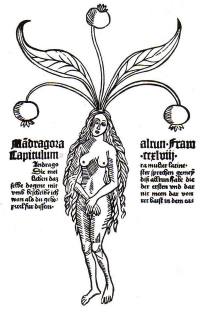
Lust auf Lust

Praktisches und Nützliches zur weiblichen Sexualität für die Klientin und sich selber

Regina Widmer, Frauenpraxis Runa, Solothurn

Frauenpraxis runa

- Frauenheilkundliche Gruppenpraxis in Solothurn, seit 1997, mit schul- und komplementärmedizinischem Angebot
- 2 Frauenärztinnen FMH, 1 Gyn-Assistenzärztin, 1 Allgemein-Praktikerin, 1 psychotherap. Ärztin, 1 Hebamme, 1 Physio, 2 Therapeutinnen für Körper & Seele (Sex, Cranio,Trauma, Psycho)
- 5 unersetzliche MPAs
- Dringend gesucht: Assistenzärztin, ab sofort



Aufnahmefähigkeit schärfen = Körper einbeziehen

- **Körper** im Sitzen **spüren**
- **Beckenboden BB** überanspannen**,** auf 20 zählen**, langsam** entspannen/loslassen
- Mit den **Venuslippen blinzeln**
- **Sitzbeinhöcker** ganz diskret zueinander bewegen = beides weckt BB-Wahrnehmung
- **Mit dem Einatmen Darm runterschieben = «in den Bauch atmen»**: gibt Raum und lässt Empfindung zu. Vortrag geniessen.

Libido

- «Etwa 1 Drittel der Frauen zwischen 20 und 65 Jahren geben an, wenig Lust auf Sexualität zu haben».

Prof. Bitzer, Schweiz. med. Forum 2004

Sexualanamnese 47j.

- Wie zufrieden sind sie mit ihrer Sexualität?
- Antworten: «ganz zufrieden», denn:
- «Er kann nicht mehr. Mir ist es ganz recht. Mir hat es nie sonderlich viel gesagt».
- «Ich bin froh, muss ich nicht mehr»
- «Ich habe kein Bedürfnis. Mir ist wohl so. Wissen Sie, ich war nie so eine Heisse»

Sexualanamnese 55j.

- Wie zufrieden sind sie mit ihrer Sexualität?
- «Nicht gut. Ich habe schon länger keine Lust mehr. Und dann macht's mir auch weh. Er ist ein Armer».

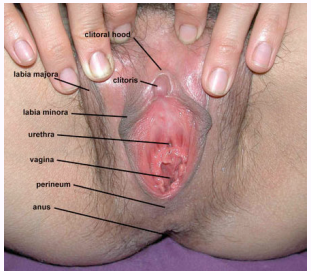
Meine Sexualkunde Quellen

- Approche sexocorporelle AS
- Systemische Paartherapie nach Clement
- Tantra nach Richardson
- Früchte der Frauenbewegung
- Erfahrungen aus der Sprechstunde
- Eigene Erfahrungen

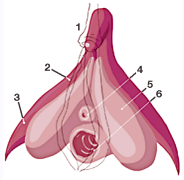
Tabuzone

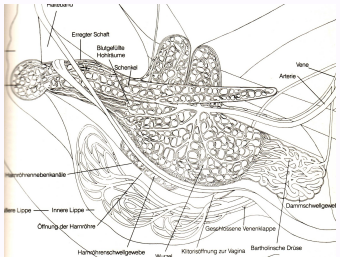
- **keltische Muttergöttin Sheila**

Genauer hinschauen



Die Klitoris misst 8 cm und umarmt den Introitus



- 1 Klitoris Kopf & Hals
- 2 kl. Labie, angedeutet
- 3 Klitoris-Schenkel
- 4 Urethra-Öffnung
- 5 Klitoris-Schwellkörper
- 6 Vagina

Die fliegende Unbekannte