

# 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 à 100 Minuten 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

### Kosten:

Die Kosten der Gruppentherapie werden in der Regel ohne vorherige Beantragung von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Ob dies auch in Ihrem Fall zutrifft, klären wir gerne mit Ihnen in einem persönlichen Vorgespräch. Die Gruppe kann auch parallel zu einer laufenden Einzeltherapie besucht werden. Daneben ist auch eine Teilnahme als Selbstzahlerin möglich.

### Kontakt:

**Tel.:** 089 / 45 24 166 50

**E-Mail:** [ambulanz@vfkv.de](mailto:ambulanz@vfkv.de)

In Kooperation mit der Pro Familia München