



## Eine unvergessliche Reise in die weibliche Sexualität

Neues Format: **ein Intensiv-Kurs kompakt in 2 Tagen**

Die bis 2022 über 3 Monate dauernden Lustkurses in 10 schwungvollen Schritten werden durch diese Kompakt-Form abgelöst.

**Datum: Sonntag/ Montag 23./24. April 2023**

### Für Frauen

- welche ganz zufrieden mit ihrer Sexualität sind und sich einfach noch besser kennenlernen möchten
- welche sexuelle Lust (wieder) entdecken und vermehren möchten
- welche ihre sexuelle Erlebnis- und Genussfähigkeit steigern und steuern lernen und dabei «ihren Kopf abstellen» möchten
- welche erforschen wollen, ob das alles ist/war, was sie sexuell erleben können oder ob noch mehr drin liegt
- welche Beschwerden haben bei sexueller Aktivität wie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, empfindliche Haut am Scheideneingang, muskuläre Verspannungen im Becken oder anderes
- mit immer wiederkehrenden Problemen nach Sex wie Pilzinfektionen, Harnröhrenbeschwerden, Blasenentzündungen
- mit unerklärlichen Schmerzen im Unterbauch, bei denen gynäkologisch nichts gefunden wird
- welche auf der Suche nach ihren ureigensten Bedürfnissen und Wünschen sind und sich von hinderlichen anerzogenen und erlebten Begrenzungen befreien möchten

### Inhalt

- fundiertes Wissen über unsere Frauenorgane
- die eigene sexuelle Entwicklungsgeschichte reflektieren
- weibliche Erregungsabläufe kennenlernen
- körperliche Übungen (bekleidet), um Sinnlichkeit und Genussfähigkeit lustvoll und spielerisch zu erweitern
- die sexuelle Identität neu bestimmen • eigene sexuelle Visionen entwickeln

### Zeiten

- Sonntag 23. April von **12.30 – 19.00**, anschliessend gemeinsames Nachtessen (ca. 40.-) bis **22.00** (Übernachtung in Basel empfohlen)
- Montag **9.30 – 17.00** mit gemeinsamem Mittagessen (ca. 30.-)

### Kursleitung

Regina Widmer, Frauenärztin FMH und Sexologin, anlehnend an das Konzept «Sexocorporel» (körperbetonter sexualtherapeutischer Ansatz), gespickt mit Übungen und Erkenntnissen aus Tantra, Kampfkunst (Aikido) und Tanz.

**Ort:** Basel, Werkraum Warteck, [www.werkraumwarteckpp.ch](http://www.werkraumwarteckpp.ch)

**Anzahl Teilnehmende:** 12 - 18

### Kurskosten:

Fr. 400.-, Kursunterlagen und Zwischenverpflegung inbegriffen, zusätzlich 1 Nacht-/1 Mittagessen, Übernachtung  
Bei finanziellen Engpässen bitte Kontakt aufnehmen.

### Auskunft und Anmeldung:

Regina Widmer: [regina.elizabeth@bluewin.ch](mailto:regina.elizabeth@bluewin.ch) oder [info@regyna.ch](mailto:info@regyna.ch)  
bitte Telefon-/Handynummer für ev. Rückruf angeben