

# Mein Körper, meine Wünsche und Ich



## Gruppentraining für Frauen zum Thema weibliche Sexualität und Selbstbestimmung

Viele Frauen kennen ihren Körper und ihre eigenen sexuellen Wünsche wenig oder haben Schwierigkeiten, ihre Bedürfnisse in Partnerschaften zu kommunizieren. Auch psychische Belastungen wirken sich oft negativ auf die Sexualität aus. Lustlosigkeit, Schmerzen, Vermeidung bis hin zu Angst vor sexuellen Begegnungen können die Folge sein. Aber wie kann eine als lustvoll erlebte Sexualität aussehen?

In der Gruppe geht es um die Vermittlung von Wissen über die Besonderheiten der weiblichen Sexualität und die verschiedenen Faktoren, die in die eigene Sexualität mit einfließen.

Kernthemen der Gruppe sind das Kennenlernen und die Kommunikation eigener sexueller Bedürfnisse, die Wahrnehmung und Vermittlung eigener (Körper-)Grenzen sowie der Aufbau eines sexuellen Selbstwerts.

Ein Gruppentherapieprogramm  
für Erwachsene.

# Mein Körper, meine Wünsche und Ich

## Ein Gruppentherapieprogramm.

### Ziele der Gruppentherapie

Ziel der Gruppe ist, dass Sie wieder einen positiven Zugang zu Ihrer Sexualität finden und sich in Ihrer eigenen Sexualität gestärkt fühlen.

### Termine und Informationen

Das Gruppentherapieprogramm umfasst 10 Termine à 100 Minuten. Die Sitzungen finden donnerstags statt, die nächsten Starttermine finden Sie auf unserer Homepage. Die Gruppengröße ist auf maximal acht Teilnehmerinnen beschränkt.

### Kosten

Die Kosten der Gruppentherapie werden in der Regel nach Antragstellung von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Daneben ist auch eine Teilnahme als Selbstzahlerin möglich.

### Veranstaltungsort

Psychotherapeutisches Gesundheitszentrum und Medizinisches Versorgungszentrum am Goetheplatz (ptgz)  
Lindwurmstraße 83 / 3. Stock  
80337 München

### Kontakt

Für alle Fragen rund um das Gruppentraining (Anmeldung, Starttermine, etc.) besuchen Sie bitte unsere Homepage oder kontaktieren Sie unsere Ambulanz:

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

Telefon: 089 4524166-50 (Mo, Mi, Do zwischen 10 und 12 Uhr)

[www.vfkv.de/gruppentherapie](http://www.vfkv.de/gruppentherapie)

