

Kursreihe zu den Themen: Körper, Berührung, Sexualität und Achtsamkeit

Die Kurse können einzeln angemeldet und besucht werden.

Wann

Samstag, 3. September 2022: 14 bis 17:30 Uhr
Freitag, 23. September 2022: 18 bis 21:30 Uhr
Samstag, 5. November 2022: 14 bis 17:30 Uhr
Samstag, 10. Dezember 2022: 14 bis 17:30 Uhr

Wo

Praxis LuciAnna Braendle

Winterthur, Pavillon Wildbach, Wildbachstrasse 34 (Google-Link:

<https://www.google.ch/maps/place/LuciAnna+Braendle,+Sexual-+und+Paartherapie/@47.4967172,8.7289552,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x479a99853f5ed341:0xc26b890c4b947334!8m2!3d47.4967172!4d8.7311439>

Mit Wem

LuciAnna Braendle

arbeitet in eigener Praxis als Sexual- und Paartherapeutin, Berührungstherapeutin, Beziehungskoach und Erwachsenenbildnerin. Sie begleitet Einzelpersonen, Paare, Mehrfachliebende und Queer-Menschen bei Beziehungskonflikten, sexuellen Schwierigkeiten, Wechsel der Beziehungsform, Belebung von Sexualität und Beziehung, sexueller Unerfahrenheit und bei vielfältigen Lebensfragen sowie Lebensveränderungen.

Sie hat von 1995 bis 1997 am European Womens College in Zürich (Vorgängerin der fem!) studiert und seither ihr Wissen im Bereich Gender stetig erweitert und vertieft. Besonders wichtig sind ihr dabei die Genderthemen im Bereich des Körperlichen und Sexuellen: «Dort lagert noch viel Geschichte, die nicht mit gendergerechten Gesetzen verändert werden kann. Körper brauchen neue Erfahrungen, brauchen eine neue Bewusstheit, um eine andere, neue Selbstverständlichkeit zu leben.»

www.lucianna-braendle.ch

Was

Eine Kursreihe zu den Themen:

Körper, Berührung, Sexualität und Achtsamkeit

Achtsamkeit ist das verbindende Element der einzelnen Kurse. Inputs, Übungen und Sharings geben sich jeweils die Hand. Alle angeleiteten Berührungen sind nicht auf Erregung ausgerichtet und finden mit Kleidern statt.

Kurs 1: Was ist achtsame Berührung? Wie wirkt sie? Wie lebe ich sie mit mir, wie mit anderen?

Du lernst die Grundlagen und Vielfalt der achtsamen Berührung und Begegnung kennen und wendest sie auf den Ebenen des Gesprächs und der sinnlichen Berührung an. Das Gelernte kannst du auch übertragen auf sexuelle Begegnungen. Im Kurs geht es in erster Linie um dich mit dir und in zweiter Linie um dich mit anderen.

Du lernst Tools kennen, wie du in achtsame Berührung einsteigen und sie leben kannst – auf unterschiedliche Weise. Ebenso lernst du, in Klarheit und Selbstverständlichkeit für (bestimmte) Berührung zu fragen, bzw. dazu Nein zu sagen.

Kurs 2: Erregungsmodis – wo sie herkommen und wie sie wirken

Du lernst die verschiedenen Erregungsmodi nach der Theorie des Sexocorporell kennen und definierst deinen aktuellen Modus. Du erfährst, was passiert, wenn die Erregungsmodi bei zwei Menschen nicht zusammenpassen und wie du damit umgehen kannst.

Ich zeige dir anhand von Körperübungen, wie du dein körperliches Erregungspotential erweitern und dich selber erotisieren kannst – ob du nun dich alleine geniesst oder mit anderen am Geniessen bist.

Kurs 3: Anatomie und Physiologie von Genitalien

In diesem Kurs geht es um ein differenziertes Kennenlernen der Verschiedenheiten, der Vielfalt und der Verwandtschaft von Genitalien. Sie sind ein kleines Wunderwerk und kommen in einer grossen Vielfalt vor. Beim tieferen Hinsehen, bzw. laut dem heutigen Wissenschaftsstand gibt es auch auf der biologischen Ebene nicht nur zwei, sondern viele Geschlechter.

Wenn es für dich passt, kannst du deine äusseren Genitalien mit einem Handspiegel genau anschauen und die Teile finden, die wir besprochen haben. Wenn du dich auch von innen genau anschauen möchtest, dann erhältst du ein Spekulum von mir, mit dem du vor Ort oder zuhause auch die Innenseite von deinen Genitalien betrachten kannst.

Kurs 4: Verwöhnen und Verwöhntwerden

Dies ist ein Nachmittag zum Geniessen – alleine mit dir und von Frau zu Frau. Du lernst, dass es bei Berührung nicht Geben und Nehmen gibt, sondern einfach ein Erhalten, ein «Beschenkt-Werden» für alle Beteiligten. Wenn Achtsamkeit in die Berührung fliesst, ist das möglich.

Du lernst auch ein Berührungsspiel, bei dem es darum geht, die eigenen Bedürfnisse zu spüren und auszudrücken, sowie gut auf die eigenen Grenzen zu achten und die Grenzen des Gegenübers zu respektieren. Dieses Spiel eignet sich sowohl zum Kennenlernen sehr gut, als auch für längere Beziehungen, in denen es oft für überraschende Nähe sorgt.