

Regina Widmer, Frauenärztin FMH, Frauenpraxis Runa, Solothurn, www.frauenpraxis-runa.ch
Handout zum «Liebesfluss – Wege aus der sexuellen Dürre, «Mich deucht mich deucht, hier war's mal feucht – von wegen Degen», 15. Hausarztmedizin-Tagung, 21. Juni 2013, KKL Luzern

Griffbereites zu sexuellen Anliegen für PatientInnen, für den Hausarzt und die Hausärztin
Vorschläge für ein **Grundsortiment** an Büchern, Anschauungsmaterial, Merkblättern, Links, Produkten

Fürs Wartzimmer

1 – 2 lebenswürdige **Comix** im **Wartzimmer** auflegen, zum Schmunzeln. Signalisiert Offenheit fürs Thema Sexualität, z.B. für Paare «Liebesglück», Peter Gaymanns

Fürs Sprechzimmer

- Auswahl an Büchern zum Zeigen
- Bücherliste zum Abgeben, Empfehlung ankreuzen, im Anhang ein Vorschläge

Beliebte Bücher für Jugendliche (und auch Erwachsene)

- Wild Thing, Sextips for Boys and Girls, Paul Joannides, umfangreiches Buch, viel Text, sehr gut
- Make Love, ein Aufklärungsbuch, Ann-Marlene Henning & Tina Bremer-Olszewski, illustriert, berührende Fotos
- Das Vagina Buch, Das Penis Buch, Goedele Liekens, aus dem Holländischen übersetzt, bunt illustriert

Links für Jugendliche

- www.lilli.ch: Online Beratung für Jugendliche zu Sexualität
- www.tschau.ch: E-Beratung und Jugendinformation
- www.lustundfrust.ch: Online Broschüre «hoppel poppel» über Rechte und Regelungen in der Sexualität

Zum Zeigen

Beckenmodell Frau, Mann, z.B. www.erler-zimmer.de

Vulva-Fotobücher:

- Pussy Portraits Band 1–3, Frannie Adams (rasierte Vulvae)
- Das Tor des Lebens, Grit Scholz, Vulven mit Natur verglichen
- (I love my) Petals, Nick Karras, USA (Vulvae «nature»), auch als Poster (Petal = Blütenblatt):

Alle drei Bücher geeignet, Frauen die Anatomie zu erklären, und besonders, um jungen Frauen mit Wunsch nach Labien-Verkleinerung die Vielfalt und Schönheit von Vulven zu zeigen.

Leider (noch) kein reines Penis-Fotobuch erhältlich...

Bücher für Frauen

- Zeit für Weiblichkeit, Diana Richardson
- Auf den Schwingen weiblicher Sexualität, Doris Christinger
- Bücher von Betty Dodson, leider vergriffen

Bücher für Männer

- Die neue Sexualität der Männer, Bernie Zilbergeld, ein Dauerrenner: (auch für Frauen interessant)
- Zeit für Männlichkeit, Diana und Michael Richardson
- Die Kraft der männlichen Sexualität, Peter A. Schröter, Charles Meyer

Bücher für Männer und Frauen

- Ratgeber von Lou Paget, Cythia Gentry, Betty Dodson (letzte leider vergriffen)
- Die Psychologie sexueller Leidenschaft (umfangreicheres Buch) und Intimität und Verlangen, von David Schnarch, Sexualtherapeut USA

Bücher für Paare

- Guter Sex trotz Liebe, Wege aus der verkehrsberuhigten Zone. Ulrich Clement, Ullstein Verlag, ISBN 3-550-07877-3. Erotik neu entdecken und Begehren wieder entfachen. Systemische Sexualtherapie. Begnadeter Rhetoriker und Kursleiter.
- Slow Sex (incl. DVD), und Zeit für Liebe, Diana Richardson, Stichwort «weiche Penetration», no stress
- Vom Nehmen und Genommen werden, Doris Christinger, Peter A. Schröter
- Was Paare stark macht, Guy Bodenmann, Caroline Brändli, Beobachter Ratgeber 2010
- Ehe, Sex und Liebesmüh, Klaus Heer
- Bücher von Michael Lukas Moeller, Stichwort «Zwiegespräche», Kommunikation für Paare

weitere Lektüre

- Bonk (Bumsen), Mary Roach, Wissenschaftsjournalistin, Alles über Sex- von der Wissenschaft erforscht, 2009, höchst vergnüglich
- Das Geheimnis der Frauen, Alles über den weiblichen Orgasmus, Elisa Brune, Yves Ferroul, Frankreich, 2011
- Neu auf deutsch erschienen: Vagina, Naomi Wolf, eine Geschichte der Weiblichkeit, USA, 2013

DVDs

für Paare:

- Yoni Lingam Massage: Lehrvideo für Genitalmassagen
- Slow Sex, zum Buch Slow Sex, Diana Richardson

Porno für Frauen:

- Five Hot Stories for Her, Erika Lust (!)
- All About Anna, Jessica Nilsson
- Sexual Sushi, Female Fantasies, Feeling it, Petra Joy (!)

Regina Widmer, Frauenärztin FMH, Frauenpraxis Runa, Solothurn, www.frauenpraxis-runa.ch
Handout zum «Liebesfluss – Wege aus der sexuellen Dürre, «Mich deucht mich deucht, hier war's mal feucht – von wegen Degen», 15. Hausarztmedizin-Tagung, 21. Juni 2013, KKL Luzern

- Porno als Kunst: Glory Hazel (Sabine Fischer, Sandra Lichtenstern), Remix 1-3, Remix 4-6, gloryhazel.com

Beckenboden, Frauen und Männer

Übungsanleitungen (z.B. Faltprospekt) zur Hand haben

Fachadressen von Beckenbodenspezialisierten Physiotherapeutinnen in der Region, www.pelvisuisse.ch

Erdungsübungen: stehen, Füße in gutem Kontakt zum Boden, leichte Kniebeugung, Becken, Schultergürtel, Kopf zentriert in Achse etc. (Was sie vielleicht mal in einem Tanz-Kurs, Yoga-, Tai Chi, Kampfkunst etc. gelernt hatten).

Atem: von der Brust- zur Bauchatmung (was Sie selber vom Singen, Kursen, Yoga etc. kennen)

Intimpflege für Frauen

- Merkblatt für Frauen, 1 – befeuchtende Produkte, 1 – 2 fettende Produkte, oder Merkblatt Nr. 3 runterladen von www.frauenpraxis-runa.ch, Infos, dort unter Handouts auch Gleitmittel-Merkblatt
- Bei Interesse an phytotherapeutischen Rezepturen/Mitteln: Zusammenarbeit mit einer geeigneten Apotheke suchen, www.smgp.ch, und Apothekenliste: www.beobachter.ch/wechseljahre

Adressen Sexualberatung, Sexualtherapie

Leider gibt es (noch) keine Übersicht über SexualtherapeutInnen.

Sehr empfehlenswert: Adressen von Fachpersonen und/oder Sexualberatungsstellen für Überweisungen zur Hand haben

Seminare, Kurse für Frauen, Männer, Singles, Paare

- ZISS: ziss.ch, Seminarreihe «Vivre en amour», Christa Gubler, Stephan Fuchs
- ZiSme: zimed.ch, Gruppen für Frauen mit Orgasmusproblemen, Karoline Bischof, Christa Gubler
- frauenpraxis-runa.ch, Lustkurse für Frauen, Solothurn
- Lustkurse für Frauen, Basel, Verena Peiser
- Surya-Institut: surya-institut.ch, «Paarzeit», Vatika Jacob, David Altwegg
- love4couples.com: Diana & Michael Richardson, Love Retreats, Paarkurse, Lützelflüh und Toscana
- sct.ch: Liebesschule für Frauen, Lebensschule für Männer, Paarseminare, SkyDancing Tantra, Doris Christinger, Peter A. Schröter, Zürich
- mann-frau.com: Seminare in Sexual Grounding, Bern, Robert und Notburga Fischer
- waldhaus.ch: Seminarhaus Lützelflüh, diverse Kurse

Kontaktsuche, nützliche Links:

singleboersen-vergleich.ch

dating-vergleich.ch

Andere Erotikshops

(Basel, Zürich: Condomeria)

Bern: Planetlove: planetlove.ch

Zürich: Boutique Sensuelle: sensuelle.ch, Specialmoments: specialmoments.ch, Clitcare: clitcare.ch

Online: femintim.ch

Seriöse sinnliche, erotische Massagen

Am ehesten unter den Stichwörtern Tantra-Massagen, Yoni-Lingam-Massagen suchen und Webseite anschauen

- manumagic-tantra.ch, Basel
- sexologicalbodywork.ch: Tantra-, Genital-Massage, auch Ausbildung, Kurse, Zürich
- dakinimassagen.ch: Tantra Massagen in Zürich
- nützliche Adressen bei Onvana: onvana.ch

Weiter-/Ausbildungen, Kurse in Sexualmedizin/-beratung/-therapie, unvollständige Liste

- Sexualmedizinische Tagungen im Schützen, Rheinfelden
- Studium Sexualtherapie/Sexualmedizin Universität Basel, Prof. J. Bitzer, Prof. U. Clement, sexualtherapie-basel.ch, swissexology.com

Approche Sexocorporelle nach Jean-Yves Desjardin:

- ZISS: ziss.ch (Zentrum für Sexualberatung und Sexualtherapie in Zürich) Ausbildung, Peter Gehrig, Karoline Bischof, Weiterbildungen, und
- ZiSMed: zimed.ch (Zentrum für interdisziplinäre Sexologie und Medizin), Karoline Bischof u.a.
- Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie Uster, St. Gallen, Esther Elisabeth Schütz
- Kurse für Ärztinnen, auf Anfrage für Ärzte: frauenpraxis-runa.ch, Regina Widmer, für Beckenboden-Physiotherapeutinnen und Ärztinnen: pelvisuisse.ch

Systemische Sexualtherapie

- Ulrich Clement, ulclement.de

Sexual Grounding nach Willem Poppeliers:

- ibp-institut.ch, Robert und Notburga Fischer:
- mann-frau-seminare.ch

Sexological Bodywork nach Josef Kramer (USA)

- sexologicalbodywork.ch