

Meine  
SINNlichkeit  
und  
ICH

---

—  
über die Lust  
an der Lust

von und mit Kathrin Spielvogel



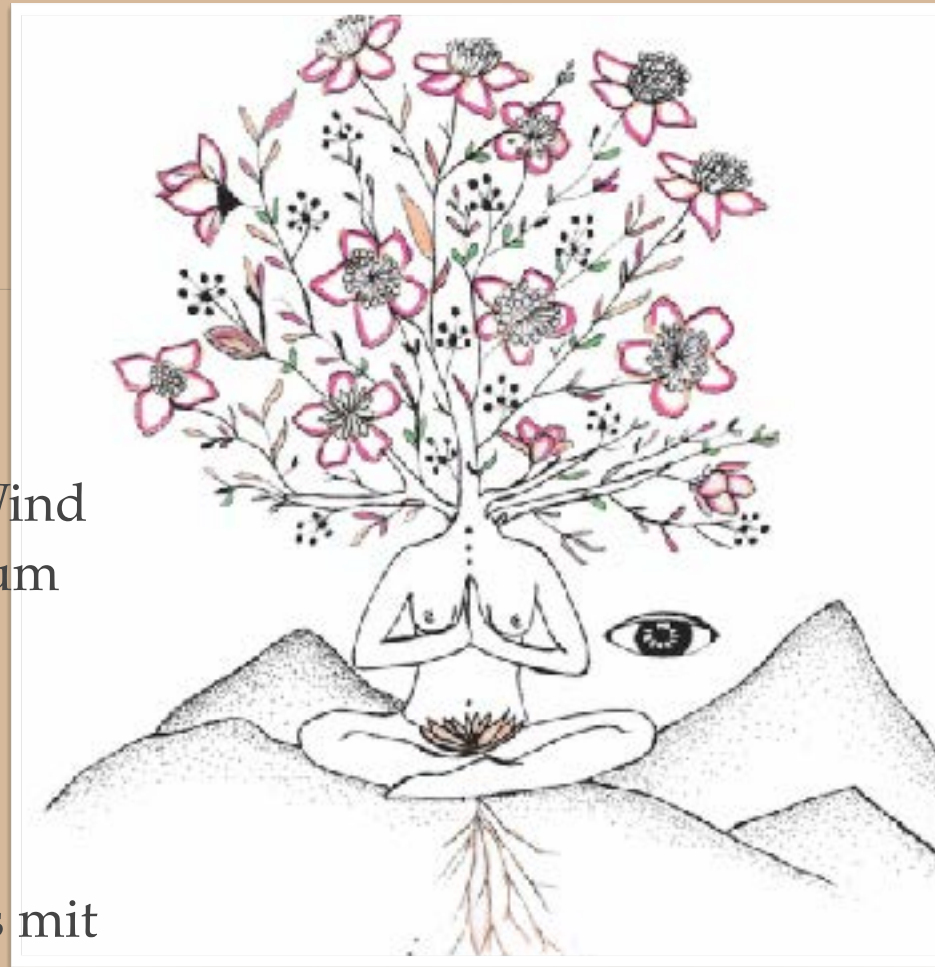
Beratung

[www.cupido-ks.com](http://www.cupido-ks.com)



# PACHAMAMA

GESUNGEN VON „BEAUTIFUL CHORUS“



Ich möchte frei sein  
Möchte ich selbst sein  
so frei wie eine Feder im Wind  
Wie ein Vogel in einem Baum  
Wie ein Delfin im Meer  
Ich möchte so hoch fliegen  
wie ein Adler am Himmel  
Und wenn meine Zeit  
gekommen ist, lasse ich los mit  
leichtem Seufzer

Das einzige Wesen, das ich sehe  
ich möchte weder aufzusteigen noch  
fallen  
Sondern eins zu sein mit der Liebe  
und Allem(n)  
Es gibt kein Hoch, kein Tief  
Es gibt keinen anderen Ort, an den  
Du gehen kannst  
Außer in Dein Herz hinein  
Um die zu sein, die Du bist

**Pachamama, ich komme nach Hause  
zu dem Ort, an den ich gehöre  
Pachamama, ich komme nach Hause  
zu dem Ort, an den ich gehöre  
Ich möchte frei sein, ich selbst sein**



# Weibliche Sexualität & Krebs

- Impulse
- Wissensvermittlung
- Perspektiv - Wechsel
- Körper - und Sinnes Reise
- Austausch





# Körperreise





## Gesellschaftlicher Ansatz



\* Ich bleibe bei mir \* - individueller Ansatz



Ē - Erregung

P - Penetration

O - Orgasmus

Gesellschaft



Ē - Erregung

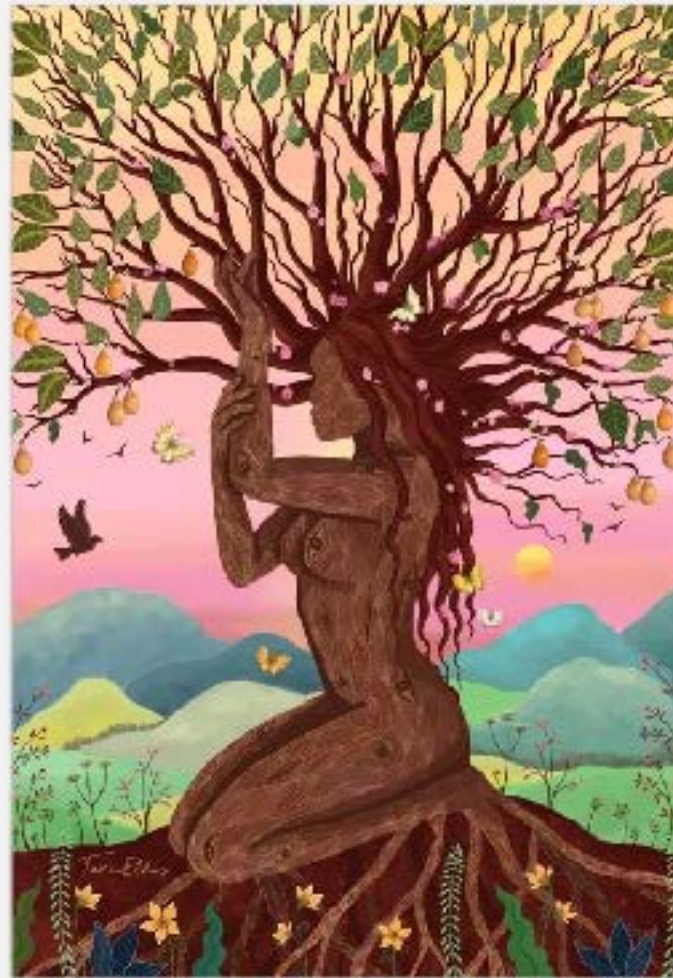
S - Sinnlichkeit

Ē - Ergebnisoffen

Individuum



# Umfrage





Was ist Sinnlichkeit für mich?

Verbindung

Aufregung

Lebenskraft

Freude

Entspannung

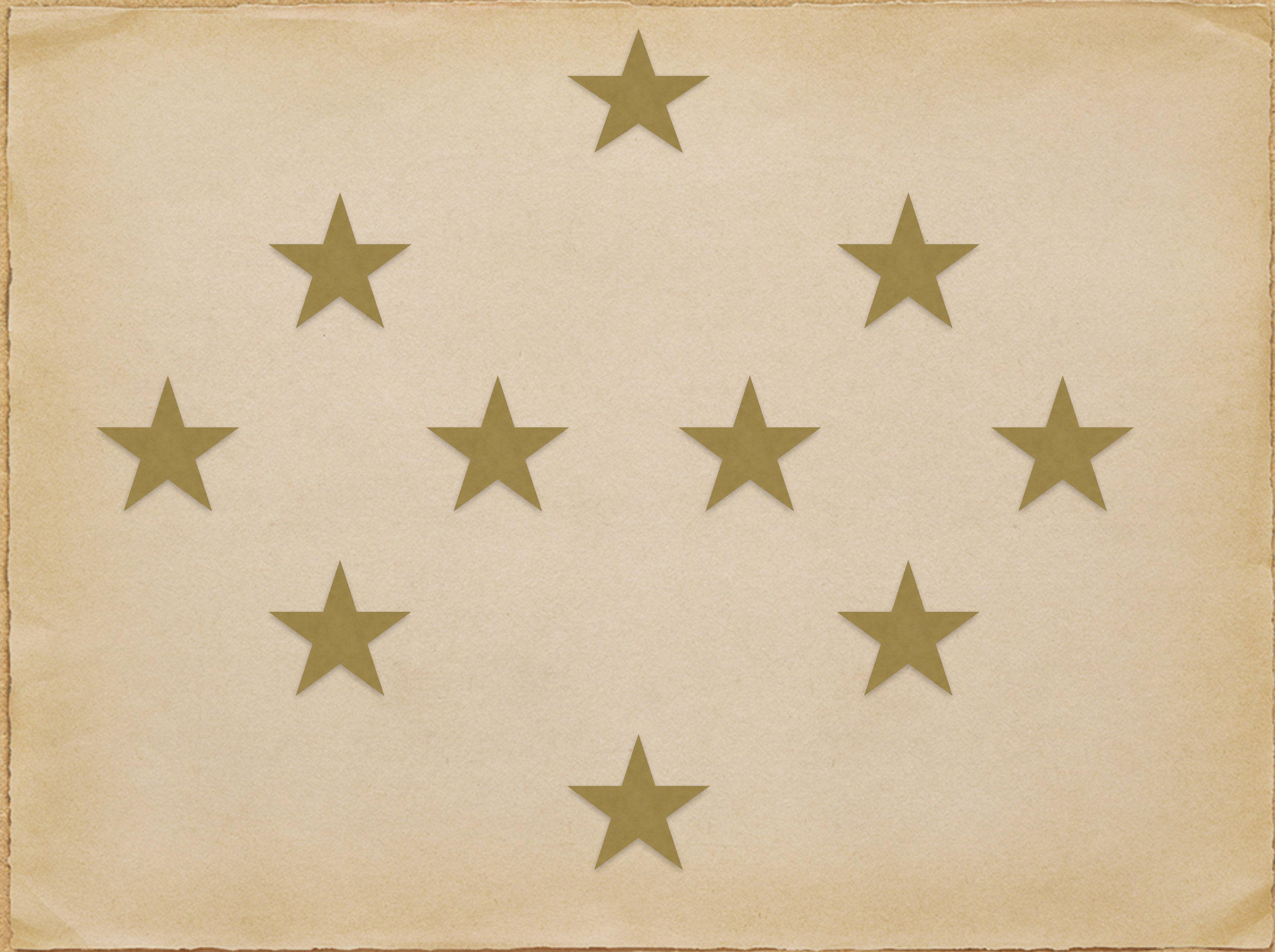
Berührung

Nähe

Verschmelzen



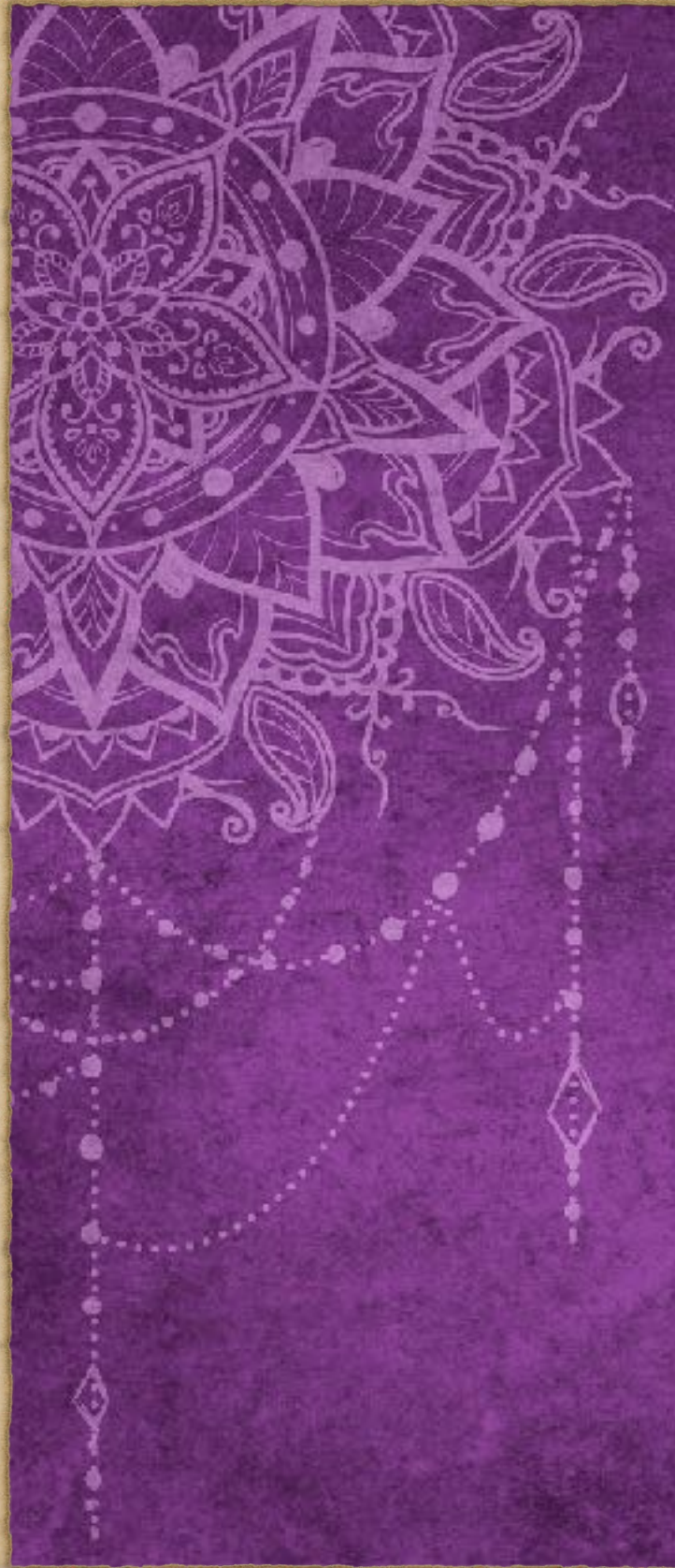












Erregung

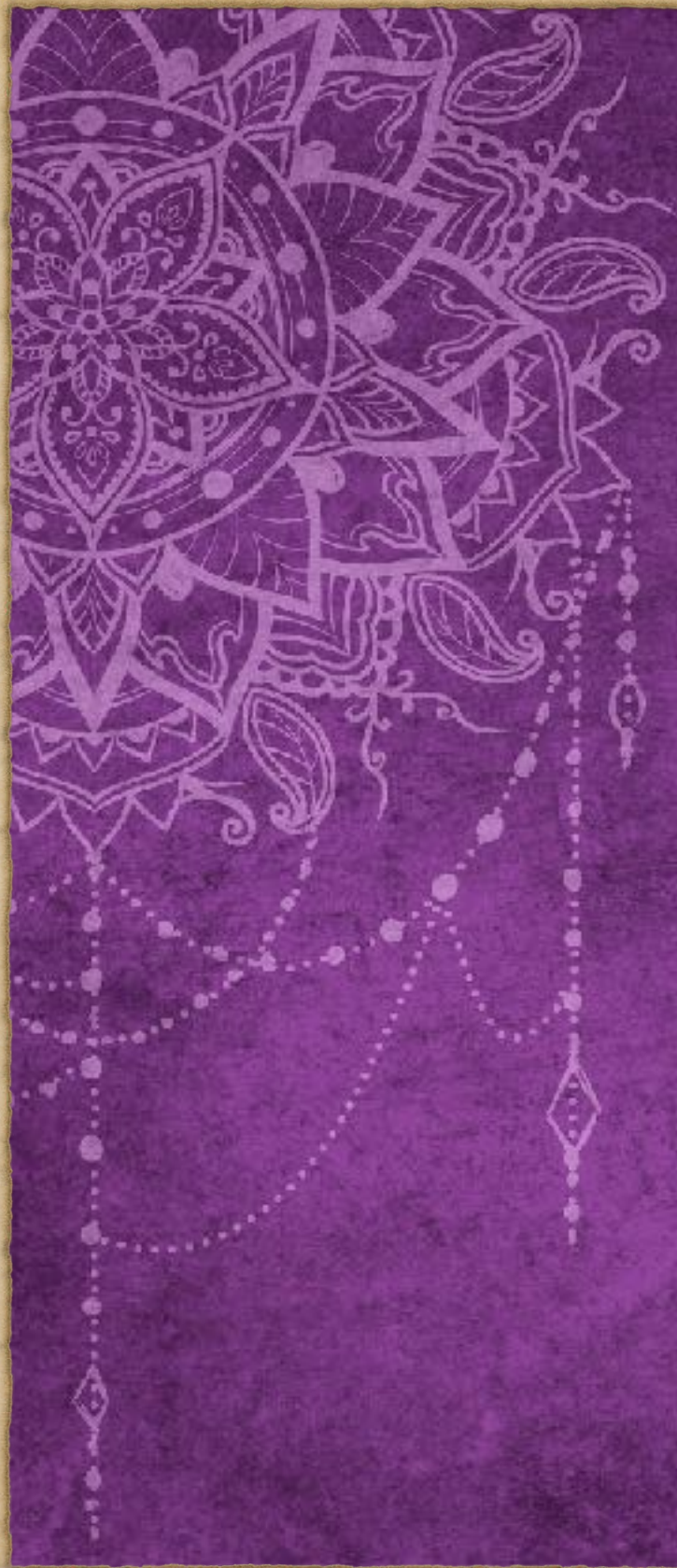
=

Reflex

=

Erregungsreflex





Auslöser

=

Impuls

=

Erregungsquelle





SINN

Fähigkeit Reize zu empfinden


SINNLICH

meine Sinne werden angesprochen

SINNLICHKEIT

Hingabe an meine Sinne



A photograph of a purple thistle flower with yellow text overlaid. The flower is the central focus, with its spiky leaves and purple head. The background is a soft, out-of-focus purple. The text is in a yellow, serif font, arranged in a vertical list. The entire image is framed by a white border with a deckled edge.

Visuell

Duft

Berührung

Geschmack

Geräusch

Fantasien

Gefühle



Sinnes Reise

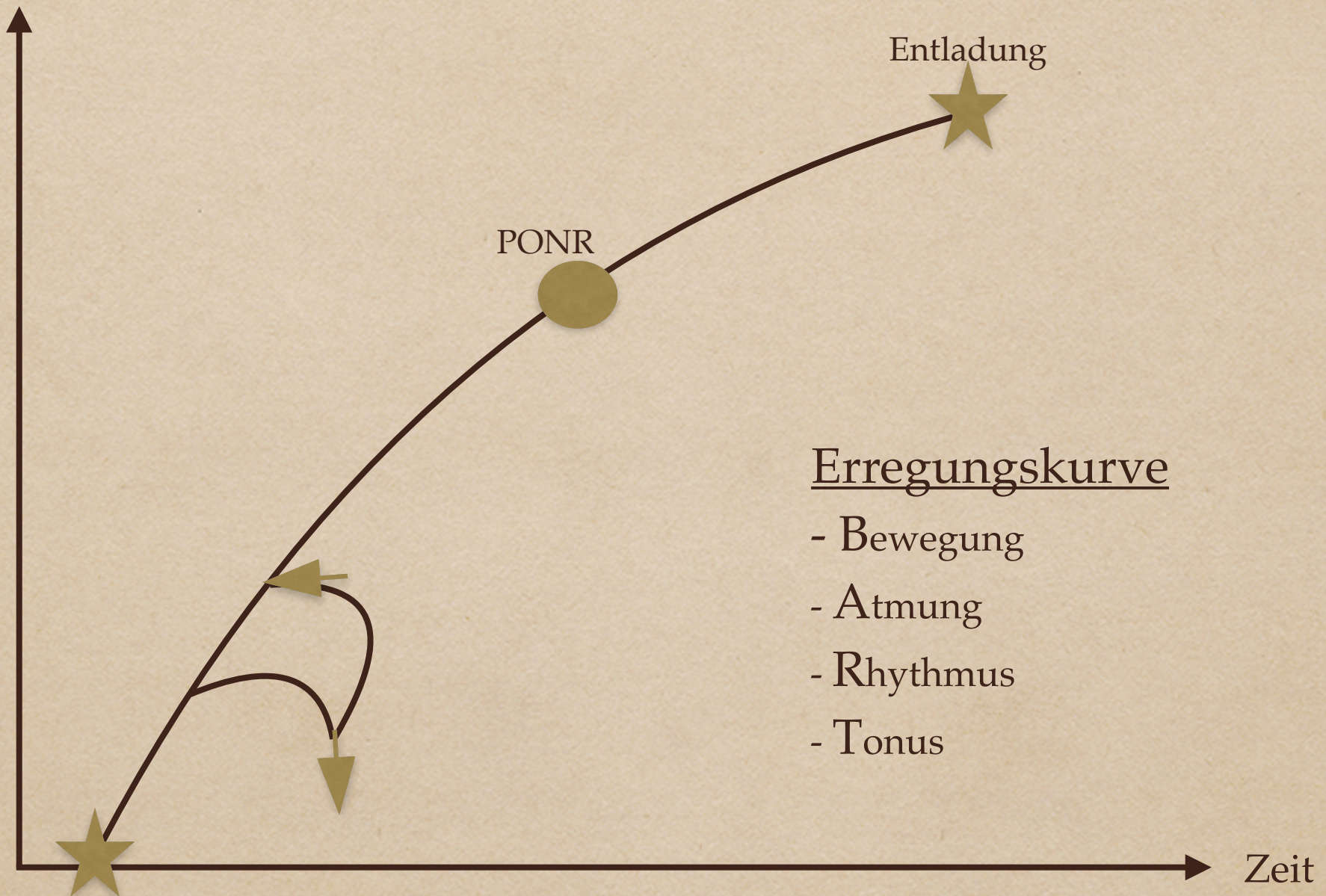


Berührung



# Erregungsfunktion

Intensität



ER-Quelle → ER-Reflex



REALTALK

**Was haben  
Fatigue und  
ein Orgasmus  
gemeinsam?**

|  
**Wer es noch nicht  
erlebt hat, sagt,  
das gibt es nicht.**





# Standortbestimmung



\* Ich bleibe bei mir \*



## Fragen für mich

- ◆ Was erregt mich?
- ◆ Was tut mir gut?
- ◆ Wo sind meine Lustzonen?
- ◆ Was hindert mich daran Lust zu empfinden?



# Wo komme ich her?

- ◆ War ich mit meiner Sexualität zufrieden?
- ◆ Wie oft waren wir zusammen?
- ◆ Was gefiel mir, was nicht?
- ◆ Welchen Stellenwert hatte es für mich? Und jetzt?

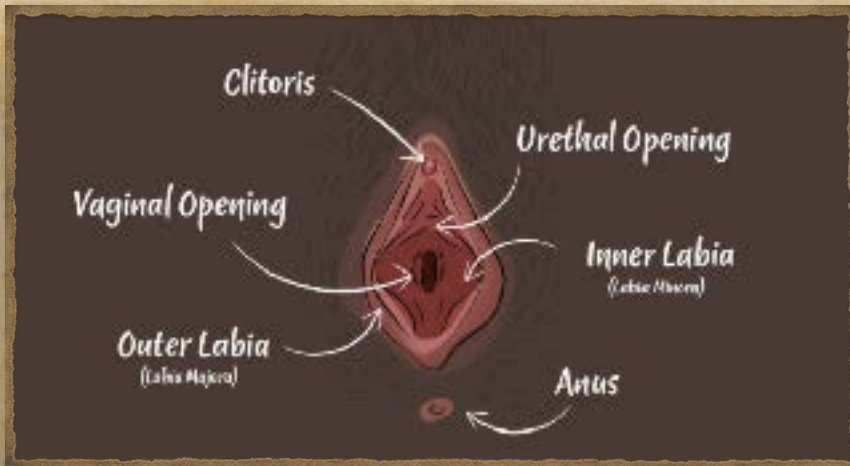


## Wie stehen wir zueinander?

- ◆ Was hält uns zusammen? Zärtlichkeit? Sex? Kinder? Freundschaft?
- ◆ Was wünschen wir uns? Haben wir uns das gefragt? Sind wir Gesprächsbereit?
- ◆ Womit hat meine/seine Zurückhaltung zu tun?
- ◆ Welchen Stellenwert hatte es für uns? Und jetzt?



# Wissen



SEX  
POSITIVE  
YES  
PLEASE!



macht „AAAhhh“...;) )



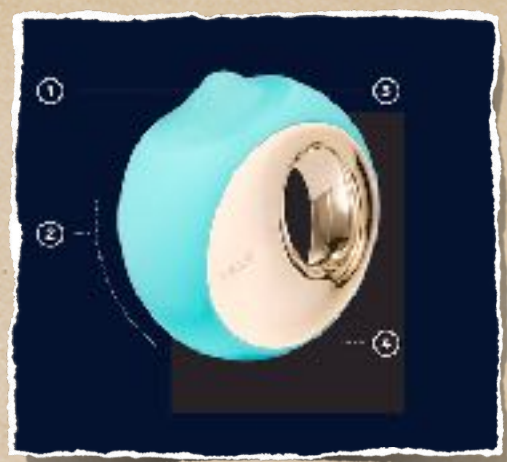
# Oralsex-Stimulator



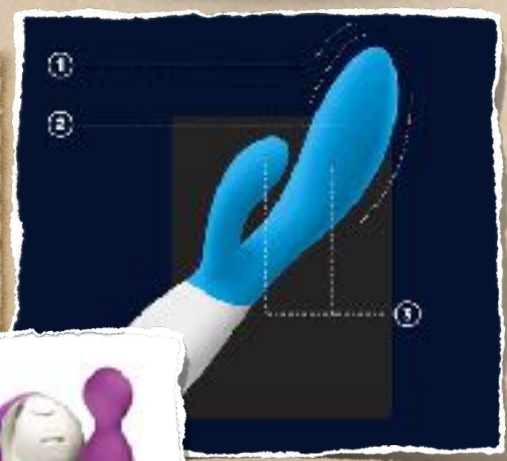
Paarspielzeug



Gleitmittel



Satisfyer



Vibratoren/  
G-Punkt-Stimulatoren



Dildos



Yoni-Ei





amorelie.de

eis.de



lelo.com (Hochpreisiger)

herz-und-geist.de

Sex, Love and Goop/Netflix



# Literaturempfehlung





Meine  
SINNlichkeit  
und  
ICH

---

—  
über die Lust  
an der Lust

von und mit Kathrin Spielvogel



Beratung  
[www.cupido-ks.com](http://www.cupido-ks.com)