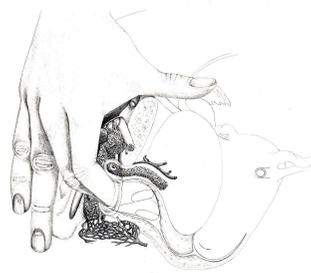


Die weibliche Urethra



Regina Widmer, Solothurn



Intimpflege

- Vulva täglich cremen/fetten, mit wenig aber guten liebevollen Produkten:
- pflanzliche Crème, Gesichtscrème (z.B. Granatapfel, «glättet die Falten»...)
- z.B. ein Olivenöl, Fertigmischung Wildrosenöl oder Granatapfelöl (auch als Gleitmittel! Nicht zusammen mit Kondomen)

Regina Widmer, Solothurn

Anogenitale Intimpflege



Gleitmittel

- **Gel**: wässrig, schnell aufgebraucht, für kurze GV
- **Öl**: fettig, gleitet und pflegt gleichzeitig, für mittellange GV
- Erotikmittel, **Silikon** oder Wasserbasis (für Sextoys): sehr guter gleitfähiger Film auf der Haut, keine Pflege: für lange GV

Regina Widmer, Solothurn

Gleitmittel Migros und Coop

- Migros:
Cosano@: Gel und Silikon
- Coop:
Play Durex@: Gels mit und ohne Geschmack (cherry)
Crest@: Gel

Regina Widmer, Solothurn

Haut-Berührungsübung

- Unterarm Haut und Hand

Regina Widmer, Solothurn

Erregungsmöglichkeiten

- «**archaisch**»: Tiefenrezeptoren viel Druck & Anspannung, ev. pumpen
- «**mechanisch**»: Oberflächenrezeptoren mechanische Stimulation, Rhythmus, Druck
- «**ondulatorisch**»: Ausbreitung in Körper
- «**wellenförmig**»: wie Sexualreflex (Becken-, Brustkorbschaukel)

Regina Widmer, Solothurn

Erregungstyp

- Welche Erregungsarten kenne ich?
- in der Autoerotik?
- zu zweit?

Regina Widmer, Solothurn

Häufigster Erregungsmodus

- Beim Mann: mechanisch
- Übung für den «mechanischen Mann»:
Hand um Penis fix, Becken bewegt.
- Das Pendant bei der Frau: Finger/Toy in Vagina fix, Becken bewegt

Regina Widmer, Solothurn

Irrtümer & Leistungsstress

- GV als «höchste Form» von Liebe machen
- Vorbilder im Film: immer dasselbe Strickmuster
- Porno Darstellung: immer dasselbe Strickmuster

Regina Widmer, Solothurn

Erregungskurve

- Besteht aus 2 Kurven:
- **Blau**: körperlichen Erregungszeichen und Funktionen (Lubrifikation bei der Frau, Erektion beim Mann, Pulsänderung, Tonusänderung etc.)
- **Rot**: Genuss, Lust, Gefühle

Regina Widmer, Solothurn

Erregungskurve



Entladung / Orgasmus

- Entladung:
Körperfunktion (blaue Kurve)
- Orgasmus:
Entladung + Genuss (rote Kurve)

Regina Widmer, Solothurn

Erregungskurve bei EP

