. A randomized comparison of group cognitive-behavioral therapy, surface electromyographic biofeedback, and vestibulectomy in the treatment of dyspareunia resulting from vulvar vestibulitis. Pain. 2001;91(3):297-306.
- Bergeron S, Khalife S, Dupuis M-J, McDuff P. A randomized clinical trial comparing group cognitive-behavioral therapy and a topical steroid for women with dyspareunia. J Consult Clin Psychol. 2016;84:259–68. doi:10.1037/ccp0000072
- Ter Kuile MM, Melles R, de Groot, HE, Tuijnman-Raasveld CC, van Lankveld, JJ. Therapist-aided exposure for women with lifelong vaginismus: A randomized waiting-list control trial of efficacy. Journal of consulting and clinical psychology. 2013;81(6):1127.
- Van Lankveld JJ, Ter Kuile MM, de Groot HE, Melles R, Nefs J, Zandbergen M. Cognitive-behavioral therapy for women with lifelong vaginismus: A randomized waiting-list controlled trial of efficacy. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2006;74(1):168.
- Zarski AC, Berking M, Fackiner C, Rosenau C, Ebert DD. Internet-based guided self-help for vaginal penetration difficulties: results of a randomized controlled pilot trial. The journal of sexual medicine. 2017 Feb 1;14(2):238-54.

An der Entwicklung beteiligte Institutionen

1. Institut für Psychologie, Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg (FAU)
Ansprechpartner: Dr. Anna-Carlotta Zarski
2. Institut für Psychologie, Leuphana Universität Lüneburg
Ansprechpartner