

WAS DU VIELLEICHT SCHON IMMER MAL WISSEN WOLLTEST...

- Wo fängt Liebe an und warum dieses ganze Gefühlchaos?
- Wer kann eigentlich in wen verliebt sein? Lesbisch, bi, pan, queer – was?
- Was passiert mit meinem Körper in der Pubertät?
- Vom Beine-Rasieren und Schminken: Welche Erwartungen gibt es an mich als Mädchen? Wie finde ich das?
- Wann ist der richtige Zeitpunkt für das erste Mal?
- Wie funktioniert Verhütung?
- Was ist nicht okay in einer Beziehung? Und wie kann ich ‚Nein‘ sagen, wenn mir etwas nicht gefällt?
- Was kann ich tun bei Grenzüberschreitungen?

**Alle Mädchen sind willkommen,
so wie sie sind!**



...für Informationen und Anfragen:

FRAUENZENTRUM BAD HONNEF

Hauptstraße 20a
53604 Bad Honnef
Tel.: 02224 10548
www.frauenzentrum-badhonnef.de

Projektdurchführung:
Anouk Sterr
Fachkraft für Prävention gegen
sexualisierte Gewalt, Sexualpädagogin

Wir beraten und unterstützen
Frauen & Mädchen
im Rhein-Sieg-Kreis.



Dieses Projekt wird gefördert durch

Aalkönigkomitee



Frauen für Frauen e.V.

Frauenzentrum Bad Honnef

Liebe ist...

Workshop zu Sexualität, Beziehungen und Grenzen

für Mädchen
zwischen 12 und 18 Jahren



WARUM DIESER WORKSHOP?

- INFORMATIONEN FÜR FACHKRÄFTE

Über Freundschaft, Beziehungen und Liebe sowie über den eigenen Körper und körperliche Veränderungen zu sprechen ist wichtiger Teil der Entwicklung in der Pubertät. Die altersangemessene und fachlich begleitete Auseinandersetzung mit Gedanken, Gefühlen, Wünschen und Ängsten im Bereich Liebe und Sexualaufklärung ist außerdem wichtiger Bestandteil umfassender Prävention gegen sexualisierte Gewalt und Gewalt in Partnerschaften. Denn: Gut aufgeklärte Mädchen mit einem gestärkten Selbstwert können Übergriffe leichter erkennen und trauen sich eher, auf ihr Gefühl zu hören und „Nein“ zu sagen.

Die Teilnehmerinnen üben, der eigenen Gefühlswahrnehmung zu vertrauen, um zwischen wohltuenden und schädlichen Beziehungen zu unterscheiden, und sie lernen, dass sie ein Recht auf körperliche Selbstbestimmung besitzen. Indem sie sich mit ihren persönlichen Ressourcen auseinandersetzen, können sie im Ernstfall eher handlungsfähig sein. Zudem werden den Teilnehmerinnen Hilfsangebote und Unterstützungsmöglichkeiten im Fall von Grenzverletzungen präsentiert.

ANGEBOT FÜR
SCHULEN UND
JUGENDZENTREN



Präventionsprojekt

für die Entwicklung einer
selbstbestimmten Sexualität
und gegen Beziehungsgewalt

Format und Inhalt:

ggfs. Auftaktveranstaltung

Teil 1 (3 Zeitstd.)

Sexualität, Sprachfähigkeit
und Recht auf körperliche
Selbstbestimmung

Teil 2 (3 Zeitstd.)

Wertschätzende Beziehungen,
Formen von Beziehungsgewalt
und Unterstützungsmöglichkeiten



**Mein Nein heißt Nein
und Ja ist Ja
- ist doch klar!**