



"Giv din krop og seksualitet en stemme"

Gruppeforløb for kvinder v. sexolog Rikke Thor www.rikkethor.dk

6 kvinder, 6 torsdage start 6.nov.25 kl.16 -18.30.

(se resten af datoerne længere nede i teksten)

Hvor: På Sandtoften 6, Thurø, 5700 Svendborg

Et gruppeforløb for dig, der gerne vil blive bedre til at lytte til og tale om det, du fornemmer i kroppen og underlivet i forhold til det seksuelle og intime.

Det er for dig, der gerne vil dykke ned i, hvad seksualitet er for en størrelse, hvad der kan påvirke ens seksualitet, hvad den kan og måske ikke kan give dig i sin nuværende form, og hvordan seksualitet/intimitet kan ses i mange forskellige afskygninger og ikke bare behøver være noget bestemt defineret.

Et sted, hvor kvinder kan tale med hinanden om det seksuelle, intime og kroppen helt nede på jorden i et dagligdags sprog, hvor intet er forkert at komme ud med og ville tale om. OG hvor man kan føle sig mødt i alle de forskelligheder, der findes.

I en tryk mindre gruppe, hvor vi fra start aftaler tavshedspligt, vil vi gennem fordybelse, bl.a. med små vejtrækningsøvelser, deling i gruppen samt inspiration fra faktuel viden og andres indsigt, sammen udforske disse ting.

Jeg vil komme med facts/oplæg om seksualitet gennem livets faser og komme med konkrete løsningsforslag på eventuelle udfordringer, som man kan have med tørre slimhinder, perioder med manglende lyst og mange andre ting, man ofte vil komme ud for i livet, men også lægge vægt på, at der ikke er noget fast facit.

Jeg har gennem mit mangeårige arbejde med grupper af kvinder (og mænd) med kræft og kroniske sygdomme oplevet, hvordan en gruppe og jeg som fagperson, kan få disse ting i spil, og få åbnet op for dialog og udvikling.

Jeg har dér oplevet mange kvinder, der på kort tid i et trykt rum, har talt om og givet udtryk for ting, de aldrig før har talt med nogen om. De har fortalt, at det oplevedes som en stor lettelse og befrielse.

Det behøver ofte ikke være så svært når vi får tingene helt ned på jorden.

Yderligere beskrivelse af forløbet: Det kan være uvant at mærke efter i kroppen og underlivet og finde ud af hvad der er derinde. Og endnu mere uvant for mange at give udtryk for det og tale om det sammen med andre.

Vi er præget af vores opvækst, manglende brugbar seksualundervisning og måske især af samfundets mange års manglende ord for (og også forskning i) dét, der foregår inde i kvindekroppen og i underlivet.

Det vil jeg/vi sætte fokus på sammen ved dette gruppeforløb.

Metode: Jeg vil komme med viden, - og lægge op til samtale og til fordybelse med bl.a. små guidede meditationer/mindfulness og vejtrækningsøvelser.

På den måde vil vi komme ind i emnet.

Vi vil reflektere selv, dele to og to og dele i gruppen.

Vi vil bruge grounding/jordforbindelses øvelser undervejs

Der vil være to og to små berøringsøvelser af hænder, måske skuldre, hovedbund med fokus på og respekt for grænser.

Vi vil bevæge os og lade os bevæge, - undervejs, lægge farver på papir ud fra hvad kroppen vil fortælle, - men mest af alt tale jordnært om og give plads til de ting, der kommer frem.

For at I som deltagere har bedst mulighed for at kunne mærke ind i jer selv og have lyst og mod til at udtrykke jer i gruppen, vil jeg sørge for, at vi fra start sammen skaber et trykt rum, hvor vi tuner ind på hinanden og bl.a. aftaler at vi alle har tavshedspligt.

Emner vi vil/kan komme ind på undervejs: Hvad har vores opvækst, barndom og seksualundervisning gjort ved/for os? Samt mødet med eventuelle kærester? Hvordan kan disse faktorer påvirke

vores krop og seksualitet og hvordan kommer man videre?

Hvordan mærker du din krop? Har den en stemme?

Hvordan er det at tale om seksualitet, kønsorganer, afføring, urin og andre tabubelagte emner? Gør vi det?

Kroppens udtryk og bodyimage/kropsforståelse? Hvordan taler vi om og til vores kroppe? Hvad sker der når kroppen bruges, måske føder et barn, når den ældes eller får ar, strækmærker, bliver tykkere eller tyndere og mange andre ting, der kan forekomme gennem et levet liv?

Hvad er sex, sanselighed og nydelse for dig? Mange tænker måske, at sex er samleje med én af det andet køn, som man måske har fået at vide i seksualundervisning. Men hvem bestemmer hvad det skal være for lige præcis dig? Og hvordan kan berøring, seksualitet og intimitet udfoldes på mange nærværende og måske nye forskellige måder

Seksuel orientering, - hvem har man lyst til at være sammen med? Kan det udfordre omgivelserne og én selv, hvis man ligger udenfor normen?

Underlivets anatomi – hvordan fungerer vi seksuelt? Hvad er orgasme? Tænding? Hvad er orgasmegabet? hvor undersøgelser har vist at det oftest er nemmere at tilfredsstille sig selv eller for to kvinder at tilfredsstille hinanden fysisk end for en kvinde og en mand, der er sammen? Hvad skal man stille op med det?

Kvindes aldre/livs afsnit – cyklus – evt. børnefødsler – prævention og overgangsalder? Medicin og sygdomme? Hvordan kan det påvirke det seksuelle/intime liv?

Hvordan kan man bruge vejtrækning ned i underlivet, mindfulness, bækkenbundstræning og bevægelse af krop og underliv – til at lande i kroppen og få bedre blodforsyning, energi og måske mere fornemmelse af krop og lyst.

Berørelsens hormoner og vigtighed.

Sex legetøj/seksuelle hjælpemidler?

Ud fra lige præcis de deltagere, der melder sig, og ud fra hvad der opstår naturligt i gruppen undervejs, vil disse emner komme mere eller mindre i fokus.

Kurset er derfor flexibelt, nærværende og meget jordnært, og jeg opbygger strukturen undervejs i forhold til gruppen.

Du vil sikkert i løbet af dagene opleve at du bliver mere fri til at tale om kroppen og om seksualitet, og du får nemmere ved at komme i kontakt med kroppen, selvom det for de fleste vil kræve træning og øvelse gennem længere tid.

Jeg får ofte at vide ved mine foredrag, oplæg og gruppeseancer, at jeg taler om seksualitet som noget helt nede på jorden og dagligdags, og det smitter.

Skriv eller ring gerne hvis du har spørgsmål

Gruppen forløber over 6 torsdage kl.16.00-18.30:

6.nov. 2025

20.nov.

27.nov.

11.dec.

8.jan.2026

22.jan.

Sted og transport:

Lokalet vi sidder i, er lyst, let og personligt indrettet og ligger på 1.sal af huset over mit klientrum og støder op til mit kontor.

Dér vil hver gang være åbent ½ time før start, så du har mulighed for at komme i god tid og lande med stille musik.

Gratis parkering på vejen (privat villavej). Man kan tage offentlig bus fra Svendborg eller gå/cykle ad fin sti ca. 3 ½ km langs vandet til/fra Svendborg.

Pris: Forløbet er et nyt koncept (selvom jeg har haft gruppeterapeutiske sessioner i 15 år og desuden har anvendt mange af de teknikker og øvelser, vi vil bruge på kurset i på kurser jeg har lavet i seksuel selvudvikling, så på den måde er det ikke nyt for mig) og derfor har jeg en introduktionspris på 1400 kr. i alt for alle 6 gange inkl. kaffe, te, vand samt kiks og frugt i pausen. Dette er ca. ½ pris af hvad de næste gruppeforløb kommer til at koste.

Tilmelding:

Du tilmelder dig ved at skrive til mig på rt@rikkethor.dk senest d.20.10.25.

(Du kan selvfølgelig altid spørge derefter om der er plads, og så komme på hvis holdet er oprettet)

Når beløbet derefter er indbetalt til min konto har du sikret dig en plads. Tilmeldingen er bindende. Du får en kvittering, når du kommer her. Der skal være min.3 kvinder for at forløbet gennemføres(og der vil være max. 6 kvinder).

Du vil herefter få tilsendt et spørgeskema, som du bedes udfylde og sende til mig inden start, - det er KUN til mig, og det giver mig vigtig baggrundsviden om dig (om der er specielle ting jeg skal være opmærksom på mht. sygdomme, måske medicin, din baggrund mm.)

Du kan jo surfe lidt mere rundt her på hjemmesiden og læse mere om mig, hvad jeg laver og hvad jeg ellers står for inden du beslutter dig endeligt.

Men der er begrænset antal pladser.

Jeg håber at ovenstående har givet dig lyst til og mod på at deltage. I så fald vil jeg glæde mig til at møde dig :-)

Hvis du er i tvivl om noget, så kontakt mig. Mange hilsener fra Rikke

www.rikkethor.dk

