

## Wie sie's mag

*Endlich eine kompetente, einfühlsame Anleitung zur Selbstbefriedigung für Frauen.*

Gitta Arntzen nimmt die Frau mit dieser Audio-CD an die Hand und erkundet gemeinsam mit ihr die unterschiedlichen Empfindungen und Signale ihres Körpers. Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung weiss sie um die Unsicherheit der Frauen in ihrem sexuellen Erleben und führt sie sicher und kundig in die Geheimnisse der weiblichen Sexualität – der Vulva und Vagina – ein.



Die Audio-CD «Wie sie's mag» ist ein besonderes, privates Geschenk für eine gute Freundin, die Geliebte... oder für Frauen zur Selbsterkundung und Inspiration. Auch wenn sich sicher jede Frau selbst stimuliert - auf manche Berührungen kommt man einfach nicht von selbst oder nimmt sich nicht die Zeit.

Gitta Arntzen führt mit einfühlsamer Stimme durch ein fast 1-stündiges Selbsterfahrungsprogramm. Sehr angenehm fällt auf, dass sie Musik nur sparsam einsetzt. Man hört also die ruhige Stimme mit den Anleitungen und dann kommt viel Stille, in der man ungestört und in eigenem Tempo probieren kann, wozu einem geraten wurde.

Lassen Sie sich von Gitta Arntzen akustisch an die Hand nehmen um Vulva und Vagina zu erkunden und neue Empfindungen zu entdecken. So erleben Sie das sinnliche, erotische Potential einer geführten Massage für Sie allein und doch in Begleitung. Vielleicht ein erster Schritt auf dem Weg eine Yoni-Massage für sich alleine kennenzulernen, bevor man sich in die Hände einer erfahrenen Masseurin begibt?

Die Audio-CD ist auf Anregung von Seminarteilnehmerinnen und Klientinnen entstanden. Sie wendet sich an Frauen, die eine entspannte, genussvolle Zeit mit sich

selbst verbringen möchten und sich konkreter, sinnlicher und lustvoller erfahren wollen.

Gitta Arntzen zu ihrem Tonträger: «Stellen Sie sich vor, Sie bereiten sich einen gemütlichen, stimmungsvollen Ort. Ich nehme Sie an die Hand und meine Stimme führt Sie über die Atmung in eine allgemeine Entspannung, regt zarte Berührungen Ihres ganzen Kör-



pers, konkretes, detailliertes Dehnen, Streicheln, Massieren und Vibrieren der unterschiedlichen Bereiche der Vulva an. Sie wecken Ihre Klitoris langsam und verwöhnen sie auf verschiedenen Wegen - und immer wieder lade ich Sie ein, Ihren Körper insgesamt zu spüren und zu genießen.

Mit der Zeit nähern wir uns Ihrer Vagina und Sie ertasten Ihren inneren Raum, das Zentrum Ihrer Weiblichkeit; diese Weichheit, Zartheit, Wärme und Feuchtigkeit. Sie erforschen die Sensibilität Ihrer Prostata, verbinden sie in der Berührung mit der Klitoris, steigern Ihre lustvollen Empfindungen bis zu einem möglichen Höhepunkt und lassen sich von den Wellen der Kontraktionen in die Stille tragen. Ihre Gedanken kommen zur Ruhe, Sie lauschen auf die Signale Ihres Körpers und genießen Ihre Berührungen. Ich freue mich darauf, Sie zu begleiten.»

[www.sexualberatung-und-massage.de](http://www.sexualberatung-und-massage.de)