

## Gründung Selbsthilfegruppe

# Vaginismus

## Schmerzen beim Sex

Wir suchen Frauen für welche es unmöglich ist, schmerzfrei einen Tampon einzuführen, sich gynäkologisch untersuchen zu lassen oder ein schmerzfreies Sexualleben zu führen und die dadurch stark in ihrer Lebensqualität eingeschränkt sind.

### Inhalte und Ziele der Selbsthilfegruppe

Erfahrungsaustausch für Direktbetroffene zu den Themen:

- Therapieerfahrungen, Therapiemöglichkeiten, eigene Techniken
- Mögliche Zusammenhänge in der Biografie
- Ängste & Hoffnungen
- Partnerschaft & Sexualität
- Umgang mit dem eigenen Körper / Körperbewusstsein
- Einfluss auf die psychische Gesundheit / Selbstwertgefühl

### Ablauf

Der Gruppenaufbau erfolgt in Baden mit Unterstützung des SelbsthilfeZentrums Aargau. Die ersten Treffen werden fachkundig begleitet. Anschliessend läuft die Gruppe eigenständig als Selbsthilfegruppe ohne Fachperson weiter.

### Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung

SelbsthilfeZentrum Aargau

Tel. 056 203 00 20 oder per E-Mail [info@selbsthilfezentrum-ag.ch](mailto:info@selbsthilfezentrum-ag.ch)