



# RISB

Raum für Integrierte  
Sexualität Bern



[RISB.CH](http://RISB.CH)



HERZENSREISE



[HERZENSREISE.CH](http://HERZENSREISE.CH)

# EXPANSION KÖRPERLEBENDIGKEIT WORKSHOPS FÜR EXPLORATIONSREISEN





## GRENZEN ALS BASIS FÜR DEINEN KÖRPERKONTAKT

Wir öffnen den Raum für den Respekt deiner Grenzen. Grenzen wahrzunehmen und diese zu artikulieren braucht ein Feingefühl für dich selbst und eine Portion Selbstvertrauen dafür einzustehen. Dein Körper gibt dir klare Signale, was deine Toleranzgrenze angeht. Lerne, deine eigenen Empfindungen bewusst wahrzunehmen und die damit verbundenen Wünsche und Bedürfnisse zu respektieren. Wir laden dich ein zum gemeinsamen Experimentieren von achtsamer Körperwahrnehmung und klarer Kommunikationsfähigkeit. In einem geschützten Rahmen mit max. zehn TeilnehmerInnen kommen wir in einen nahbaren und authentischen Kontakt mit uns selbst. Wir üben uns mit dem Thema Nähe und Distanz in der Begegnung mit der Gruppe.

Wir bleiben angezogen und du hast jederzeit die Möglichkeit zu entscheiden, ob du an einer Übung teilnehmen willst oder nicht.

**Dauer 6h: 150 Fr.- pro Person**

## EXPLORATIONSREISE FÜR ALLE MIT PENIS

Wünschst du dir, mehr über die weibliche Genitalanatomie zu erfahren und deine erotischen Verwöhnungsfähigkeiten für das weibliche Geschlecht zu erweitern? In diesem dreistündigen Workshop hast du die Möglichkeit, mehr über die weibliche Intimzone zu erfahren und in direktem Kontakt mit uns Unklarheiten oder Unsicherheiten anzusprechen. An einem nicht menschlichen Modell wirst du neue Massagetechniken erlernen und dich in der Kunst der bewussten Berührung üben. Du lernst, wo die G-Fläche liegt und wie du diese berühren kannst, damit es für dein Gegenüber lustvoll sein kann. Die Kommunikation innerhalb der Sexualität ist ein wichtiger Bestandteil. In diesem Workshop lernst du, wie du in einen authentischen Kontakt mit deinem Gegenüber trittst und wie du auf Wünsche und Bedürfnisse eingehen kannst. Wir bieten dir in dieser lockeren Atmosphäre die Möglichkeit, Themen anzusprechen, über die sonst so oft nicht gesprochen wird. Wir freuen uns über einen unterhaltsamen, wissensvermittelnden Abend mit dir. Die Kleidung wird nicht ausgezogen.  
**Dauer 3h: 90 Fr.- pro Person**



## EXPLORATIONSREISE FÜR ALLE MIT VULVA

Wünschst du dir einen intimen und liebevollen Kontakt zu deiner Vulva? Du bist vielleicht noch etwas unsicher, wie dies gehen soll? In diesem Workshop werden wir uns intensiv mit dem Thema Vagina und Vulva auseinandersetzen. Wir vermitteln Wissen rund um die weibliche Anatomie und bieten Raum zum Ausprobieren und Üben von weiteren Berührungsqualitäten und verschiedenen Möglichkeiten, deine Vulva zu berühren. An einem nicht menschlichen Modell wirst du neue Massagetechniken lernen und dich in der Kunst der bewussten Berührung üben. Du lernst, wie du deinen Beckenboden sinnlich miteinbeziehen kannst, um ganz in deinem Schosraum anzukommen. Bewusste Körperübungen ermöglichen dir einen echten Zugang zu deiner ureigenen Kraftquelle. Wir öffnen den Raum für Fragen in Bezug auf deine weibliche Sinnlichkeit und vermitteln dir ein Gefühl von mehr Sicherheit betreffend deines ureigenen Yoniversums. Die Kleidung wird nicht ausgezogen.  
**Dauer 4h: 100 Fr.- pro Person**