

## 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/](http://www.ziss.ch/orgasmus/)

## Ort

Living sense Seminarzentrum  
Sonnenbergstrasse 36  
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

**Neugestaltung des Kurses  
«Mit Genuss zum Orgasmus»**

[www.ziss.ch](http://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.