

Kursdaten

10 Sitzungen Mittwochs von 17.30-19:30,
1 Sitzung Samstags von 10-14:00
Änderungen vorbehalten.

Es finden zwei Kurse im Jahr statt.
Nächster Kursbeginn und Kurszeiten auf
www.ziss.ch unter Praxis/Gruppen.

Ort

Zentrum für interdisziplinäre Sexologie
und Medizin ZiSMed
Minervastrasse 99, 8032 Zürich

Anmeldung

Vor Kurseinschreibung findet ein Einzelinfor-
mationsgespräch statt, in dem Sie mit einer
einer der Kursleiterinnen abklären können,
ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Kosten

Kurskosten werden teils aus der Grundver-
sicherung, teils aus der Zusatzversicherung
von der Krankenkasse übernommen. Das
Vorgespräch wird separat verrechnet.

Information, Kontakt

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

Karol Bischof
Tel. 044 233 30 30
karoline.bischof@ziss.ch

«Ich habe das Gefühl, mit mir
stimmt was nicht»

*«Warum komme ich nicht zum
Höhepunkt? Wir haben schon alles
ausprobiert!»*

**«Bis jetzt hab ich ihn immer
vorgetäuscht»**

«Ich spür was, aber soll das
schon alles sein?»

«Bin ich überhaupt eine richtige Frau?»

**«Ich verstehe gar nicht, weshalb um diesen
Orgasmus soviel Aufhebens gemacht wird»**

«Mein Freund fühlt sich als Versager»

*«Ich bin nicht sicher, ob ich
einen habe»*

**«Ich bin immer froh, wenn es ihm endlich
kommt und der Verkehr vorbei ist»**

ziss

**Zürcher Institut
für klinische
Sexologie &
Sexualtherapie**

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

ziss

**Zürcher Institut
für klinische
Sexologie &
Sexualtherapie**

Orgasmus

«kann» doch jede Frau
haben...

... aber nicht jede Frau
weiss wie.

**Minervastrasse 99
CH-8032 Zürich
www.ziss.ch**

Lernprogramm MIT GENUSS ZUM ORGASMUS für Frauen

Jede vierte Frau wird 20, jede zehnte sogar 35, ohne gelernt zu haben, wie sie zum Orgasmus kommt.

Nicht selten sind dann das Interesse und die Freude am Sex eingeschränkt, und daraus entstehende Fragen, Unsicherheiten und Selbstzweifel können das Gefühl, eine «richtige» Frau zu sein, stark beeinträchtigen.

Gehören Sie auch zu diesen Frauen? Vielleicht haben Sie bisher nicht gewusst, an wen Sie sich mit solchen Fragen wenden können.

Wenn Sie Antworten suchen und einen lustvollen Weg zu Ihrer eigenen Sexualität einschlagen wollen, ist unser Angebot das Richtige für Sie.

Egal ob Sie gerade single oder in einer Partnerschaft sind.

In unserem Lernprogramm verwenden wir erfolgreiche sexualtherapeutische Methoden (nach Lonnie Barbach, Jean Yves Desjardins u.a.).

Wir gehen davon aus, dass zum Erlangen eines Orgasmus und einer erfüllten Sexualität Lernschritte nötig sind, die jeder Frau zugänglich sind. Aufbauend auf den sexuellen Fähigkeiten, die Sie bereits mitbringen, lernen Sie, Ihr erotisches Erleben zu bereichern und den Genuss daran zu steigern.

Das Lernprogramm ist lustvoll, fröhlich, ernst, spielerisch, zielgerichtet und effektiv. Es findet in einer Gruppe mit maximal acht Teilnehmerinnen und zwei erfahrenen Sexualtherapeutinnen statt.

Wir sind



Christa Gubler,
Lic. phil.,
Psychotherapeutin FSP
Sexualtherapeutin ASCLiF
Paar- und Familien-
therapeutin



Karol Bischof, Dr. med.,
Fachärztin für Frauen-
heilkunde FMH,
Psychosomatische
Medizin APPM,
Ph.D. Sexologie IASHS

Kursinhalte

- Sie erfahren Grundlegendes über die sexuellen Funktionen Ihres Körpers
- Sie lernen, Ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und dafür einzutreten
- Sie setzen sich mit persönlichen und gesellschaftlichen Wertesystemen auseinander, die den erotischen Genuss verhindern
- In der Gruppe üben Sie Selbstwahrnehmung, Atmung, Spiel mit Muskelspannung und Bewegung, die für lustvolles Erleben Voraussetzung sind.
- Sie erhalten Anleitungen für Übungen, die Sie in der Privatsphäre zuhause ausprobieren können
- Sie erleben einen anregenden und unterstützenden Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen.

Wir empfehlen Ihnen, täglich einige Minuten zum regelmässigen Einüben und Vertiefen der neuen Fähigkeiten in Ihrem Tagesablauf einzuplanen.