

Liebe, Sex und mehr

Ziele

- Mädchen und ihre Gesundheitskompetenzen stärken
- Mädchen umfassend über weibliche Sexualität(en) informieren, insbesondere über weibliche Lust und Orgasmus
- Klare Antworten geben auf unklare Fragen (Ansprechen, wonach Mädchen nicht fragen)
- Tabuthemen ansprechen (Lesbische Liebe, Masturbation, etc.)
- Mädchensexualität und weibliche Körperlichkeit in den Mittelpunkt stellen
- Umfassende Information zu aktuellen Verhütungsmitteln (Vorteile/Nachteile, Verfügbarkeit, Kosten)
- Selbstvertrauen fördern, Ängste ernst nehmen
- Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und Gefühle stärken
- Gewaltprävention: Fähigkeit stärken, Nein zu sagen
- Konfliktfähigkeit fördern
- Sexuelle Kommunikationsfähigkeit fördern, Bedürfnisse besprechbar machen
- Beitrag zur Vermeidung von sexuellem Risikoverhalten (ungewollte Schwangerschaft, Sexuell übertragbare Krankheiten, Grenzverletzungen)

Inhalte

Das weibliche Sexualorgan: Klitoris, die schöne Unbekannte

- Information zu Anatomie und Größe
- Sexuelle Erregung von Mädchen und Frauen und ihre Indikatoren erläutern

Tabus weiblicher Sexualität: Selbstbefriedigung und Orgasmus

- Ich weiß am besten, was wo wie lange gut tut.

Sexualität und Sprache

- Welche Begriffe gibt es, welche wollen wir verwenden?
- Sexistische Sprache thematisieren, nicht verurteilen
- Alternativen anregen
- Körperwahrnehmung und -wertschätzung, Normen

Besuch bei der/dem FrauenärztIn

- Zeitpunkt des ersten Besuches
- Unterstützungsfaktoren (Freundin oder PartnerIn mitnehmen)
- Arzt oder Ärztin?
- Wie erkenne ich eine gute Frauenärztin?

Schwangerschaft, Schwangerschaftsabbruch

- Rechtliche Grundlagen
- Freie Entscheidung einer Frau
- Schwangerschaftskonfliktberatung im Frauengesundheitszentrum

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von

Verhütung

- Pille und Kondom - Was gibt es noch?
- Was passt zu mir in meiner momentanen Lebenssituation?
- Vorteile, Nachteile, Kosten, Verfügbarkeit (Wo erhältlich?)

Sexuelle Orientierungen

- Homo, Hetero, Bi... Liebe ist immer normal.
- Vielfalt in Lebensentwürfen
- Wahlfreiheit

Grenzen setzen

- Nein sagen ist gesund.
- Definition von sexueller Gewalt
- Unterstützungsmöglichkeiten
- Beratungseinrichtungen vor Ort vorstellen

Menstruation

- In der Regel gute Tage.
- Last und Lust
- Binden und Tampons – Tipps und Tricks
- Regelschmerzen: Was hilft?

und weitere Themen, die die Mädchen einbringen.

Form und Methoden

Workshop mit interaktiven und kreativen Methoden: Rollenspiele, Selbstvertrauensübungen, Kleingruppen, moderierte Diskussionen ...

Zielgruppe

Mädchen im Alter von 10 bis 20 Jahren

Maximale Gruppengröße

14 Mädchen

Dauer

3 - 6 Stunden

Kosten (inklusive Mehrwertsteuer, Fahrtkosten ...)

Das Budget des Frauengesundheitszentrums ist durch die Subventionen nicht vollständig ausfinanziert.

Daher ergibt sich ein Unkostenbeitrag von 30 Euro pro Workshop.

Es werden keine zusätzlichen Fahrtkosten verrechnet!

Ich biete mein Angebot

in der gesamten Steiermark an

Qualifikationen

(Ausbildung(en) und Weiterbildung(en):

Studium der Erziehungs- und Bildungswissenschaften, Masterstudium
Erwachsenenbildung

Weiterbildungen

Zertifizierte GO!-Trainerin

Sexualpädagogin

Berufserfahrungen

Seit 2012 Mitarbeiterin des Frauengesundheitszentrums, Arbeitsbereiche
Essprobleme, Körpernormen, Schönheitsideale und Sexuelle Gesundheit von
Mädchen und Frauen.

Erfahrungen in der Arbeit mit Mädchen

siehe oben

Erfahrungen in der Arbeit mit Gruppen und im Abhalten von Workshops

siehe oben

Kontaktdaten

Name: Mag.^a Veronika Graber
Einrichtung: Frauengesundheitszentrum
Adresse: Joanneumring 3, 8010 Graz
Telefon/Fax: 0316 837998
E-Mail: veronika.graber@fgz.co.at
Website: www.frauengesundheitszentrum.eu