

Daten

8 Sitzungen Mittwoch von 18.00-20.00
2 Sitzungen Mittwoch von 17.00-21 Uhr
1 Nachtermin nach 4-6 Monaten (Nach
Absprache in der Gruppe)
(Änderungen möglich)

Nächster Gruppenbeginn auf
www.ziss.ch/orgasmus/

Ort

Saal von Meissen
im Alterszentrum Hottingen
Asylstrasse 26/Freiestrasse 71
8032 Zürich

Anmeldung

Nach Ihrer Anmeldung werden Sie zu einem
Einzelgespräch eingeladen, bei dem Sie mit
einer der Leiterinnen klären können, ob die
Lerngruppe Ihren Erwartungen entspricht
und für Sie geeignet ist.

Das Einzelgespräch und die Nachbespre-
chung werden separat verrechnet.

Kosten

Die Kurskosten belaufen sich auf ca. CHF
1500.- (Inkl. Vorgespräch und Nachtermin).
Es besteht die Möglichkeit, dass die Grund-
oder Zusatzversicherung Ihrer Krankenkasse
sich an den Kosten beteiligt.

«Dass Sex etwas mit Genuss zu
tun hat, ist mir erst im Kurs auf-
gegangen»

*«Ich habe auch meine Weiblich-
keit mehr entwickelt und mir neue
Kleider gekauft»*

**«Mein Mann merkt, dass ich sei-
nen Penis lieber habe als früher»**

«Ich hab sehr viel aus dem
Kurs mitgenommen und über-
all weitererzählt»

«Mir ist da echt der Groschen gefallen»

«Das wichtigste war für mich, dass
ich mich öffnen konnte»

*«Ich widme mich aktiver dem The-
ma Sexualität, statt dass ich ein-
fach warte, dass etwas passiert»*

ziss

**Zürcher Institut
für klinische
Sexologie &
Sexualtherapie**

- Evaluation
- Beratung
- Therapie
- Gruppen
- Fortbildung
- Weiterbildung

ziss

**Zürcher Institut
für klinische
Sexologie &
Sexualtherapie**

Weibliche Lust auf Genuss

Der sinnliche Weg zum Orgasmus

Erweiterung des Kurses
«Mit Genuss
zum Orgasmus»

www.ziss.ch

Weibliche Lust und Genuss

Viele Frauen wünschen sich, Sexualität mit Genuss zu verbinden und in der Liebe Sinnlichkeit und Intimität zu erleben.

Auch in der Sexualität gibt es keine Wundermittel. Freude und Erfüllung wachsen mit der Erfahrung im Umgang mit dem eigenen Körper. Der Schlüssel zum Genuss beginnt mit der Wahrnehmung der eigenen Körperlichkeit und der eigenen Weiblichkeit.

Wenn Sie einen lustvollen Weg zu Sinnlichkeit, Sexualität und Erotik suchen sind Sie bei unserer Gruppe richtig. Eine erfüllte Sexualität beruht auf einfachen Lernschritten, die für alle Frauen jeden Alters zugänglich sind.

Wir bieten die Gruppe in ansprechenden Räumlichkeiten für maximal 12 Teilnehmerinnen an. Mit viel Humor begleiten wir Sie spielerisch zu Ihrem persönlichen Ziel.

Wir sind



Christa Gubler

Psychotherapeutin FSP
Sexualtherapeutin ASCliF
Paar- und Familien-
therapeutin
Klinische Sexologin ISI
Ausbildnerin ISI



Linda Andreska

Dip. Physiotherapeutin
FH
Beckenbodentherapeutin
klinische Sexologin ISI
Ausbildnerin ISI

Information, Kontakt

Christa Gubler
Tel. 044 251 53 26
christa.gubler@ziss.ch

Linda Andreska
Tel. 044 252 12 30
linda.andreska@ziss.ch

Themen

- Wir vermitteln grundlegendes Wissen über die sexuellen Funktionen Ihres Körpers.
- Sie lernen, Ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und dafür einzutreten.
- Wir thematisieren gesellschaftliche Wertesysteme und persönliche Grenzen, die den sexuellen Genuss hemmen.
- Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf unsere Selbstwahrnehmung und die Atmung und erlernen das Spielen mit Muskelspannung und Bewegung, das lustvolles, erotisches Erleben ermöglicht.
- Unter fachlicher Anleitung erfahren Sie alles über Ihren Beckenboden und lernen, ihn zur lustvollen Erregungssteigerung einzusetzen.
- Wir zeigen Ihnen einfache Übungen, die Sie zu Hause anwenden können, um Ihre Sexualität zu bereichern. Wir empfehlen dafür täglich etwas Zeit einzuplanen.