



## Mit Freude den weiblichen Orgasmus geniessen

Viele von uns Frauen haben noch keinen Orgasmus erlebt, wir sind uns nicht sicher, ob das was wir spüren ein Orgasmus ist, oder es fehlt uns an Wissen und Erfahrung, wie wir einen Orgasmus zusammen mit unserem Partner erleben können. Damit einher gehen Gedanken wie "mit mir stimmt etwas nicht", "ich bin keine richtige Frau", "ich bin froh, wenn er endlich gekommen ist und ich das ganze hinter mir habe", "ich täusche einen Orgasmus vor".

Das Interesse und die Freude an der Sexualität sind getrübt, der Zugang zur sinnlichen Lust ist versperrt.

Die eigene Sexualität zu geniessen und lustvolle Orgasmen zu erleben ist lernbar. Vergleichbar ist dies mit dem Erlernen eines Musikinstrumentes. Die Töne sind zwar vorhanden, sie werden jedoch erst dann zur Melodie, wenn ich sie beherrsche und rhythmisch verbinde.

Der geschützte achtsame Rahmen dieser Frauentherapiegruppe bietet Ihnen eine gute Gelegenheit, Ihre eigene Art von Weiblichkeit zu verstehen und anzunehmen. Der lebendige Austausch unter den Frauen erleichtert und stärkt die eigene Weiblichkeit.

Schwerpunkte der Gruppe sind:

- fundiertes Wissen über die weibliche Sexualität und über sexuelle Lernschritte
- zu Hause in der geschützten Intimsphäre gelerntes zu üben und zu vertiefen
- die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu vertreten
- hinderliche Gewohnheiten zu erkennen und zu verabschieden
- mit Freude Neues entdecken

Neugierige Entdeckerfrauen in Aufbruchsstimmung, egal ob Single oder in Partnerschaft, die gerne geniessen und ihre sinnlich erotische Lust neu beleben wollen sind herzlich willkommen.

**Wann:** 17.03./24.03./31.03.2021 MI 18.30-21.00 Uhr

**Wo:** Hinterschloss 12, FL 9488 Schellenberg

**Kosten:** CHF 180.–

**Leitung:** Patricia Matt, Paar - und Sexualtherapeutin (DGfS)

**Anmeldung:** bis 10.03.2021 an [patricia.matt@gmx.li](mailto:patricia.matt@gmx.li)

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung. Die unmittelbare Einzahlung der Rechnung dient als Anmeldebestätigung.