

OrgasMUSS Ausschreibung ganzer Tag

Der Beckenboden hat viele wichtige Funktionen – so auch in der Sexualität. Nicht umsonst gilt er als Sexmuskel, denn er kann aktiv genutzt werden, um die eigene Lust steigern und intensivieren zu können. Wie das gelingen kann? Und wie man dieses Wissen an Klientinnen und Patientinnen weitergegeben werden kann? Darum und noch mehr geht es in diesem Workshop!

Hier erfahren die Teilnehmenden alles, was es zum Thema Orgasmus und Anatomie zu wissen gibt. Sie lernen, welche Erregungsphasen es gibt und was der Unterschied zwischen Erregung und Erektion ist. Auch Übungen, die für die Sexualität wichtig sind, dürfen dabei nicht fehlen!

Inhalt

- Anatomie, Begrifflichkeiten
- Basiswissen zum Orgasmus
- Erregungsphasen, Erregungsmodi und Erektion
- Selbstreflexion
- Körperarbeitsübungen kennen und spüren

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Beckenbodentraining