



Mann Sein und Pornokonsum Selbsterfahrungskurs für Männer

In Zeiten des Internets ist der Konsum von Pornografie für viele Männer zu einer vertrauten Gewohnheit geworden, in Kontakt mit sexueller Erregung zu gehen, diese zu steigern und zu entladen. Über diesen tabu-, schambesetzten und erregenden Erlebnisraum wird in Liebes-Beziehungen eher wenig gesprochen.

Ziel dieses Selbsterfahrungskurses ist, im geschützten, sexualtherapeutischen Rahmen die eigenen Bedürfnisse, vertraute Gewohnheiten sowie die Möglichkeiten und Grenzen des Pornokonsums mit sich selbst und in intimen Beziehungen selbstbestimmt und neugierig zu erforschen.

Neben persönlichen Fragestellungen und Interessen stehen folgende Fragen im Zentrum:

- **Was ist meine Motivation, Pornos anzuschauen?**
- **Wie hilft mir Pornokonsum?**
- **Welche meiner Bedürfnisse werden dadurch erfüllt, welche nicht?**
- **Wie beeinträchtigt mein Pornokonsum meine Sexualität, mein Selbstverständnis als Mann, meine intimen Beziehungen?**

Durch angeleitete Reflexions- und Wahrnehmungsübungen, dem Austausch in der Gruppe und wenn gewünscht persönlicher Selbsterfahrung besteht die Möglichkeit neue Perspektiven für eine erfüllende Sexualität mit sich selbst und in der eigenen Liebes-Beziehung zu entwickeln. Grundlage bildet die Transaktionsanalyse und das Modell sexueller Gesundheit von J.Y.Desjardins. Der lebendige Austausch mit anderen Männern trägt dazu bei, sich selbst und andere besser zu verstehen und den eigenen Bedürfnissen auf die Spur zu kommen.

Wann: Montag, 28.09.26; 12.10.26; 26.10.2026 18.30-21.00 Uhr

Wo: per Zoom

Kosten: CHF 100.– (bei max. 6 Männern) pro Termin

Leitung: Patricia Matt, Paar- & Sexualtherapeutin (DGfS), klinische Sexologin (ISI), Lehrende Transaktionsanalytikerin (TSTA-C),

Anmeldung: bis 18.09.2026 an patricia.matt@gmx.li