

# Exploring your sexual garden

*Komm mit auf Entdeckungsreise zu Deiner  
entspannten & lustvollen Sexualität.*

*Offen für Menschen, die sich als weiblich identifizieren und  
ihre eigene Sexualität unaufgeregt entdecken wollen.*

---

COITO  
ERGO  
SUM

---

# Hast Du Lust?

---

Du möchtest DEINE Sexualität (neu) entdecken?

Du bist bereit, Deiner Scham zu begegnen und Dich mit Anderen über Deine sexuellen Wünsche und Bedürfnisse auszutauschen?

Du hast Lust, die Ressourcen Deines Körpers (neu) kennen zu lernen und körperlich zu erleben?

Und Du bist gespannt darauf, was es bedeutet, Dein sexuelles Repertoire zu erweitern?

Dann fühl Dich herzlich willkommen in diesem Workshop. Im intimen Rahmen von max. 4 Teilnehmenden werden wir regelmäßig gemeinsam in den Austausch & die Aktion gehen.

Jeder Termin besteht aus einem Input durch mich, folgt einem Austausch in der Gruppe und schließt mit einem Kontakt zum eigenen Körper ab.

**Bereit für die gemeinsame Entdeckungsreise?**

*Melde Dich an über [workshop@coitoergosum.de](mailto:workshop@coitoergosum.de)*



## TERMINE

5. Mai 2025

19. Mai 2025

2. Juni 2025

16. Juni 2025

30. Juni 2025

*Montags 17:00 - 18:30*

Änderungen vorbehalten

---

# Nur Mut - Das ist es.

---

Ich freue mich über Deine Neugierde und Dein Interesse für diesen Workshop zur Erkundung Deiner eigenen Sexualität.

Wir erkunden gemeinsam und ressourcen-orientiert Dein Bedürfnis nach Intimität, Lust und die Beziehung zu Dir selbst.

*Jede für sich und doch gemeinsam.*

Wir reden, reflektieren & erleben körperlich.

Wir sind die ganze Zeit über bekleidet.

Wir spielen, wir bewegen uns und wir tauschen uns aus.

Wir beziehen alle Sinne & Ebenen von Sexualität mit ein.

Wir führen Berührungsübungen mit uns selbst durch.

Berührungen werden ausschließlich konsensuell durchgeführt.

Wir berühren uns **nicht** gegenseitig im Genitalbereich.

Das ist **kein** „In 10 Schritten zum besseren Sex“ - Angebot!

Wir erkunden entspannt und ergebnisoffen, unaufgeregt und beobachtend, ohne Druck und mit ganz viel Neugierde.

All das und noch viel mehr werden wir tun, sodass Du am Ende der Reise Deine sexuellen Bedürfnisse besser kennst und ausdrücken kannst.



## INHALTE

### Planting the seed

Gemeinsames Ankommen  
und sexuelles Lernen

### Digging deep

Meine Ist - vs. Meine Wunsch-Sexualität  
Meine sexuelle Vision

### Grow Your-Self

Meine Bedürfnisse & Wünsche  
wahrnehmen und äußern lernen

### Sexual Pleasure

Lust & Sinnlichkeit als Ressourcen  
meiner gewünschten Sexualität

### My Sexual Garden

Meine reiche Ernte  
auf Körper-, Sprach- & Verstandesebene  
Abschluss

---

## PREIS

Pro Termin 89 Euro  
(445 Euro für alle 5 Termine)

## ORT

Coitoergosum Ergotherapie  
Rupprechtstraße 8  
10317 Berlin

## ANMELDUNG

[workshop@coitoergosum.de](mailto:workshop@coitoergosum.de)  
Bis spätestens 8. April 2025



---

# Zum Kennenlernen:

---

Hallo, Mein Name ist Katja Stolte,

Mit meiner Erfahrung aus verschiedenen sexualtherapeutischen Backgrounds, der Sexualpädagogik sowie der körpertherapeutischen Arbeit biete ich Dir einen fein erlesenen Mix für Körper, Geist und Seele zur Erkundung Deiner eigenen Sexualität an.

Wir werden unaufgeregt und mit neugierigem Blick, ganz entspannt, Deine bisher gelebte oder auch zu kurz gekommene Sexualität beleuchten und dein sexuelles Repertoire erweitern - wenn Du magst.

Ich beschäftige mich leidenschaftlich gern mit Gefühlen wie Intimität, Scham und Wut, um daraus ein neues Verständnis von Lebensenergie und Lust zu entwickeln.

Du kannst darauf vertrauen, dass ich einen safer space kreierte, in dem Du Dich vertrauensvoll öffnen kannst und mit meinem therapeutischen Background für sichere Rahmenbedingungen Sorge.

Zudem bin ich fortgebildet im traumasensiblen Arbeiten.

Wenn Du ein Gefühl für mich, meine Arbeit und Haltung entwickeln möchtest, hör gern in meinen Podcast rein.

Bei Fragen zögere bitte nicht, auf mich zuzukommen!

Ich freue mich auf Dich,

*Katja Stolte*

