

# Lust auf Lust!



## Lust auf Lust?

Ein Kurs in 10 schwingvollen Schritten  
Frühling 2012 in Solothurn

### 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 bekommen
- die eigene sexuelle Entwicklungsgeschichte reflektieren
- weibliche Erregungsabläufe kennenlernen

- eine Erweiterung der Sinnlichkeit und Genussfähigkeit durch lustvolle und spielerische Übungen erfahren
- die sexuelle Identität neu bestimmen
- eigene sexuelle Visionen entwickeln

### Kursleitung:

Regina Widmer, Frauenärztin und Sexologin, Solothurn

### Kursort: Frauenpraxis runa in Solothurn

### Daten:

Mittwoch	11. Januar	19:00 – 21:30 Uhr
Mittwoch	18. Januar	19:00 – 21:30 Uhr
Mittwoch	1. Februar	19:00 – 21:30 Uhr
Mittwoch	22. Februar	19:00 – 21:30 Uhr
Mittwoch	7. März	19:00 – 21:30 Uhr
Samstag	17. März	10:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch	28. März	19:00 – 21:30 Uhr
Mittwoch	4. April	19:00 – 21:30 Uhr
Mittwoch	25. April	19:00 – 21:30 Uhr

**Teilnehmerinnenzahl:** 8 – 10

### Auskunft und Anmeldung:

[regina.elizabeth@bluewin.ch](mailto:regina.elizabeth@bluewin.ch)

[www.frauenpraxis-runa.ch](http://www.frauenpraxis-runa.ch)

### Weitere Kurse in Basel und Solothurn 2012:

[regina.elizabeth@bluewin.ch](mailto:regina.elizabeth@bluewin.ch), [verena.peiser@sunrise.ch](mailto:verena.peiser@sunrise.ch)