Mit Freude weibliche Sexualität leben -
Ein Selbsterfahrungskurs für Frauen

Die Selbsterfahrungsgruppe für Frauen eignet sich für alle, die eine grössere Zufriedenheit in ihrer Sexualität anstreben. Zu lieben bedeutet nicht automatisch auch sexuellen Genuss erleben zu können. Sexuelle Schwierigkeiten müssen nicht auf Beziehungskonflikten beruhen, sondern zum Beispiel auf fehlenden sexuellen Lernschritten.
Sexualität steht in direktem Bezug zum Körper. Wir können unsere Wahrnehmung schulen, wo nötig auf das körperliche Geschehen Einfluss nehmen und unser Erleben verändern. Wer Sexualität geniessen kann, entwickelt mehr Selbstvertrauen und empfindet mehr Selbstwert.

Ziel des Kurses ist die weibliche sexuelle Selbstsicherheit zu stärken.
Erotik, Lust, Begehren sinnliche Weiblichkeit und sich in der eigenen Sexualität sicher, frei und wohl zu fühlen ist lernbar.
In dieser Gruppe biete ich einen geschützten, sexualtherapeutischen Rahmen, in dem anhand von Therieinputs verbunden mit praktischen Körperübungen gezielte sexuelle Lernschritte angegangen werden.

Grundlage bildet die Transaktionsanalyse und das Modell sexueller Gesundheit von J.Y.Desjardins.
Der lebendige Austausch mit anderen Frauen trägt dazu bei, sich selbst und andere besser zu verstehen und den eigenen Bedürfnissen auf die Spur zu kommen.

Wann:	Dienstag 12.04.27; 19.04.27; 26.04.27 18.30-21.00 Uhr
Wo:	per Zoom
Kosten:	CHF 80.– (bei max. 6 Frauen) pro Termin
Leitung:	Patricia Matt, Paar-& Sexualtherapeutin (DGfS), klinische Sexologin (ISI), Lehrende Transaktionsanalytikerin (TSTA-C),
Anmeldung:	bis 04 April 2027 an patricia.matt@gmx.li

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

Patricia Matt, Paar- & Sexualtherapie, +41 478 61 46, patricia.matt@gmx.li
www.patriciamatt.com