

Die Termine werden nach  
Anmeldung von mindes-  
tens 8 Personen per  
„doodle“-Umfrage fest-  
gelegt.

## **Sex genießen kann Mann / Frau lernen**



## **Sex geniessen kann Mann/Frau lernen**

**Mit Martin Bachmann, klinischer Sexologe, Paartherapeut, Erwachsenenbildner und Mitglied der Kirchenpflege**

Sexualität ist ein Geschenk des Lebens, der Liebe und der Natur. Für viele Menschen ist sie eine Quelle des Genusses und eine wichtiger Aspekt ihrer Paarbeziehung. Es gibt viele gute Gründe, sich um die eigene Sexualität zu kümmern.

Wie wir das grosse Geschenk «Sex» kennengelernt haben und ausgestalten, ist sehr individuell und von unterschiedlichen Lernwegen geprägt. Weil sich das Leben und damit auch die Sexualität entwickeln, kann es für Männer und Frauen ein grosser Gewinn sein, auch in diesem Thema stets dazu zu lernen. Damit die Sexualität genussvoll gelebt werden kann.

Im Kurs arbeiten wir mit einem sexualtherapeutischen Modell, das uns hilft zu verstehen, was alles in unser Verständnis von Sexualität hineinspielt und wie sich das auswirken kann auf die Art, wie wir Sexualität leben.

Der Kurs bietet Impulse, um die eigene «Sexologik» besser verstehen zu können. Er lädt ein, mit einfachen Körperübungen herauszufinden, wie mehr Genuss möglich sein könnte. Zudem üben wir im geschützten Rahmen das Sprechen über Sexualität. Denn Gefühle und Wünsche benennen zu können, sind eine wichtige Basis für eine erfüllende Sexualität.

Der Kurs respektiert jederzeit die Privatsphäre. Die Übungen finden alle bekleidet statt. Wir arbeiten alleine, zu zweit und im Plenum und immer freiwillig. Etwas Mut brauchts aber schon 😊

### **Abend 1 – Der Kopf: kognitive Aspekte beim Sex**

Was weiss ich über Sexualität? Was ist mir beim Sex wichtig? Was hat man mir früher darüber erzählt? Wann finde ich Sex schön und gut? Um was geht's für mich beim Sex überhaupt?

### **Abend 2 – Die Gefühle: emotionale Aspekte beim Sex**

Wann gefalle ich mir selber besser? Bin ich gerne ein Mann, eine Frau? Was zieht mich sexuell an? Wann zeige ich mich gerne nackt? Was finde ich lustvoll in meiner Sexualität?

### **Abend 3 – Der Körper: körperliche Aspekte beim Sex**

Was braucht es, damit ich erregt werde? Welche Stimulation gefällt mir? Wie steigere ich meine Erregung – schnell oder langsam, zart oder kräftig? Wie komme ich zum Orgasmus?

### **Abend 4 – Zu zweit: soziale Aspekte beim Sex**

Wie habe ich über Sex reden gelernt? Wie gewinne ich meinen Partner, meine Partnerin für Sex? Wann klappt es mit dem Flirten? Wie berühre, halte, küsse, liebe ich mein Gegenüber?

**Alle vier Abende jeweils im Kirchenzentrum Johannes an der Horwerstrasse 23 von 20 bis 22 Uhr**

Auskünfte und Anmeldung bei:

Martin Bachmann,

Tel. 076 675 69 06, E-Mail: [mail@sexologik.ch](mailto:mail@sexologik.ch)

[www.sexologik.ch](http://www.sexologik.ch)