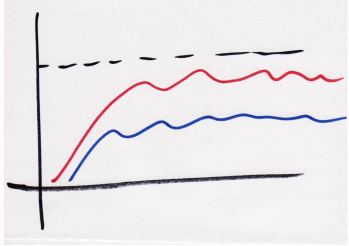


## ondulatorische Erregungskurve



## Vaginalität

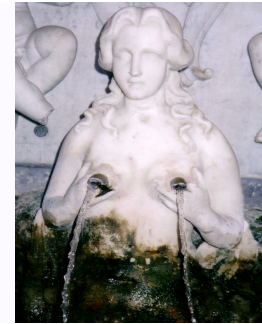
- Erregung in der Vagina wahrnehmen und steigern können
- Vagina nicht nur als passives, sondern auch als aktives Organ wahrnehmen: Penis oder Finger einladen, einsaugen, umarmen etc.
- Fähigkeit zum vaginalen Orgasmus

Regina Widmer, Solothurn

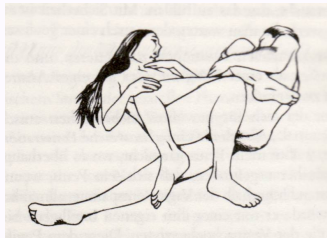
## Sextoys: Vibrator, Dildo, Liebeskugeln



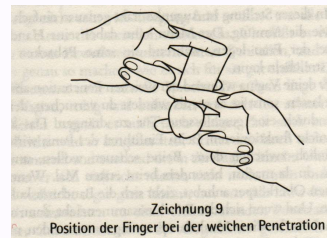
## Tantra



## Weiche Penetration



## Schlaffen Penis einführen



## Lustkiller

- Keine Zeit
- Stress
- Du willst nicht so wie ich wohl will

Regina Widmer, Solothurn

## Lustkitzler

- Wie geht das: dass Du so willst wie ich wohl will? = Die Kunst der Verführung
- L'appétit vient en mangeant
- Fixe Abmachungen = heilig, regelmässige Wunschabende: mal Du, mal ich

Regina Widmer, Solothurn

## Genuss

- Fähigkeit zu geniessen
- Bedingt körperliche und emotionale Fähigkeiten, möglichst wenig Kopf

Regina Widmer, Solothurn

## Genuss-Verhinderer

- Eigentlich finde ich Frauen blöd
- Eigentlich finde ich Männer blöd
- Wollust ist Sünde, v.a. für Frauen
- Männer wollen immer nur das Eine
- Was ich noch alles machen sollte...

Regina Widmer, Solothurn

## Genuss-Förderer

- Zeit
- Ambiente
- Alles ist okay
- Wahrnehmen und Geschehen lassen
- Hingabe üben (Hingabe ≠ Aufgabe)
- Bewegung, Atmung, Stimme, aber auch innehalten und hineinhorchen

Regina Widmer, Solothurn

