



## Workshop Sexualität

### Wege zu einer genussvoll gelebten Sexualität mit LS

Viele Frauen mit der Diagnose LS sind damit konfrontiert, dass es zunehmend schwierig wird, Sexualität in einer entspannten Weise zu leben.

An diesen beiden Tagen werden wir thematisieren, wie wir mit diesen Schwierigkeiten umgehen können und wie es trotz und mit LS möglich ist, eine erfüllte Sexualität zu erfahren. Dabei nähern wir uns dem Thema Sinnlichkeit und Sexualität von verschiedenen Seiten und öffnen einen Raum, in dem Fragen und ein offener Austausch Platz haben.

Wir setzen uns auseinander mit den verschiedenen Aspekten, die genussvolle Sexualität in dieser Situation für uns problematisch machen.

Wir beschäftigen uns mit den Auswirkungen der Krankheit, aber auch mit gesellschaftlichen und persönlichen Wertvorstellungen rund um Sexualität.

In einem Raum von Achtsamkeit mit uns selbst werden wir kreative Wege beschreiten, um unsere Sexualität wieder mit Freuden leben zu können.

Es geht um sinnliche Berührung, aber auch um konkretes Wissen, um Anatomie, um Funktionen und richtige Pflege. Wir bereiten den Boden, damit sich uns in der Sexualität mit uns selbst aber auch in der Paarsexualität neue Möglichkeiten erschliessen.

Wir bekommen Anleitungen für Übungen und Rituale, die sich danach leicht in den Alltag integrieren lassen. Alle Übungen werden angekleidet durchgeführt. Inputs und Anleitungen für weiterführende Berührungs- und Bewegungsübungen zuhause sind ebenfalls Bestandteil des Workshops.

#### Inhalte:

- Grundlegendes Wissen über die sexuellen Funktionen und die Anatomie
- Die passende Pflege & Fragerunde zum Thema «Dehnen»
- Übungen zur Selbstwahrnehmung durch Atmung, Bewegung und Meditation
- Die gesellschaftlichen Wertesysteme und die persönlichen Glaubenssätze
- Die verschiedenen Arten der Erregungssteigerung

#### Datum:

Samstag 17.4.2021 & Sonntag 18.4.2021 per **Zoom Videokonferenz**  
Die beiden Tage sind nur gemeinsam buchbar.

Kurszeiten: 9.30 - 17.00 Uhr

Kosten: CHF/Euro 300

**Info-Vorbereitung für alle fix Angemeldeten am 7. April 2021 per Zoom von 20 – 21 Uhr**



Allgemeine Informationen:

Bitte halte eine Yogamatte und/oder eine Decke bereit, bequeme Kleidung und evtl. ein Paar warme Socken.

Kursleitung:



Sonja Borner  
Klinische Sexologin ISI  
Naturärztin



Narayani Köllmann  
NLP Trainerin / ELC Consultant  
Dipl. Astrologin SFER

**Verbindliche Anmeldung unter [office@lichensclerosus.ch](mailto:office@lichensclerosus.ch)**

Es gelten die Annulations- und Stornierungsbedingungen des Vereins Lichen Sclerosus. Sollte der Kurs aufgrund eines erneuten Lockdowns wegen Corona nicht durchgeführt werden können, werden wir bereits einbezahlt Kursgelder rückerstatteten.