

Mein Körper, meine Wünsche und Ich



Gruppe für Frauen zum Thema Weibliche Sexualität und Selbstbestimmung

Informationen und Inhalte:

Viele Frauen kennen ihren Körper und ihre eigenen sexuellen Wünsche wenig oder haben Schwierigkeiten, ihre Bedürfnisse in Partnerschaften zu kommunizieren. Psychische Belastungen wirken sich zudem häufig ebenfalls negativ auf die Sexualität aus. Lustlosigkeit, Schmerzen und teils auch Angst vor sexuellen Begegnungen können die Folge sein. Nicht selten führt das dazu, dass Sexualität vermieden wird – bei gleichzeitigem Wunsch danach. Aber wie kann diese aussehen?

Neben der Vermittlung von allgemeinem Wissen über die weibliche Sexualität und ihre Besonderheiten soll sich auch den verschiedenen Faktoren gewidmet werden, die in die eigene (als lustvoll empfundene) Sexualität mit hineinfließen. Kernthemen der Gruppe sind das Kennenlernen, die Auseinandersetzung und die Kommunikation eigener sexueller Bedürfnisse, die Wahrnehmung und Vermittlung eigener (Körper-)Grenzen sowie der Aufbau eines sexuellen Selbstwerts. Ziel der Gruppe ist, dass Sie nach Abschluss wieder einen positiven Zugang zu Ihrer Sexualität haben und sich in Ihrer eigenen Sexualität gestärkt fühlen.

Termine:

Die Gruppe ist auf sechs Termine ausgelegt:

Mo, 11.09., Mo, 25.09., Mo, 16.10., Mo, 06.11., Mo, 20.11., Mo, 04.12. - jeweils um 17.00 Uhr

Leitung:

Msc. Psych. Vera Funke (Psychologische Psychotherapeutin (VT), systemische Sexualtherapeutin)

Gruppengröße:

sechs bis maximal acht Personen

Altersempfehlung:

18 - 45 Jahre (grundsätzlich jedoch für alle Altersgruppen)

Veranstaltungsort:

Die Gruppe findet in unseren Gruppenräumen im PTGZ statt.

Lindwurmstraße 83/ 5. Stock

80337 München

Kontakt:

Tel.: 089 / 45 24 166 50

E-Mail: ambulanz@vfkv.de

In Kooperation mit der Pro Familia München