



Lust auf Lust?

Lust auf Lust!

Eine sinnliche Reise in die weibliche Sexualität

Ein Intensiv-Kurs in 10 schwungvollen Schritten

Für Frauen

- die wenig bis keine sexuelle Lust verspüren oder denen die Lust vergangen ist und das nicht einfach hinnehmen wollen
- die erforschen wollen, ob das alles ist/war, was sie sexuell erleben können oder ob da noch mehr möglich wäre für sie
- die ihre sexuelle Erlebnisfähigkeit steigern und steuern lernen möchten
- die noch nie einen Orgasmus hatten oder ihren Orgasmus intensivieren möchten
- die Schmerzen beim Geschlechtsverkehr verspüren, sei es wegen empfindlicher Haut am Scheideneingang, sei es wegen muskulären Verspannungen im Becken
- mit immer wiederkehrenden Beschwerden nach Sex, wie Pilzinfektion, Harnröhrenbeschwerden, Blasenentzündungen
- mit unerklärlichen Schmerzen im Unterbauch, bei denen gynäkologisch nichts gefunden wird
- die ganz zufrieden mit ihrer Sexualität sind und sich einfach noch besser kennenlernen möchten

Inhalt

- fundiertes Grundwissen über unsere Frauenorgane
- die eigene sexuelle Entwicklungsgeschichte reflektieren
- weibliche Erregungsabläufe kennenlernen
- körperliche Übungen (bekleidet), um Sinnlichkeit und Genussfähigkeit lustvoll und spielerisch zu erweitern
- tägliches Üben zu Hause
- die sexuelle Identität neu bestimmen
- eigene sexuelle Visionen entwickeln

Daten

8 Abende à 2 1/2 Stunden (Dienstag oder Mittwoch)
plus 1 ganzer Samstag

Kursorte

Basel und Solothurn

Kursleitung

Solothurn: Regina Widmer, Frauenärztin und Sexologin,
Kurs 2012, www.frauenpraxis-runa.ch

Basel: Regina Widmer und
Verena Peiser, Körpertherapeutin und Sexologin

Auskunft

regina.elizabeth@bluewin.ch
verena.peiser@sunrise.ch

Teilnehmerinnenzahl ca. 10

Methoden und fachlicher Hintergrund der Kursleiterinnen:

Grossteils anlehnend an «Approche sexocorporelle», gespickt und garniert mit weiterem Fachwissen und Erfahrungen aus Gynäkologie, Körpertherapie, Beckenbodenspielerien, Tantra, Tanz und Kampfkunst.

Spezialkurse in gekürzter Form

Für Ärztinnen (noch nicht für Ärzte)

In 4 ebenso schwungvollen Schritten, intensiv, inspirierend und mit Hausaufgaben...

- um die Patientinnen besser zu verstehen, sexuelle Funktionsstörungen schneller zu erkennen, mehr Sicherheit im professionellen Umgang mit dem Thema Sexualität zu gewinnen, incl. einen reicheren Wortschatz für eine sexuelle Anamnese zu entwickeln
- um sich selber besser kennenzulernen

In der Frauenpraxis Runa, Solothurn, Donnerstag Nachmittag

2012: 2. Februar, 23. Februar, 22. März und 26. April in der Runa

Auskunft und Anmeldung: regina.elizabeth@bluewin.ch

Für beckenbodenspezialisierte Physiotherapeutinnen, über Pelvisuisse:

2012: 12.+13. Mai, 3. Juni, jeweils ganztags in Basel

Auskunft: regina.elizabeth@bluewin.ch oder www.pelvisuisse.ch