



FfF E-Mail Kurs „Lust & Orgasmus“ | Allgemeine Start-Infoseiten



**Vielen Dank für Ihr Interesse am E-Mail Kurs „Lust & Orgasmus“! Sie sind entschlossen, Lust und Orgasmusfähigkeit nicht mehr dem Spiel des Zufalls zu überlassen, sondern Ihr Liebesglück tatkräftig selbst in die Hand zu nehmen. Dazu gratulieren wir Ihnen von ganzem Herzen! Nur wenige Frauen machen bis jetzt diesen Schritt hinein in die Selbstverantwortung und heraus aus der Opferrolle. Also sind Sie eine ganz besondere Frau.**

Durch den E-Mail Kurs mit seinen ganz unterschiedlichen Bausteinen wird ein festes Fundament für Ihre Lust und Ihre Orgasmusfähigkeit geschaffen, auf dem Sie gerne bis ins hohe Alter aufbauen können. Drucken Sie die monatlichen E-Mails aus und wiederholen Sie sie, sollten Sie die Lustspur nach einigen Jahren wieder verloren haben. Sie sind eine Quelle lebenslänglicher Erfüllung und dauerhaften Liebesglücks.

Bitte bearbeiten Sie die Ihnen zugesandten Aufgaben stets so gut wie möglich. Diese bauen aufeinander auf, so dass Sie dann für die zukünftigen E-Mails gut vorbereitet sind.

Geben Sie so ehrlich wie möglich Feedback zu den durch das Training erreichten Erfolgen und noch mehr zu den für Sie auftretenden Schwierigkeiten. Wenn Sie auch keine individuellen Antworten bekommen, so werden alle Ihre schriftlichen Feedbacks ausgewertet und zur permanenten Verbesserung des E-Mail Kurses genutzt. Das Material zu Ihren Veränderungsschritten erhalten Sie monatlich. Das Wichtigste, die Umsetzung, liegt bei Ihnen selbst. Das Einreichen der schriftlichen Feedbacks ist eine wesentliche Hilfe zur Umsetzung Ihrer Vorhaben. Denn nur wenn Sie dem Trainingsplan folgen, werden Sie auch Erfolg haben. Untersuchungen belegen, dass sich Ihr Erfolg verzehnfacht und immens schnell eintritt, wenn Sie regelmäßig schriftliche Aufzeichnungen anfertigen.

Die Erfahrung zeigt, dass Sie während des Jahres immer mal wieder in Phasen kommen, in denen Sie den E-Mail Kurs am liebsten abbrechen würden, weil Sie andere Dinge im Leben gerade als wichtiger empfinden oder weil Sie mit den vorgeschlagenen Übungen Schwierigkeiten haben. Bitte schreiben Sie in diesem Fall Ihren inneren Prozess als Feedback auf und holen Sie sich genau dann Hilfe! **Denn die schwierigen Phasen sind gerade die entscheidenden Wendepunkte, in denen Veränderung geschieht**, wenn Sie den begonnenen Weg jetzt nicht verlassen, sondern stetig weitergehen – trotz aller in vielen Verkleidungen auftretenden Widerstände und Blockaden. Dabei reichen wir Ihnen gerne die Hand und führen Sie durch diese Phasen von Unbehagen, Angst, Zweifel usw.

**Die wichtigsten Bausteine des FfF E-Mail Kurses sind:**

- 1 Sexuelles Wissen, das wir Ihnen direkt vermitteln oder durch Hinweise auf Bücher, Filme usw. verfügbar machen
- 2 Die Bewusstwerdung und Veränderung Ihrer eigenen sexuellen Situation durch Ihre regelmäßigen schriftlichen Aufzeichnungen (Fragebögen, Erfolgsbuch usw.)
- 3 Die körperliche Selbsterforschung zum Entdecken oder Aktualisieren Ihrer wirklichen sexuellen Bedürfnisse
- 4 Das Einüben regelmäßiger sexueller Betätigung oder in E-Mail Kurs-Sprache: das Trainieren Ihrer „Lustmuskeln“ als Single- oder Paarfrau
- 5 Das Wiedergewinnen und Pflegen der wahrhaftigen sexuellen Kommunikation im Alltag und beim Liebesspiel
- 6 Das Stabilisieren der rechten Geistesverfassung für dauerhafte Lust und Ihr Orgasmusglück (Glaubenssätze, Lust-Träume usw.)
- 7 Das Nützen des in Ihnen schlummernden Humors und das Lustpunkte-Sammeln zur Verbesserung Ihres sexuellen Wohlbefindens (z. B. durch den Witz des Monats)
- 8 Die anhaltende Motivation, gespickt mit Lebensweisheiten, damit Sie sich trauen, das Korsett schädlicher Denkmuster und Verhaltensweisen immer wieder neu zu sprengen
- 9 Die Stärkung Ihres sexuellen Selbstbewusstseins, damit Sie jederzeit guten und regelmäßigen Sex erleben können und seelisch und körperlich gesund und fit bleiben

Jede solcherart genutzte Zeit bringt Sie wie in einem Quantensprung Ihrem Ziel näher!

**Was noch wichtig ist:** Sie brauchen nicht einmal daran zu glauben, dass die Übungen Ihre sexuelle Situation drastisch verbessern werden! Ihr Glaube ist nicht nötig, sondern die praktische Umsetzung der Vorschläge. Gehen Sie einfach die vorgeschlagenen Schritte und lassen Sie sich überraschen, was dann nach einiger Zeit wie von selbst geschieht. Dadurch entsteht Wissen aus Ihrer direkten Erfahrung – und das ist dann Wissen, das Kraft hat und wirklich zählt.

Sollten Sie eine langsamere Gangart wünschen, dann können Sie sich auch mehr als ein Jahr lang Zeit für den Lust- und Orgasmus-Kurs nehmen. Sie sollten aber pro Monat auch nicht mehr als einen E-Mail Brief bearbeiten.

## So sammeln Sie ab sofort Lustpunkte für Ihr dauerhaftes Liebesglück

Durch das Sammeln von Lustpunkten und das Dokumentieren können Sie jederzeit sofort sehen, ob Sie sich noch auf Lust-Kurs befinden oder ob das Erreichen Ihres Ziels gefährdet ist. Sie sollten pro Woche ca. 7-8 Lustpunkte sammeln. Wir zeigen Ihnen jeden Monat genau, was Sie tun können und wie viele Punkte Ihnen Ihr Einsatz bringt. Gönnen Sie sich jedoch einen Tag Pause in der Woche. Denn wer weit kommen will, braucht Pausen, um neue Kräfte zu mobilisieren. Nach einiger Zeit werden Sie unterscheiden lernen, was ein echtes Pausenbedürfnis ist und was eher als Pausenbedürfnis getarnte Widerstände sind.

Haben Sie die Grundpunkte erreicht, indem Sie die Monatsaufgaben alle erledigt haben, dürfen Sie sich drei Bonuspunkte aufschreiben. Jeden Monat schlagen wir Ihnen zusätzlich weitere, manchmal schwierige Aufgaben

vor, mit denen Sie zusätzlich Lustpunkten können. Diese sind kein Muss, sondern Herausforderungen, die Sie zusätzlich annehmen können, um sich schneller zu entfalten.

**ACHTUNG:** Viel hilft nicht viel! Verfallen Sie vor lauter Begeisterung nicht in Überaktivität, denn sonst werden Sie das Pensum nicht durchhalten können. Lesen Sie deshalb diese wahre **Bergsteiger-Geschichte** jetzt und auch zwischendurch immer mal wieder:

*„Als junge Frau hatte ich erstmals im Leben vor, mit einem Freund einen Berggipfel zu besteigen. Ich war weder sportlich noch trainiert, bezweifelte aber nicht, dass ich jeden beliebigen Gipfel erreichen würde. Also besorgte ich mir Wanderschuhe, einen Rucksack und sogar Stöcke. Dann wollte ich förmlich losschießen. Ich preschte nach vorne, während mein Begleiter, ein geübter Wanderer, im Schnecken tempo und regelmäßigem Gleichschritt weit hinter mir zurückblieb. Die Sonne lachte, und in meinen Gedanken gab es sogar ein paar spöttische Bemerkungen über meinen ein paar Jahre älteren Begleiter und seinen rhythmischen langsamen Gang. Es waren noch keine zehn Minuten des sehr steilen Anstiegs vergangen, als ich keuchend Pause machen musste, bis mich mein Freund – immer noch gemächlichen Schrittes – weise lächelnd einholte und aufklärte. Wenn ich auch vom Wesen her sehr ungeduldig war, ließ ich mich darauf ein, ein paar Gangarten zurückzuschalten und regelmäßige Pausen einzulegen. So erreichten wir am späten Nachmittag den herrlichen Gipfel, weit abseits von der Welt. Eingehüllt in Schönheit, klare Luft, Stille und Frieden bauten wir unser Nachtlager auf, genossen den herrlichen Sonnenuntergang, das Liebesspiel unter reinem Sternenfunkeln und den gigantischen Sonnenaufgang über den Wolken.“*

Diese Schilderung enthält eine große Lebenslehre: Wer schnell losstürmt, verliert auch schnell die Energie. Damit ist das Scheitern vorprogrammiert. Gehen Sie deshalb lang-

sam, aber stetig so, wie wir es Ihnen vorschlagen. Dann erreichen Sie mühelos und leicht Ihr Ziel.

## Zum Witz des Monats

Humor ist heilsam. Was wir mit Humor betrachten können, wird einfacher, leichter, erfreulicher. Betrachten wir also auch das Thema Sexualität auf diese Weise. Dann darf so mancher unnötige Druck abfallen. Jeden Monat wird Ihr E-Mail Brief durch einen Witz bereichert. Vielleicht trifft er nicht immer Ihre eigene Art von Humor. Das macht aber nichts. Erzählen Sie ihn weiter, um Freude unter die Menschen zu bringen – dann machen Sie die Erfahrung, dass alles, was Sie geben, zu Ihnen zurückkehrt. Zudem lernen Sie, das Thema Sexualität auf lustige Weise immer wieder anzusprechen – Ihr erster und leichtester Schritt auf dem Weg zu einer ungezwungenen sexuellen Kommunikation.

Sie bekommen zudem eine bebilderte Vorlage des Witzes, so dass sie ihn einfach ausdrucken und vielleicht an Ihrem Arbeitsplatz oder anderswo aufhängen können, wo er wirken und Freude versprühen darf. Kennen Sie selbst gute Witze rund um Liebe und Sexualität? Dann schreiben Sie uns, damit wir sie auch anderen Frauen zur Verfügung stellen können. So können wir gemeinsam immer öfter herzlich lachen.

Wir wünschen Ihnen nun viel Freude auf der lustvollen Entdeckungsreise zu sich selbst, denn: Jede Frau hat das Recht auf sexuelle Erfüllung – rundum! Wir begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg.

**Und nun viel Spaß beim Start  
mit Ihrem E-Mail Brief 1 !**

**Von ganzem Herzen,  
Regina Heckert**

Alle von Regina Heckert zur Verfügung gestellten Trainingsmaterialien dürfen nur für die persönlichen Zwecke der jeweils angemeldeten Frau benutzt werden. Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil der Unterlagen darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung von Regina Heckert reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Das Trainingsmaterial darf nicht an andere Frauen weitergegeben werden.

## IMPRESSUM

© Herausgeber und V.i.S.d.P.:

**FfF – Bundesweites Frauen-Netzwerk Lust & Orgasmus**

**Regina Heckert** – Am Viehtriftweg 17, 67374 Hanhofen/Speyer  
Fon 0 63 44 / 95 41 60, Fax 0 63 44 / 95 41 61  
info@fff-frauen.de, www.fff-frauen.de

Unsere Bürozeiten: Di. und Do. von 8.30 - 12.30 Uhr

**Bildrechte:** Three generations of women smiling at camera on white background, 8919687,

© wavebreakmedia – Couple lying in bed, 1088098, © SimpleFoto – Business woman presenting laptop, 2264597, © AndreyPopov. Alle aufgelisteten Bilder sind von photodune.net.

Alle Fotos wurden ausschließlich zu Illustrationszwecken eingesetzt. Bei den dort abgebildeten Personen handelt es sich um Fotomodelle, die in keinerlei persönlicher Verbindung zu den hier dargestellten Inhalten stehen.

**Design:** www.moellhoff-grafikdesign.de