



Gute Adressen, einzeln oder Paar

- Ziss, Zissmed, beide in Zürich
- Mann-Frau, Bern
- Waldhaus Lützelflüh
- Tantra: Christinger/Schröter, Zürich
- Dakinimassagen, Zürich
- Sexological Body Work, Zürich
- Maggie Tappert, Zürich

Regina Widmer, Solothurn

Erotik Shops

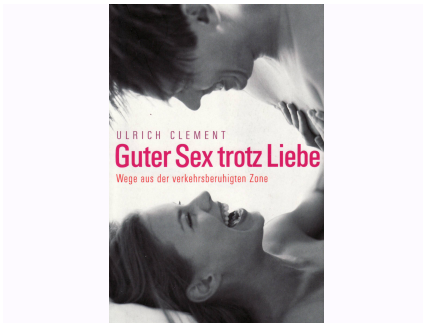
- Boutique Sensuelle, Zürich
- Special Moments
- Femintim Fuckerware-Partys, Rapperswil
- Love planet, Bern

Regina Widmer, Solothurn

Bücher zum gemeinsam lesen

- Guter Sex trotz Liebe, U. Clement
- Zeit für Liebe, Diana Richardson
- Ratgeber Beobachter Verlag: Was Paare stark macht, Guy Bodenmann

Regina Widmer, Solothurn



Hausaufgaben für sich selber

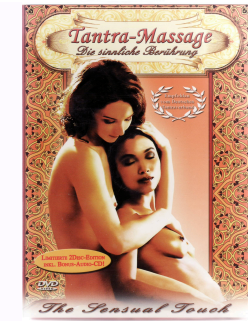
- Eigene sexuelle Zufriedenheit überprüfen, sich ev. neue Entwicklungsziele setzen.
- Sich ev. Kurs gönnen, Begleitung
- Für mehr Lust und Empfindung: üben, üben.
- Zeit für Sinnlichkeit und Erotik mit sich selber und falls vorhanden mit PartnerIn einbauen.
- Über Sexualität sprechen (PartnerIn, Freunde)
- Alltag erotisieren, auch den beruflichen
- Die Intimpflegemusterli ausprobieren
- Intimpflege bei heiklen Vulven: fetten, fetten

Regina Widmer, Solothurn

Hausaufgaben als Paar

- Fixer Partnerabend/tag
- Sich mit andern Paaren über Sexualität austauschen
- Die Kunst der Verführung üben
- Sinnlich-erotisches Wochenende planen
- Warum nicht einen Paar-Kurs besuchen?
- Oder eine Tantra Massage DVD kaufen?

Regina Widmer, Solothurn



Yoni / Lingam Massage

- Yoni = weibliches Genitale
- Lingam = männliches Genitale

Regina Widmer, Solothurn

Hausaufgaben als Fachperson

- Nach sexueller Zufriedenheit fragen: «Sind Sie zufrieden mit Ihrer Sexualität?»
- Mit professioneller Neugier arbeiten
- Einen sexuellen Wortschatz und eigene Formulierungen entwickeln, Dinge benennen
- Seine eigene Sexualität besser kennenlernen
- Sich bei Interesse in Sexualität weiterbilden
- Adressen von Sexualberatungsstellen und SexualtherapeutInnen zur Hand haben

Regina Widmer, Solothurn

Starterset Intimpflege

- 1 vaginale Kräutercreme
 - 1 Rosen-Supp., Kakaobutter
 - 1 Granatapfelöl
- versus
- *Deumavan (aus Erdöl, wie Vaseline)*
 - *Witepsol-Ovulum (Hartfett, wachstartig)*

Regina Widmer, Solothurn

Für elektronische Handouts

- e-Mail Adresse angeben!

Regina Widmer, Solothurn

Sheila bedankt sich für die Aufmerksamkeit

