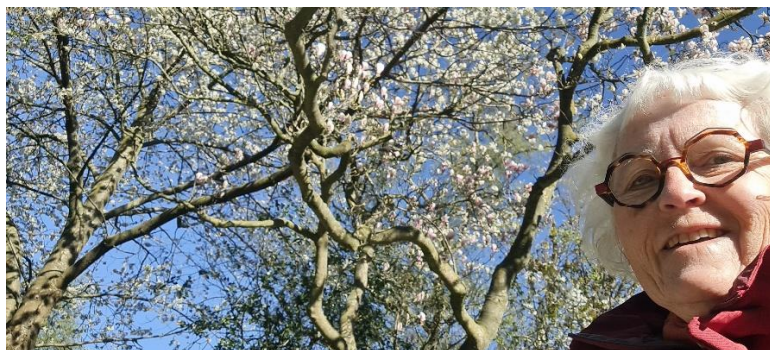


”Giv din krop og seksualitet en stemme”

Hvordan kan vi blive bedre til at tale om, udvikle og finde glæde i berøring, intimitet og seksualitet gennem livets mange faser.

Weekend kursus for kvinder i alle aldre v. sexolog Rikke Thor www.rikkethor.dk
Lørdag d.3.oktober kl.10-17 og søndag d.4.oktober 2026 kl.10-16
På Sandtoften 6, Thurø, 5700 Svendborg



En weekend for dig, der gerne vil blive bedre til at lytte til og eventuelt tale om det, du fornemmer i hele kroppen, og måske især i 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 seksualiteten, 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 som fx samleje.

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, eller ikke tale om (det er også ok at være stille).

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 enkle meditation/vejtræknings øvelser, deling 2 og 2 og i gruppen samt inspiration fra faktuel viden og andres indsigt, udforske disse ting sammen.

Vi vil bruge grounding/jordforbindelses øvelser undervejs. Vi vil bevæge os og lade os bevæge, 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.

Vi vil komme ind på kroppens udtryk og bodyimage/kropsforståelse? Hvordan taler vi om og til vores kroppe? Hvad sker der når kroppen bruges, føder, ældes, får ar, strækmærker, bliver tykkere eller tyndere og mange andre ting, der kan forekomme gennem et levet liv? Underlivets anatomi – hvordan fungerer vi seksuelt? Hvad betyder orgasmegabet? Vigtigheden af berøring og nærvær og hvilke gode hormoner, der udløses ved dette.

Jeg vil dele min viden om seksualitet gennem livets faser (målrettet den gruppe kvinder, der deltager og jeres ønsker undervejs) og komme med konkrete løsningsforslag på eventuelle udfordringer, såsom manglende lyst hos sig selv eller partner, tørre slimhinder i skeden, smerter ved sex og lægge vægt på, at der er mange veje til løsning/forandring.

Jeg har gennem mit mangeårige arbejde med grupper af bl.a. kvinder i puberteten, efter fødsel, overgangsalder eller 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 trygt 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.

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.

Praktiske oplysninger:

Lokalet ligger på 1.sal af huset over mit klientrum på Sandtoften 6, Thurø.

Dér vil begge dage 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: 1850 kr. inkl. kaffe, te, vand samt kiks og frugt i pauser. Du har selv din frokost med, der er plads i køleskabet.

Tilmelding: Skriv til mig på rt@rikkethor.dk senest fredag d.4.sept. 2026.

Tilmeldingen er bindende. Der skal være min.3 kvinder for at kurset gennemføres (og der vil være max. 6 kvinder).

Jeg vil skrive til dig efter tilmelding og bede dig svare på nogle få spørgsmål, som du sender 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 i forhold til sygdom, medicin, din baggrund mm.)

Hvis du er i tvivl om noget, så skriv/ring endelig: rt@rikkethor.dk tlf.2247 1295.

Jeg glæder mig til at møde dig 😊 Mange hilsener fra Rikke