

## INTIMITÄT & SEXUALITÄT

Intimität beruht auf gegenseitiges Vertrauen. Hier setzt dieser Kurs an, denn das Vertrauen in einen Menschen entsteht durch Erfahrungen und Zeit. Und mein Gegenüber wird nur vertrauenswürdig, wenn er/sie weiss, was mir wichtig ist, welche Bedürfnisse ich habe und wie es mir geht, wenn diese nicht beachtet werden.

In diesem Kurs lernst du viel über achtsame/sinnliche Berührung und Sexualität und wie du vor und während der Berührung und dem sexuellen Akt differenziert Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen, sie annehmen und kommunizieren kannst. Während der sinnlichen Massagen, begleitet durch mich, im geschützten Raum, hast du die Möglichkeit, auszuprobieren und anzusprechen, was dir gerade gefällt und was sich gerade nicht stimmig anfühlt, bzw. eine Grenze überschritten wurde. So erhält das, was sich in all den Jahren in deinem Körper verschlossen hat, eine Chance, sich Schritt für Schritt wieder für Sinnlichkeit und Sexualität zu öffnen. Freude am Berühren und Berührtwerden findet statt!

### Kursziele

- Du lernst, anzusprechen, welche Beührungsqualitäten du dir gerade wünschst.
- Du erhältst von mir Ideen für Berührungen, Massagegriffe, Haltegriffe....
- Du kannst diese Übungen im geschützten Raum ausprobieren und erforschen.
- Du lässt alte Vorstellungen und Bilder los.
- Du erfährst über somatisches Lernen (über den Körper) neue Berührungen.
- Du lernst dich selber besser kennen und spüren.
- Du baust eine tiefere Verbindung mit dem eigenen Körper auf.
- Du lässt dich auf dein Gegenüber ein.
- Du nimmst deine Signale des Körpers immer mehr wahr und kannst die kommunizieren, egal ob sie angenehm oder unangenehm sind.
- Du kommunizierst deine Grenzen.
- Du kannst zunehmend die Sinnlichkeit geniessen.
- Du kannst mit deinem Gegenüber und mit anderen über Sexualität reden.
- Du fühlst dich immer wohler in deinem Körper.
- Du lernst, wie du dich entspannen kannst.
- Du findest einen Umgang mit schwierigen Emotionen wie z. B. Angst, Scham, Überforderung, Wut, Trauer.
- Du übst das Gelernte zu Hause.

## Kursinhalt

- Verbale Kommunikation
- Bedürfnisse in der Massage
- Sinnliche Massage am ganzen Körper
- Anatomie über die Geschlechtsorgane von Mann und Frau: Yoni (Scheide) und Lingam (Penis)
- Sexualität
- Berührung des Intimbereichs über die Kleidung
- Intimmeditation
- Haltegriffe im Intimbereich
- Theorie über Intimmassage der Frau, des Mannes
- Theorie über Begleitung des Partners in die Lust und in die sexuelle Energie

## Arbeitsweise/Methoden

- Input
- Zweier-Setting
- Verbaler Erfahrungsaustausch, nur wer etwas sagen möchte.
- Du/ihr erhaltet Hausaufgaben bis zum nächsten Kurstag.
- Mit viel Freude und Leichtigkeit lernst du verschiedene Methoden und Werkzeuge kennen.
- Du bleibst immer mindestens mit einem Tuch diskret bedeckt, so, wie du das möchtest.

## Zielgruppe

- Paare (ihr bleibt während des Kurses zusammen)
- Einzelpersonen (ich bespreche mit dir, ob andere Einzelpersonen angemeldet sind und was du brauchst, um dich auf jemand Fremden einlassen zu können)

## Daten/Dauer

2 Samstag-Morgen, 10.00-13.00 Uhr  
oder

2 Abende, 18.30-21.30 Uhr

## Kosten

CHF 220.-/Person

CHF 390.-/Paar

## Ort

Zentrum für Entwicklung, Zürcherstrasse 47B, 8620 Wetzikon

## Leitung

Gabriela Moser

## Info und Anmeldung

Mail: [gabriela.moser@zfeg.ch](mailto:gabriela.moser@zfeg.ch)