



**Sexualität schenkt uns Lebendigkeit, Verbundenheit, Ekstase und tiefe Erfüllung.**

Sexualität ist eine elementare Lebenskraft, die uns auf verschiedenen Ebenen beleben kann. Deshalb begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu einer erfüllten Sexualität.

Aus meiner langjährigen Arbeit mit Menschen im therapeutischen, klinisch-psychiatrischen und sozialen Bereich weiss ich: Jeder Mensch ist einmalig, jeder Weg, den ich mit jemandem beschreite, ist anders.

Ich bin humorvoll, einfühlsam, neugierig und tiefgründig und lasse mich immer wieder vom Leben berühren.

**bewegterleben.ch**



Judith Fahrni

Prozessbegleitung ♦ Beziehungsberatung ♦ Sexualtherapie

## Judith Fahrni

Dipl. Sexualtherapeutin DAS, Universität Basel  
Klinische Sexologie ISI (im Vertiefungslehrgang)  
Dipl. Kunsttherapeutin, Bewegungs- und Tanztherapie ED  
Dipl. Sozialpädagogin HF  
Lehrtherapeutin OdA Artecura

Telefon 076 465 36 20  
E-Mail [judith.fahrni@bewegterleben.ch](mailto:judith.fahrni@bewegterleben.ch)  
Web [judith-fahrni.ch | bewegterleben.ch](http://judith-fahrni.ch | bewegterleben.ch)

Praxis Lägerstrasse 6, 8037 Zürich  
Es sind auch Online-Konsultationen möglich.

# Sexualtherapie

**Lustvoll Geniessen**

**Erotisch Sein**

**Leidenschaftlich Lieben**

**bewegterleben.ch**



Judith Fahrni

Prozessbegleitung ♦ Beziehungsberatung ♦ Sexualtherapie

## Wenn die Lust keinen Spass (mehr) macht

Ist Sexualität gerade schwierig für Sie? Oder war sie das schon immer? Hat ein belastendes Ereignis zu Problemen beim Sex geführt? Verändert sich Ihr körperliches Erleben gerade aufgrund einer neuen Lebensphase?

Sexualität wandelt sich im Laufe des Lebens immer wieder. Das ist ganz normal – aber kaum jemand spricht darüber.

Doch Wandel muss nicht nur negativ sein. Sexualität kann sich auch zum Positiven hin verändern.

## Guter Sex ist lernbar!

Sie gewinnen persönlich und sexuell an Selbstsicherheit.

Sie freunden sich mit Ihrem Körper an und fühlen sich darin wohl und attraktiv.

Sie erweitern Ihr sexuelles Repertoire und erleben so mehr Befriedigung und Genuss.

Sie können Lust und Erotik in Ihrer Beziehung (wieder-)beleben.

## Bei diesen Themen unterstütze ich Sie gerne

- ◆ Mangelnde sexuelle Befriedigung, Lustlosigkeit
- ◆ Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Vaginismus
- ◆ Schwierigkeiten, zum Orgasmus zu gelangen
- ◆ Erektionsprobleme
- ◆ Verfrühter, verzögerter oder ausbleibender Samenerguss
- ◆ Zwanghafte bzw. dranghafte Sexualität
- ◆ Fehlende Erotik in langjährigen Beziehungen
- ◆ Beziehungskonflikte oder beruflicher Stress
- ◆ Aussenbeziehungen
- ◆ Unerfüllter Kinderwunsch, Fehlgeburt, Schwangerschaftsabbruch
- ◆ Lebensumbrüche, die sich auf die Sexualität auswirken, bsp. Familiengründung, Menopause, Älterwerden
- ◆ Mühe, den eigenen Körper anzunehmen
- ◆ Ängste und Unsicherheiten in der Sexualität
- ◆ Verunsicherung in der sexuellen Orientierung
- ◆ Psychische oder körperliche Erkrankungen, Beschwerden nach operativen Eingriffen
- ◆ Traumatische Erlebnisse in Bezug auf den Körper oder die Sexualität

Wagen Sie jetzt den ersten Schritt und nehmen Sie Kontakt mit mir auf!

## Herzlich willkommen bei mir!

Ich begleite Sie fachkundig und achtsam und schaffe eine wohlwollende sichere Atmosphäre, in der Ihre Anliegen gut aufgehoben sind. Ihre persönliche Lebenslage, Ihre Bedürfnisse, Ziele und Stärken stehen für mich im Vordergrund.

Ich vermittele Fachwissen, unterstütze Sie im therapeutischen Gespräch, mit körpertherapeutischen Methoden (z.B. Atemarbeit, Körperwahrnehmungsübungen und Entspannungssequenzen) und bei Interesse auch mit kreativen Ausdrucksmedien. Intime Übungen für zuhause beschleunigen Ihren Lernprozess. Es sind Einzel- und Paarsitzungen möglich.

Haben Sie noch Fragen? Ich freue mich, Sie persönlich kennenzulernen.



bewegterleben.ch

Judith Fahrni

Prozessbegleitung ◆ Beziehungsberatung ◆ Sexualtherapie

