

Paarübungen

Streicheln I (Entspannendes Streicheln)

Aussparen der erogenen Zonen

Streicheln II (Entspannendes Streicheln)

Einbezug der erogenen Zonen

Streicheln III (Erkundendes Streicheln)

1. Zeigen des eigenen Genitalbereichs und Betrachten durch den Partner/die Partnerin

2. Berühren, Tasten und Streicheln des Genitalbereichs

Spiel mit der Erregung (Stimulierendes Streicheln)

Einführen des Penis

Koitus mit erkundenden und stimulierenden Bewegungen

Einzelübungen

Betrachtendes nackten Körpers im Spiegel und Berühren des ganzen Körpers

Betrachten und erkundende Berührung des Genitalbereichs

Spiel mit der Erregung

Kommen und gehen lassen

Spezielle Übung bei Vaginismus/Dyspareunie

Arbeit mit (Hegar)-Stäben