

WORKSHOP-ANGEBOT FÜR STEIRISCHE SCHULEN UND JUGENDZENTREN

Liebe, Sexualität und Zärtlichkeit

Ein Workshop für Mädchen ab 11 Jahren

Das Wissen über die Vorgänge im eigenen Körper stärkt das Selbstwertgefühl und fördert eine positive Identität. Dies ist gerade in der Pubertät wichtig. Damit verbunden ist auch ein bewussterer Umgang mit Krankheit und Gesundheit. Prävention bedeutet auch verantwortungsvoll mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen umzugehen.

DIE INHALTE

In Kleingruppen und mit sexualpädagogischem Hintergrund werden die folgenden Bereiche entwicklungsgerecht und bedürfnisorientiert auf spannende & lustvolle Weise erarbeitet:

Was passiert in meinem Körper?

- Weibliche und männliche Körper
- Geschlechtsorgane
- Zyklus/Menstruation
- Schwangerschaft, Geburt
- Förderung eines positiven Körpergefühls

Verhüten – aber wie?

- Methoden der Verhütung, Information bzgl. Anwendung, Sicherheit, Nebenwirkungen, Zugang, Kosten von Verhütungsmitteln
- Wie finde ich das für mich geeignete Verhütungsmittel?
- Prävention von Geschlechtskrankheiten

Meine Gefühle sind wichtig!

- Sexualität lustvoll erleben
- Sexuelle Orientierungen
- Selbstbefriedigung
- Orgas – muss?
- Sexualität und Sprache
- Vielfältige Lebenskonzepte

Über meinen Körper bestimme nur ich!

- Auf sich selbst hören
- Wertschätzung im Umgang mit dem eigenen Körper
- Grenzen wahrnehmen – setzen – beachten

DIE RAHMENBEDINGUNGEN

- **WER** kann mitmachen: Mädchen ab 11 Jahren, steiermarkweit
- **WIE VIELE** können dabei sein: mindestens 6 bis maximal 12 Mädchen
- **WIE LANG** dauert ein Workshop: 4 (Schul-)Stunden
- **WO** findet der Workshop statt: hauptsächlich in Schulen und Jugendzentren in der Steiermark; der Workshop wird in der Einrichtung vor Ort durchgeführt
- **WAS** braucht's: Einen eigenen Raum, in dem die Gruppe ungestört arbeiten kann; Flipchart- oder Packpapier, eventuell Decken für Übungen
- **WELCHE** Kosten fallen an: Das Angebot ist kostenlos

DIE ZIELE

- **SENSIBILISIERUNG** für unterschiedliche Lebenskonzepte, vielfältige Lebensentwürfe
- **VERANTWORTUNG** für sich und andere, Selbstwert, Achtung & Respekt
- **BEWUSSTSEIN** für die eigene Verantwortung gegenüber der eigenen Gesundheit, Sexualität und über die eigenen Wünsche, Vorlieben, Grenzen
- **REFLEXION** von Sozialisation durch die Familie, Gesellschaft
- **NEUTRALE** Wissensvermittlung
- **WISSEN** um Beratungsstellen und deren Zuständigkeit; Erleichtern des Zugangs zu Beratung und Unterstützung

Damit Mädchen Selbstbewusstsein entwickeln, einen gesunden Selbstwert aufbauen und ihr Selbstvertrauen stärken können, ist es notwendig, ihre Kompetenzen, Qualifikationen und Potentiale zu betonen, auf zu greifen und sie neu zu bewerten.

KONTAKT:

Mag.^a Verena Strobl-Pavel
Arche Noah 11 | 8020 Graz
T: +43 (0)316 337300 12
F: +43 (0)316 337300 90
verena.strobl-pavel@mafalda.at
www.mafalda.at

