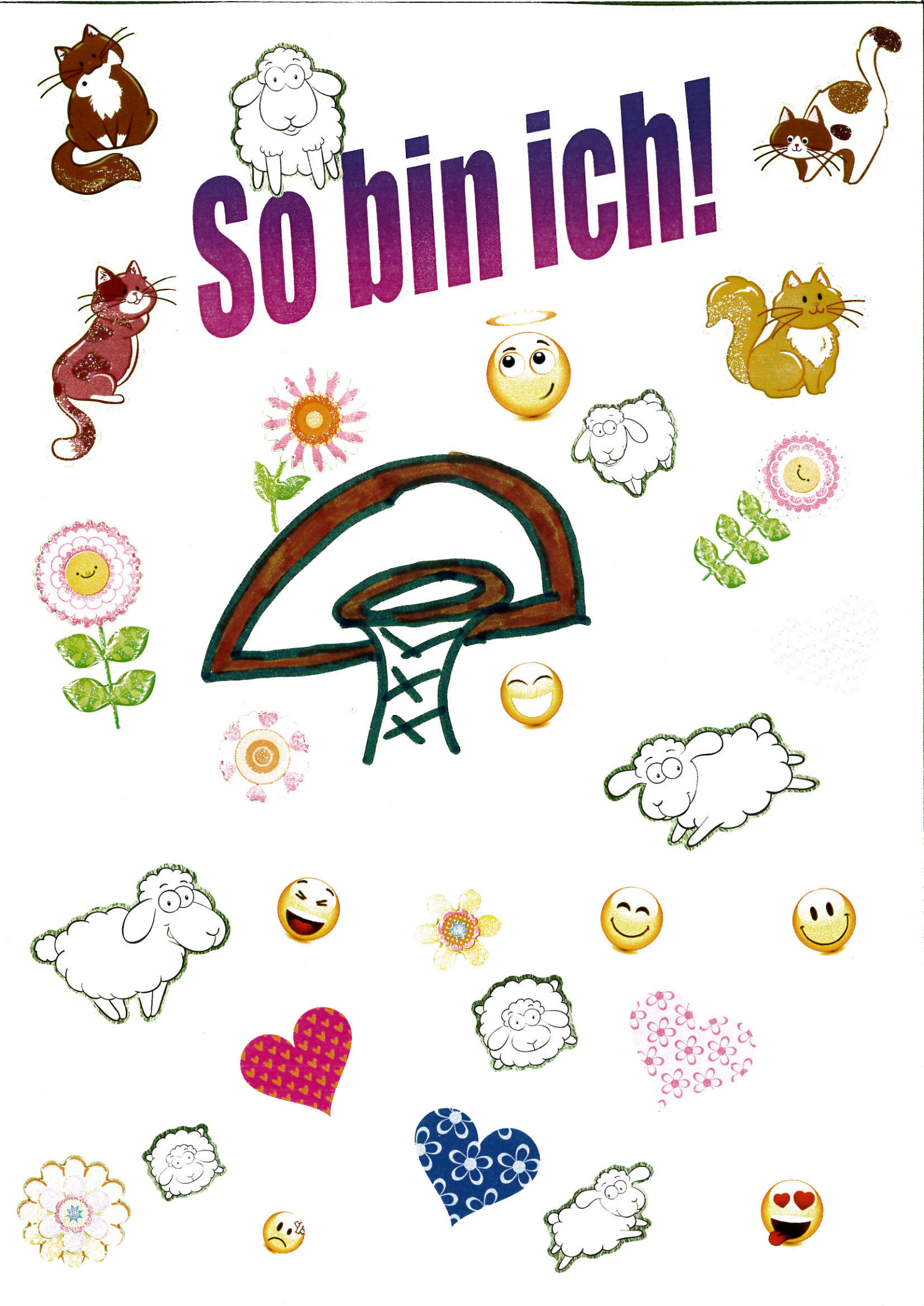
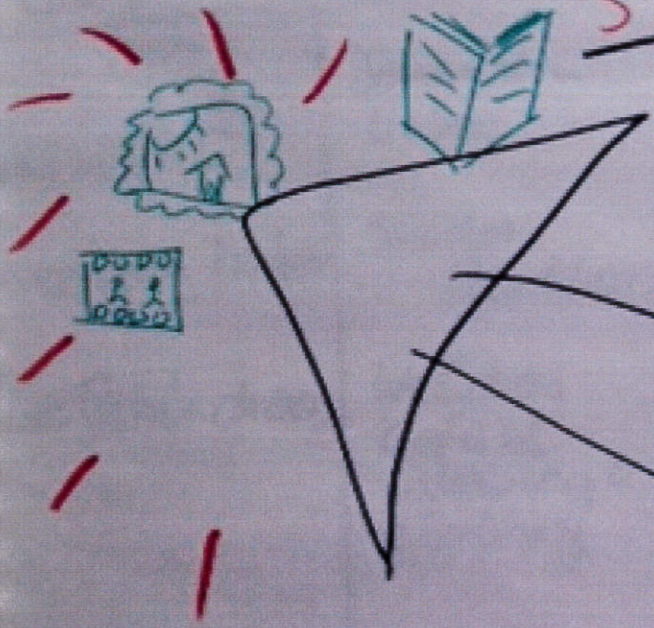
So bin ich!



Starke Mädchen – starke Frauen

6x 2 Std.



Ich sage was ich denke!
fühle!

Sexualität
Beziehungen

Liebe

Frauen

Stärken
Wünsche

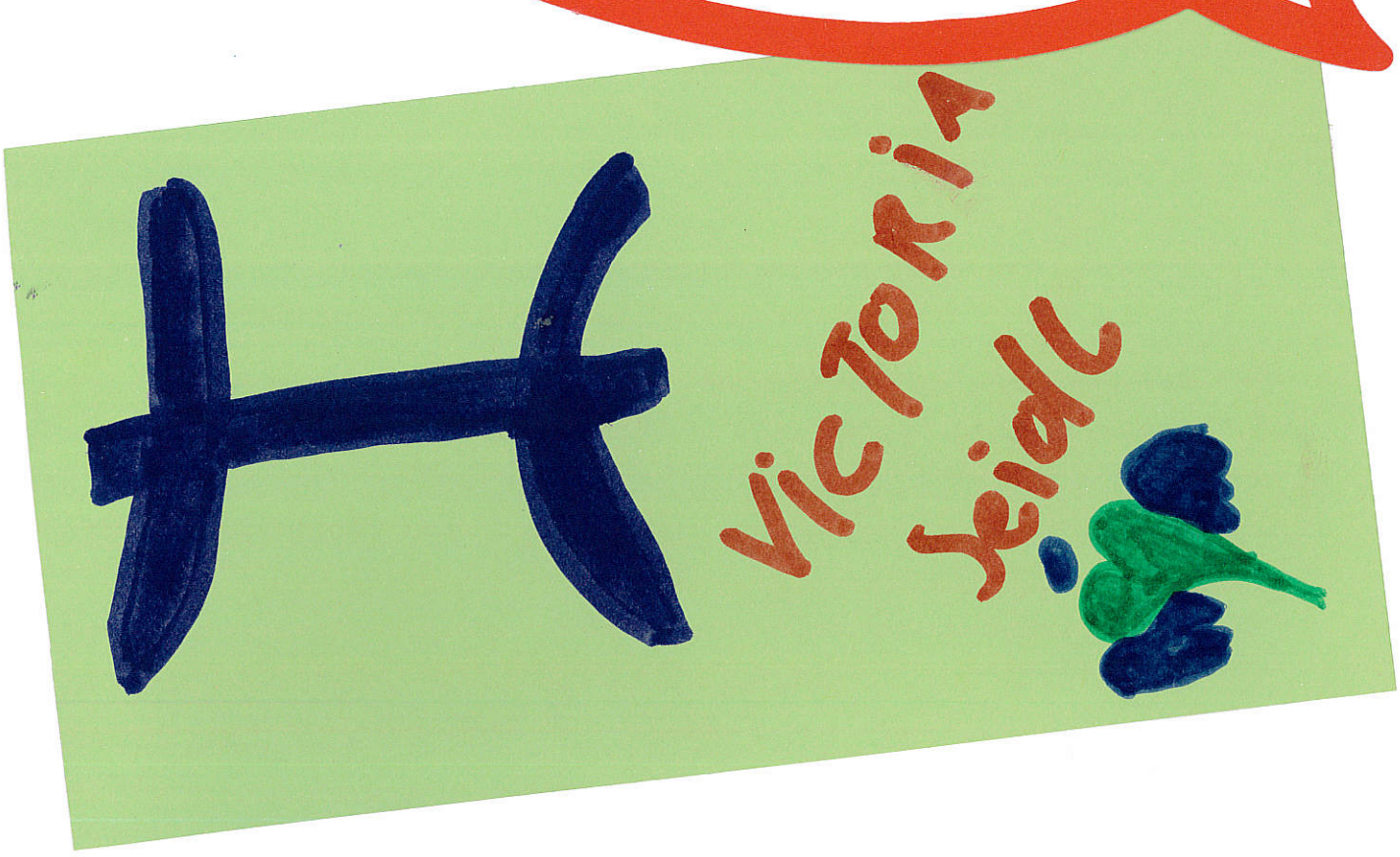
CHRISTINE

"Stark" sein:

- Jemandem Helfen
- mit Behinderung umgehen könn
- "Respekt"
- Wissen was man will/brauch
- etwas/alles tun um es zu bekommen
- sich nicht unterkriegen lass
- Tolerant sein, Menschen so akzeptieren wie sie sind

WIR SIND STARK!

Ich bin für andere da, zum Helfen



SUPERFRAUEN

SUPERFRAUEN
ANDREA WELK
SANDRA
WIR SIND STARK!

Vieles über MICH!

KÖRPERLICHES

Name, Alter, Arbeit, rund wohnen, Hobbys, Oval

FREUND/IN Gartenpflegerin

Telefonnummer Landschaftspflegerin

Vorlieben, Talente: kochen

Basketball → Fußball

Windowcolours

Englisch

Aufschlag

Charakter + Eigenschaften

höflich

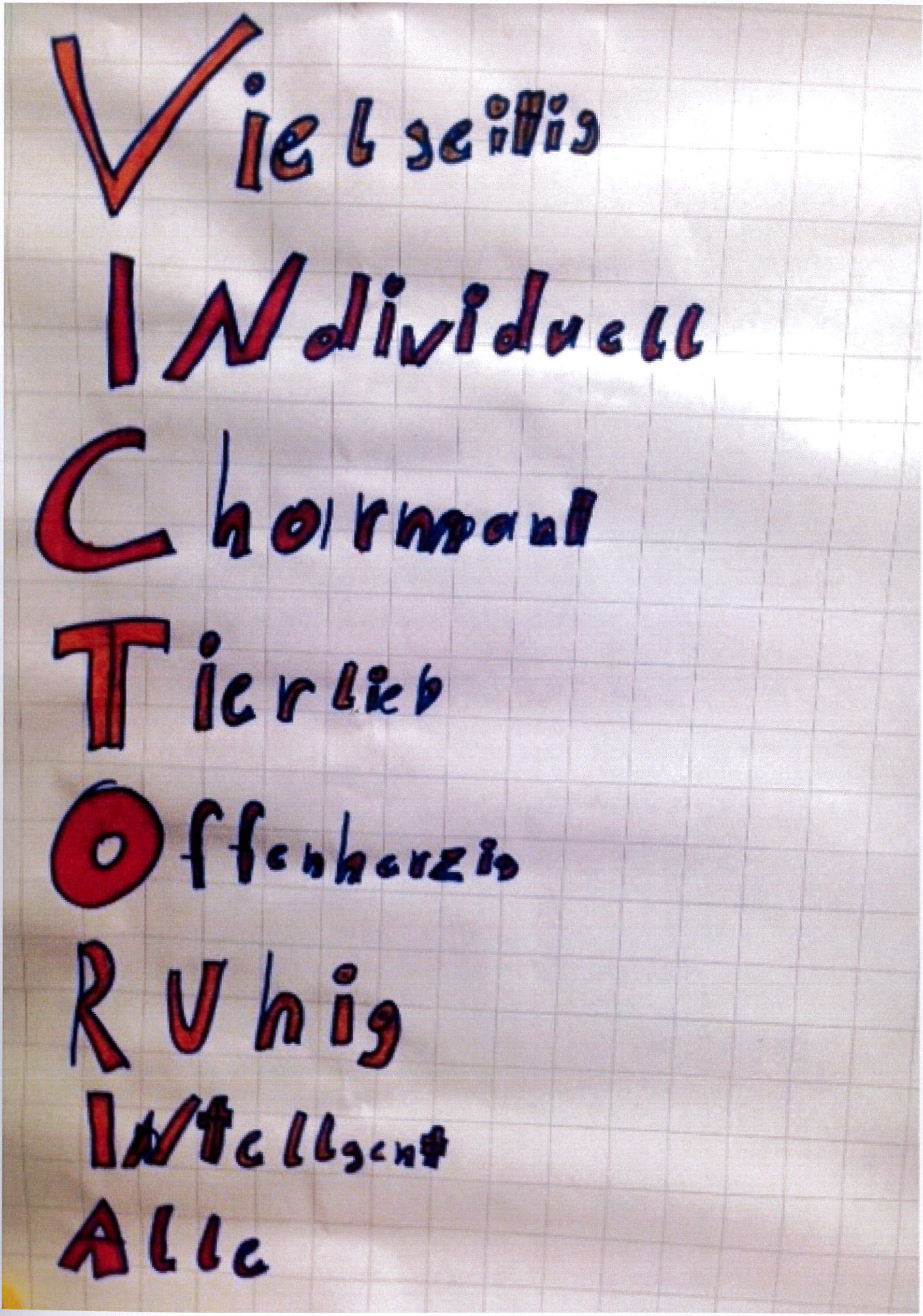
aufgeschlossen

tierlieb

nett

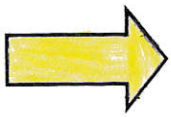
kollegial

Kleine Nas


Vielseitig
Individuell
Chormann
Tierlieb
Offenherzig
Ruhig
Intelligent
Alle

Wer bin ich?

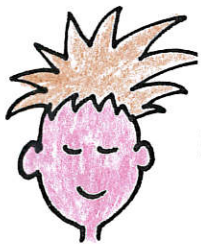
Ich heiße VICTORIA



Ich wohne in MürzzuschLag

Ich bin 22 Jahre alt.

Ich bin 164 cm groß.



Ich habe Braun Haare.

Meine Augen sind Blau

Meine Hobbys sind:

Landschaftspflegerin

Alex Kelly: Beziehungsfähigkeit und Sozialkompetenz fördern
© Persen Verlag

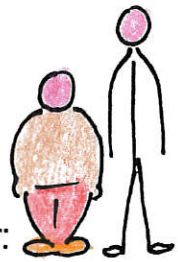
Wie sehe ich aus?

Meine Körpergröße:

164 cm

Meine Haare:

Braun



Meine Figur:

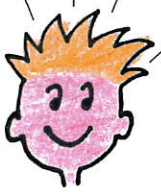
schlank

Mein Gesicht:

rund

Meine Augen:

Blau



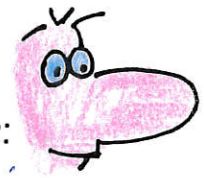
Ich

Trage ich eine Brille?

schwarz

Meine Kleidung:

schön



Meine Nase:

Kleine

?

Besondere Merkmale:

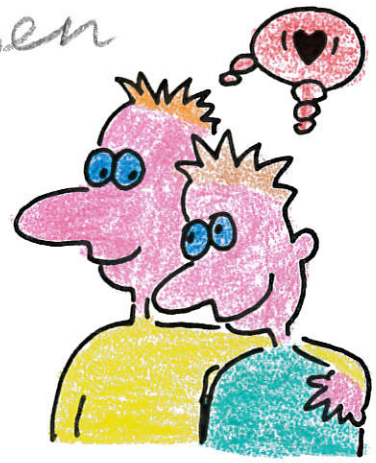
Arbeitsblatt 5	Name:	Datum:

© Alex Kelly: Beziehungsfähigkeit und Sozialkompetenz fördern

Ein Partner sein heißt …

O.K.!

Freiheiten lassen
Ehrlichkeit
Vertrauen
Gefühle erzählen



Ein Partner sein heißt nicht …

Nicht O.K.!

Heimlichkeiten
Zwingen zu Sachen,
die ich nicht
will
Ausnutzen

Alex Kelly: Beziehungsfähigkeit und Sozialkompetenz fördern
© Persen Verlag

O.K.

Andere toll finden

nicht drängen

Rücksicht nehmen

Verständnis haben

Gefühle zeigen

über Sex reden

nicht betrügen

Treu sein

Ehrlichkeit

Vertrauen

Freiheiten lassen

Nicht O.K.

AUSNUTZEN

Andere toll finden

Fremdgehen

Heimlichkeiten

Betrügen

Untreue

Pornik

Intime Sachen weitererzählen

Intime Bilder veröffentlichen

drohen, zwingen.

um Sex zu kriegen

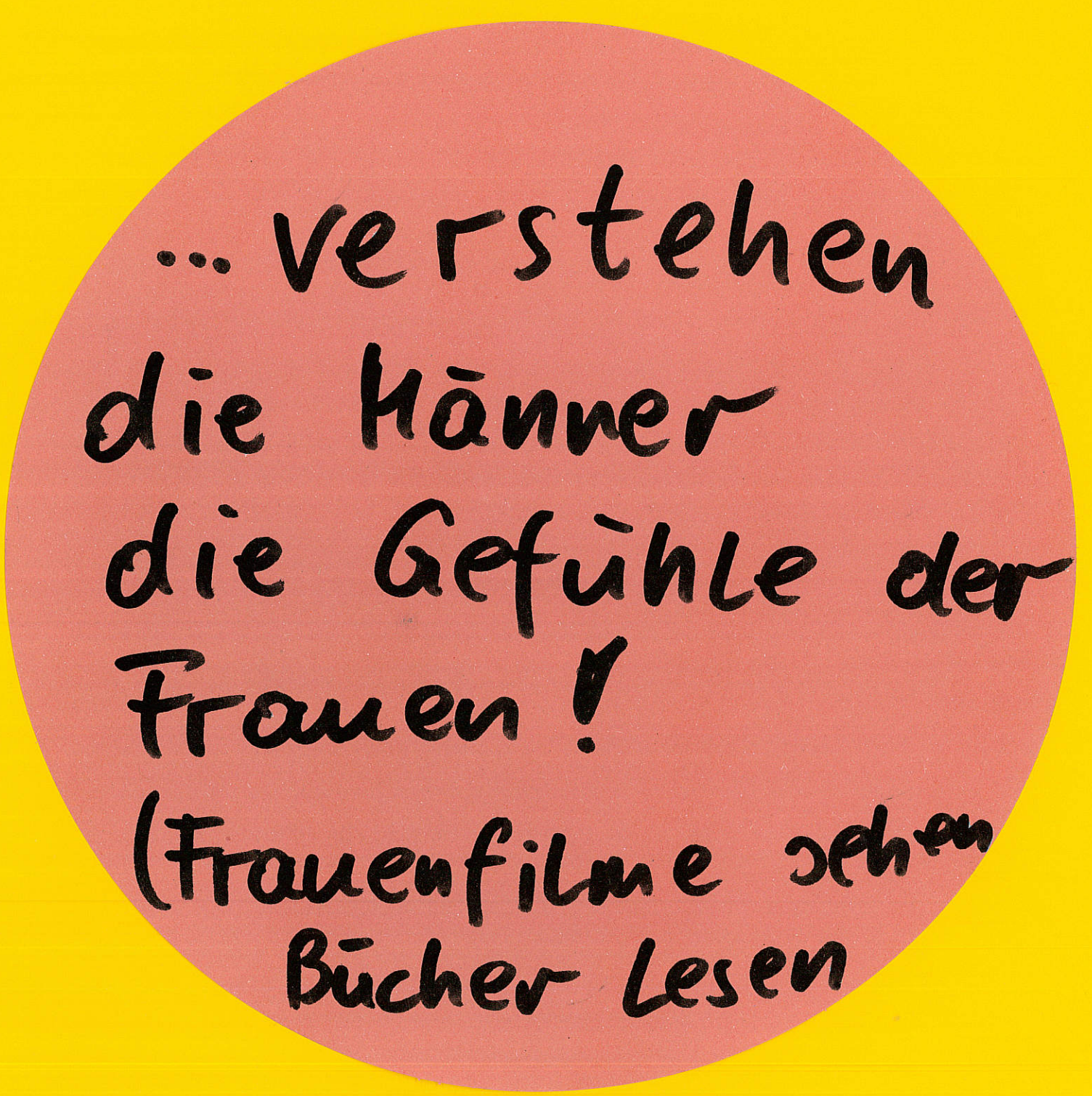
nicht über Sex reden

-" über Gefühle reden

In einer idealen Beziehung...

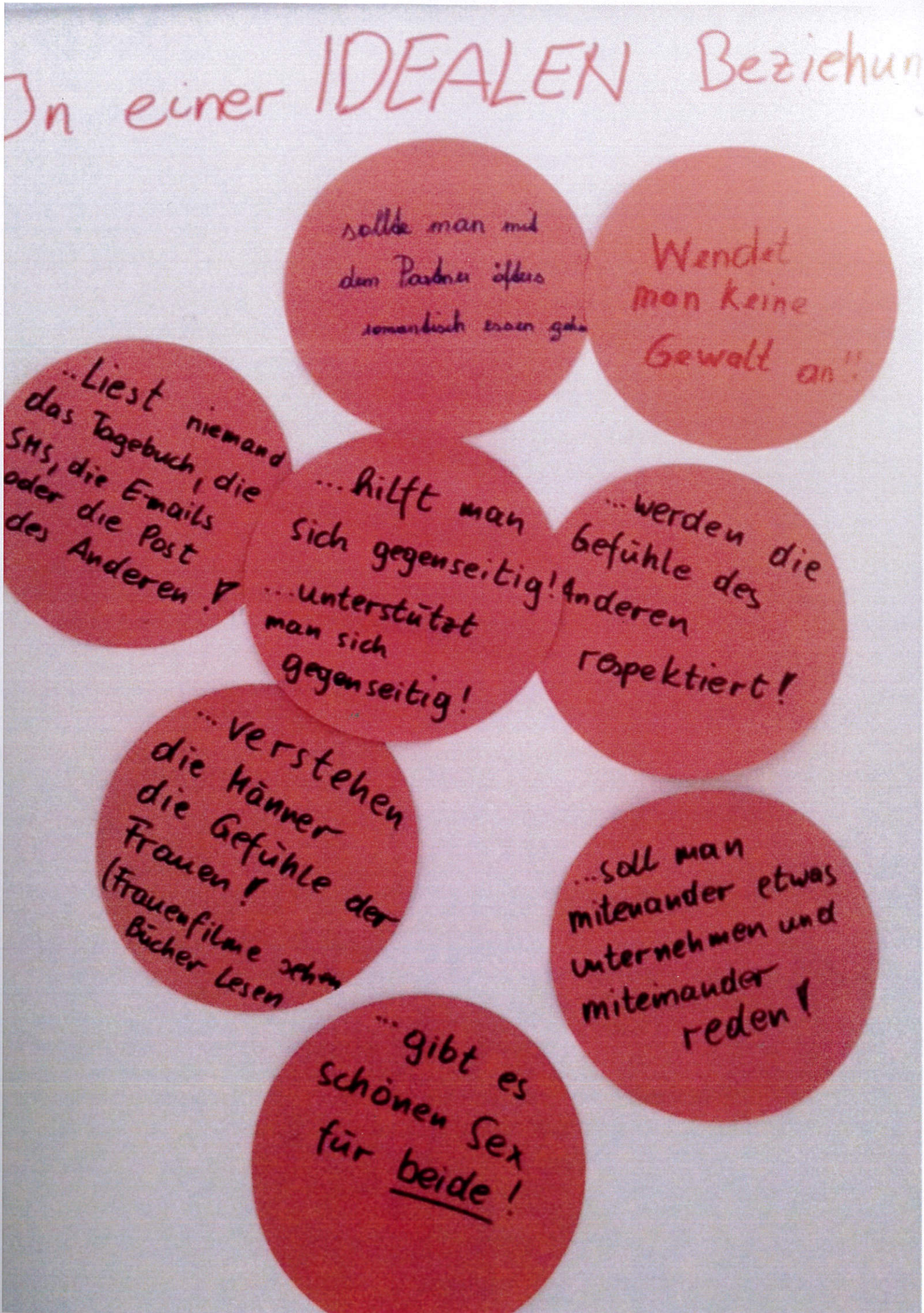
...gibt es schönen Sex für beide!

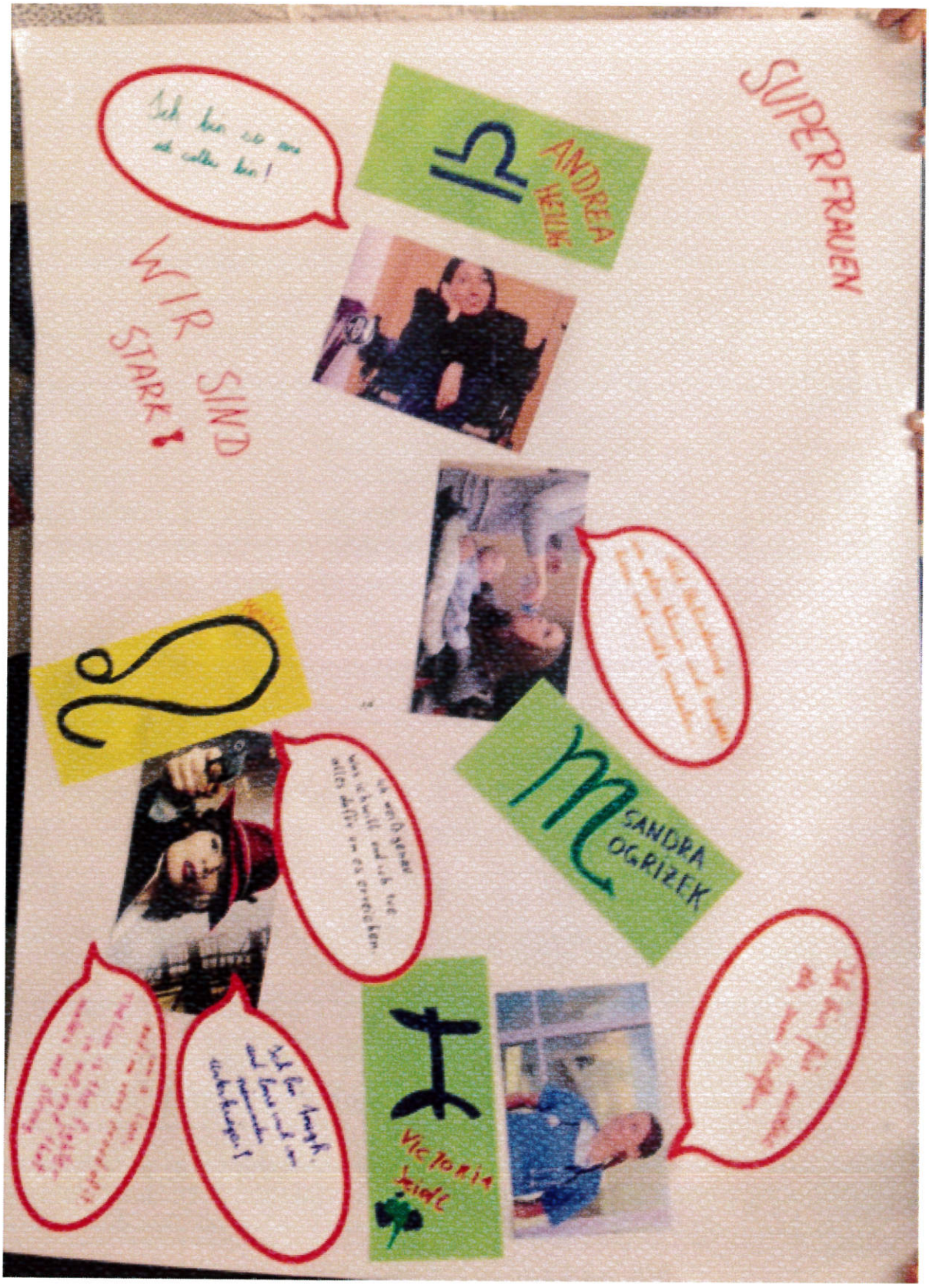
In einer idealen Beziehung...



In einer idealen Beziehung...

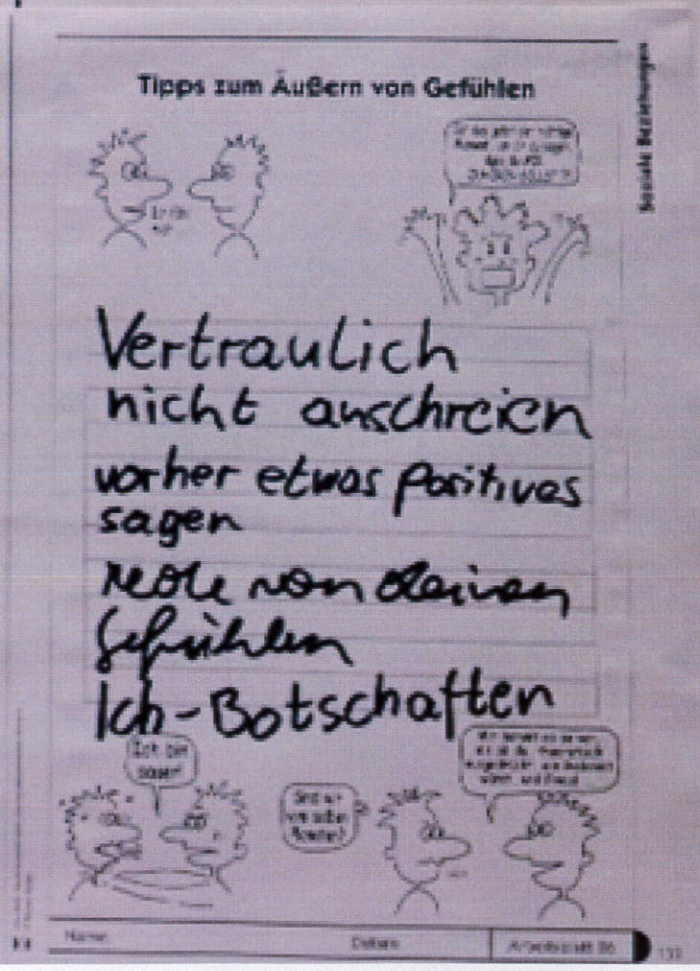
..Liest niemand das Tagebuch, die SMS, die E-mails oder die Post des Anderen?


In einer IDEALEN Beziehun
sollte man mit dem Partner öfters romantisch essen gehn
Wendet man keine Gewalt an!!
..Liest niemand das Tagebuch, die SMS, die E-mails oder die Post des Anderen!
...Hilft man sich gegenseitig!
...unterstützt man sich gegenseitig!
...werden die Gefühle des Anderen respektiert!
...verstehen die Männer die Gefühle der Frauen!
(Frauenfilme schaun Bücher lesen
...soll man miteinander etwas unternehmen und miteinander reden!
...gibt es schönen Sex für beide!


SUPERFRAUEN
ANDREA HEILIG
WIR SIND STARK!
SANDRA OGRIZEK
Victoria Seidl

Gefühle

Gefühl	Beispiel	Warum aussprechen?
Verliebt	Jemanden lieben	muss raus
Sorgen haben	Sandros Mutter	Geht einem dann besser
Gefühlschaos	Welches Gefühl überwiegt → Betrug	Gefühle klar kriegen



Tipps zum Äußern von Gefühlen

VERTRAULICH
NICHT ANSCHREIEN
Vorher etwas Positives
Sagen
REDE VON DEINEN GEFÜHLEN
Ich-Botschaften

Name: Datum: Arbeitsblatt 26

Alex Kelly: Beziehungsfähigkeit und Sozialkompetenz fördern
© Persen Verlag

Sexualität ist ...

KÖRPER - SEX - VERHÜTUNG

handbetrieb

Pornofilm

wixen

schlecken

kuscheln

einen runterholen

küssen

Pornozeitung

Selbstfingerln

owilutschen

Busen greifen

schlecken

Streicheln

grabschen

	⊕ Vorteile	Hadteile ⊖
...lle		
...ille	sehr sicher versch. Sorten ~~1 Tag~~	jeden Tag, gleiche Zeit
...isation ...indung	sicher für immer	wenn doch Kinder schwierig
...on ...ale	7 Jahre sehr sicher keine Regel	— " — Frauenärztin Teuer
...ster	1 Wäche	Allergisch
...ungsring ...mal. Spr.	1 Monat sicher 3 Monate	evtl. unangenehme Nebenwirkungen
...dom	gegen Aids: Geschlechtskrank. ohne Hormone f. Männer	kann platzen
...bchen	3–4 J...	

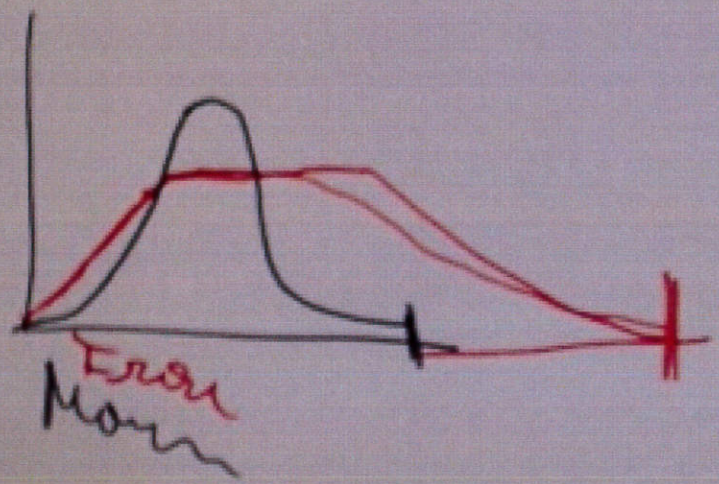
Kribbeln, reiben

Orgasmus

Brust berühren

Lustig

Körper berühren, streicheln

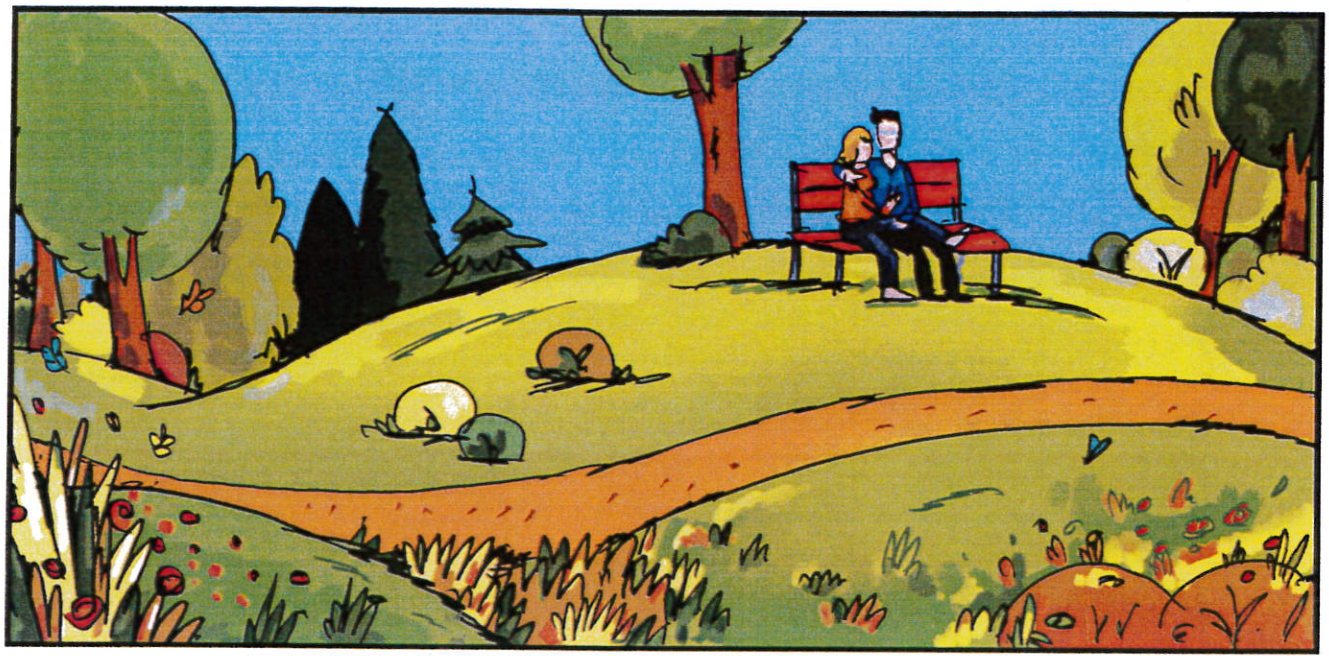


NR. 05 / Jahrgang 2, 2008 / Herausgeberin: Fachstelle fabs, Basel

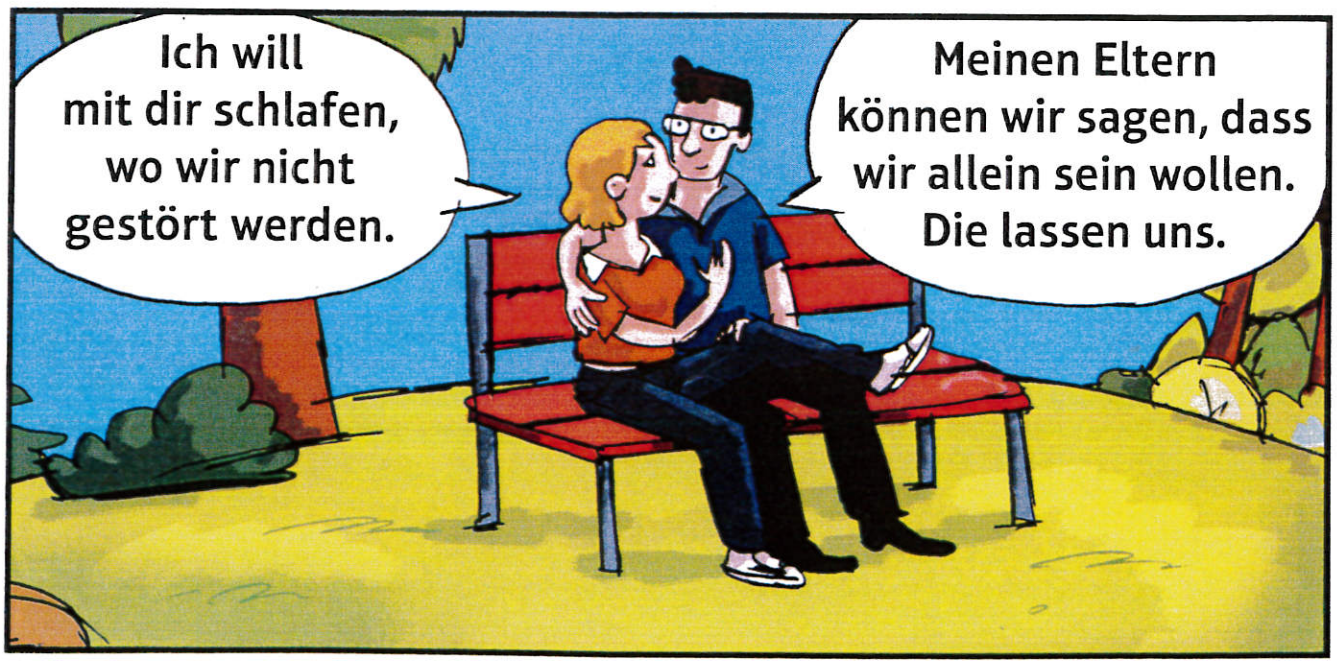
herzfroh

Fragen und Antworten rund um Körper, Sex und Liebe

Nr. 05: Wie geht Sex zwischen Frau und Mann?

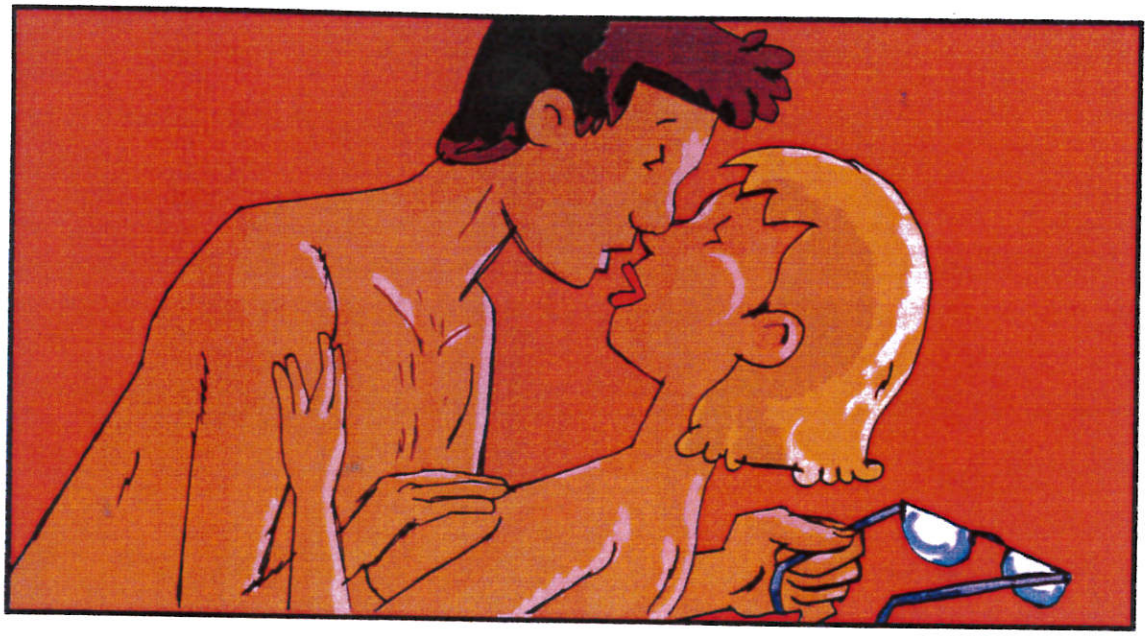


Endlich! Das erste Mal! Marina und Sven freuen sich. Sie haben auch ein bisschen Angst und Herzklopfen.

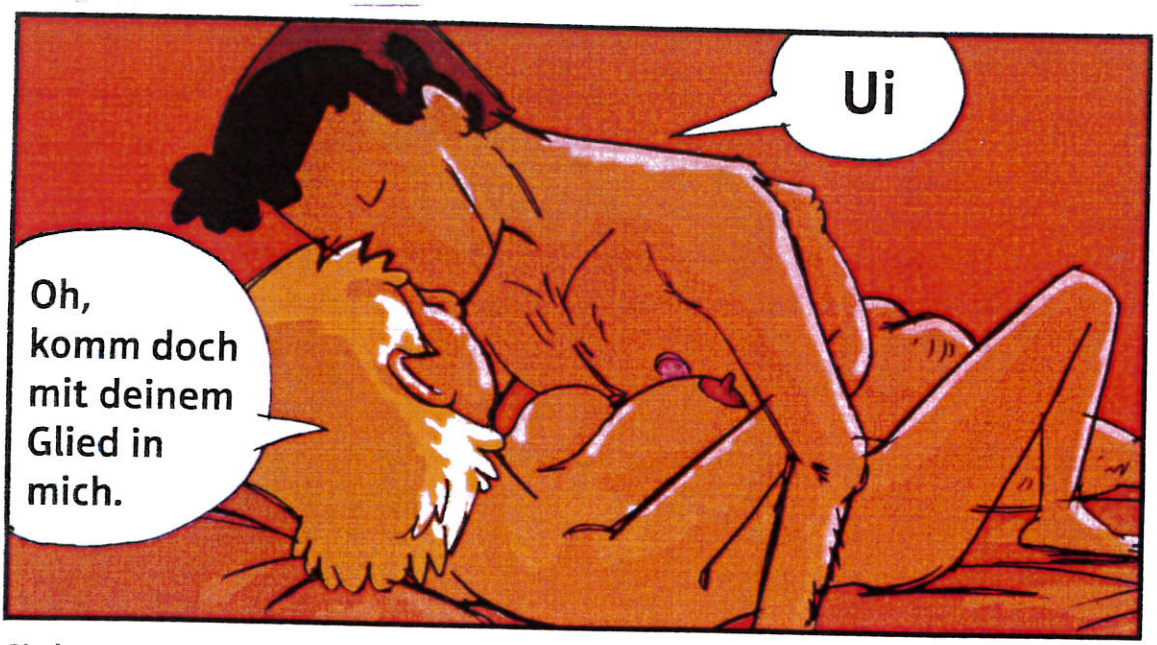


Marina und Sven überlegen sich, wo sie zusammen Sex haben möchten.

Die beiden machen es sich schön.



Weil sie sich überall streicheln und küssen, wird die Scheide von Marina ganz feucht und das Glied von Sven wird steif und hart.



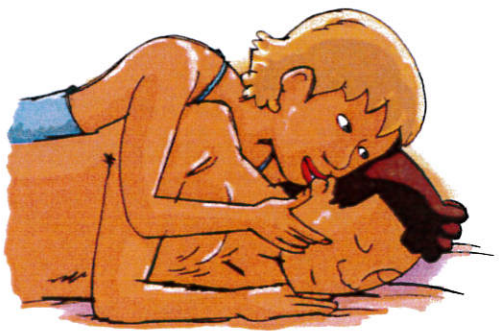
Sie bewegen sich, es ist beiden ganz heiss und plötzlich kommt der Orgasmus.

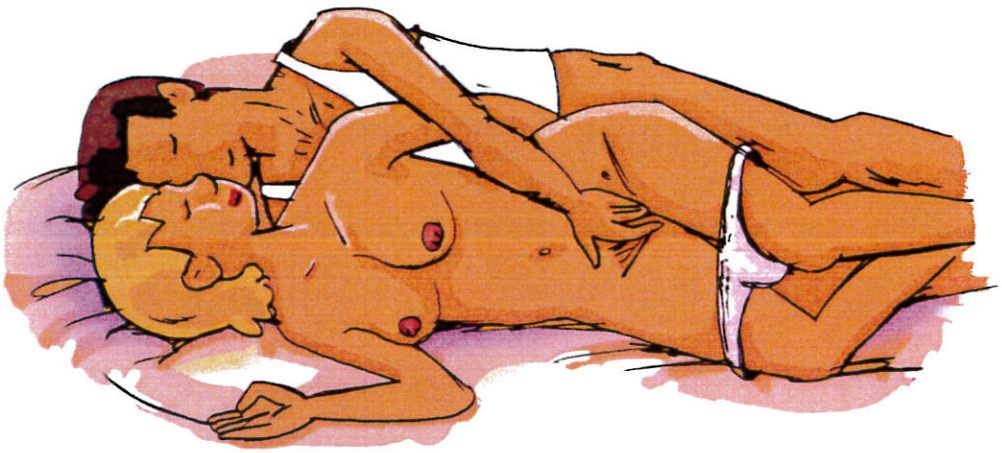
Petting

Petting ist Sex haben zu zweit, aber das Glied vom Mann geht nicht in die Scheide von der Frau.

Sex kann ganz tolle Gefühle machen. Nicht nur in der Scheide und nicht nur am Glied. Der ganze Körper kann Lust haben.

Petting ist wie eine Reise durch den Körper.
Beide streicheln sich überall mit den Händen oder küssen sich auch überall, wo es gefällt. Auch am Ohrläppchen, am Bauchnabel und an den Zehen ist es ganz schön.
Das macht viel Lust und die Erregung wird grösser.

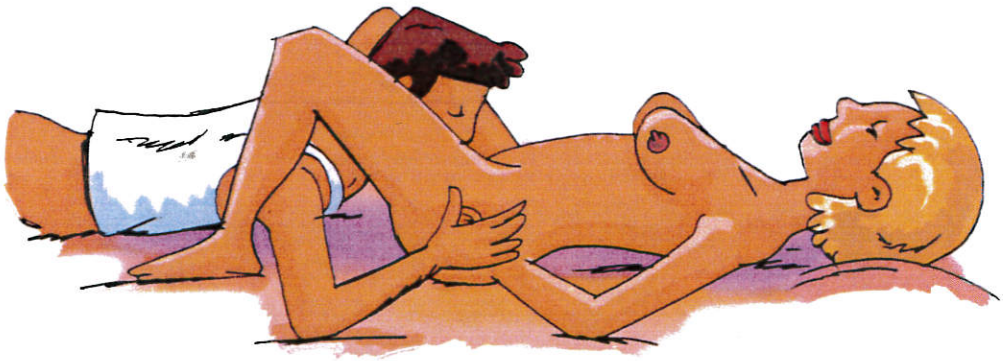




Durch Streicheln, Küssen und Schlecken an der Klitoris, an den Schamlippen und am Glied können beide einen Höhepunkt (einen Orgasmus) haben, auch wenn das Glied vom Mann nicht in der Scheide von der Frau ist.

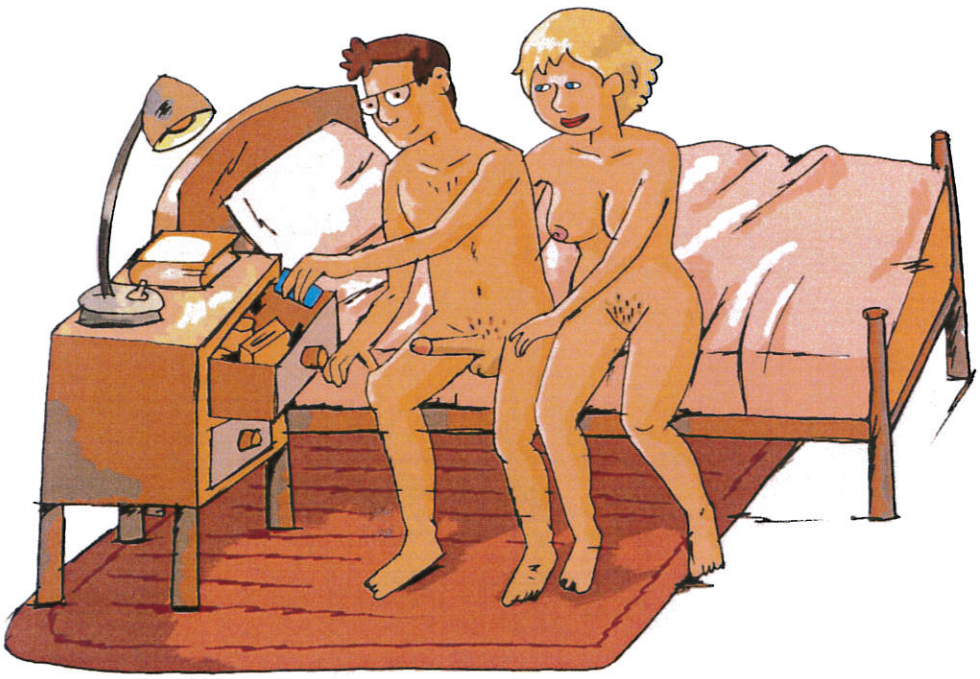
Petting kann ganz viel Spass und Lust machen.

Das Wichtigste ist, dass Sie Ihrem Freund oder Ihrer Freundin sagen oder zeigen, was Ihnen gefällt und was nicht schön ist für Sie.



1. Das Kondom

Man kann dem auch Pariser, Gummi oder Präservativ sagen.
Es ist ein dünner Schutz aus Gummi. Es wird über das steife Glied vom Mann gezogen. Der Samen wird darin aufgefangen. So kann er nicht in die Scheide der Frau. Es ist ein Verhütungsmittel für den Mann.



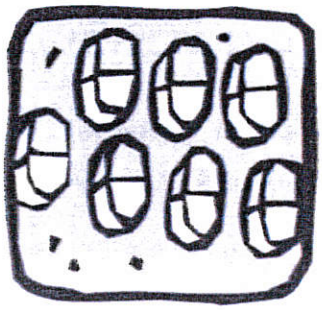
Das Kondom kann man in jeder Drogerie oder Apotheke kaufen, aber auch bei Migros, Coop, Spar oder Aldi.

„Ich nehme die Pille – Wir nehmen ein Kondom“

Ein Mann und eine Frau haben miteinander Sex.
Dann kann die Frau ein Baby bekommen.

Aber nicht alle Frauen und Männer wollen Kinder haben.

Eine Frau will kein Baby bekommen.
Dafür gibt es Verhütungsmittel.



Es gibt Verhütungsmittel nur für Frauen.
Zum Beispiel:

- die Pille
  Die Pille muss von einer Ärztin oder einem Arzt verschrieben werden.
  Sie muss jeden Tag eingenommen werden.
- die Spirale
  Die Spirale ist aus Plastik. Sie sieht aus wie ein **T**.
  Sie kommt in die Gebärmutter.
  Das muss eine Ärztin oder ein Arzt machen.
- das Hormonstäbchen
  Das Hormonstäbchen ist aus weichem Material.
  Es ist ungefähr so groß:
  Das Hormonstäbchen kommt am Arm unter die Haut.
  Das muss eine Ärztin oder ein Arzt machen.
- die Drei-Monats-Spritze
  Eine Ärztin oder ein Arzt spritzt das Verhütungsmittel.
  Der Frau geht es aber oft danach nicht gut.

Es gibt ein Verhütungsmittel für Männer:

- das Kondom.
  Das Kondom kommt beim Sex über den Penis.
  Das Kondom kann der Mann oder die Frau selbst besorgen, zum Beispiel im Super-Markt.

Mehr Informationen über Verhütungsmittel gibt es bei Ärztinnen und Ärzten oder bei Beratungsstellen.

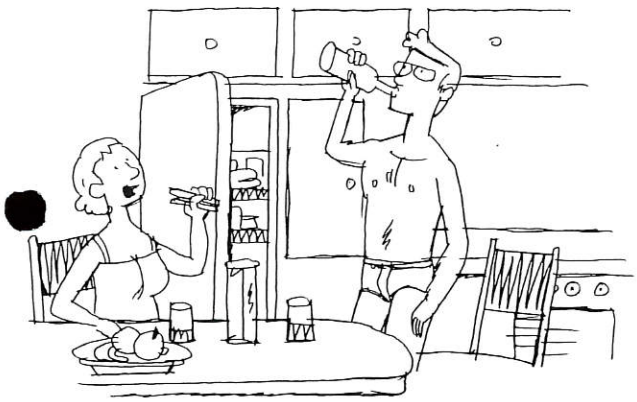
Das ist besonders wichtig:

- Frauen müssen die verschiedenen Verhütungsmittel kennen.
- Männer müssen die verschiedenen Verhütungsmittel auch kennen.
- Sie müssen selbst bestimmen, welches Verhütungsmittel sie benutzen wollen.
  Manchmal brauchen sie dafür Unterstützung.
  Die Unterstützung kann helfen, das richtige Verhütungsmittel zu finden.

- Frauen müssen wissen, wie sie die verschiedenen Verhütungsmittel richtig benutzen.
  Männer müssen das auch wissen.
  Das können sie lernen.
  Dafür brauchen sie manchmal Unterstützung.

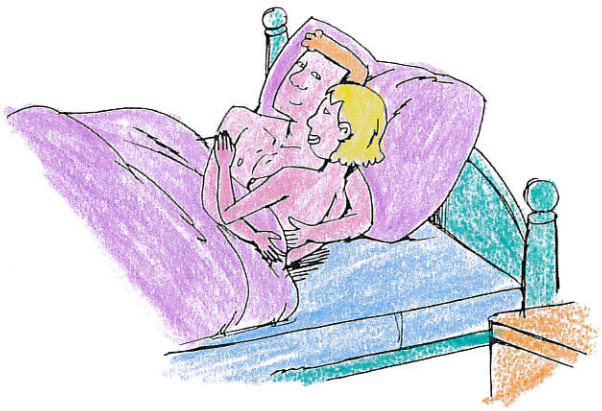
Was möchten Sie nach dem Sex mit Ihrem Freund oder mit Ihrer Freundin machen?

Sie können die Bilder ausmalen.
Ja, das will ich = ☺ Nein, das will ich nicht = ☹



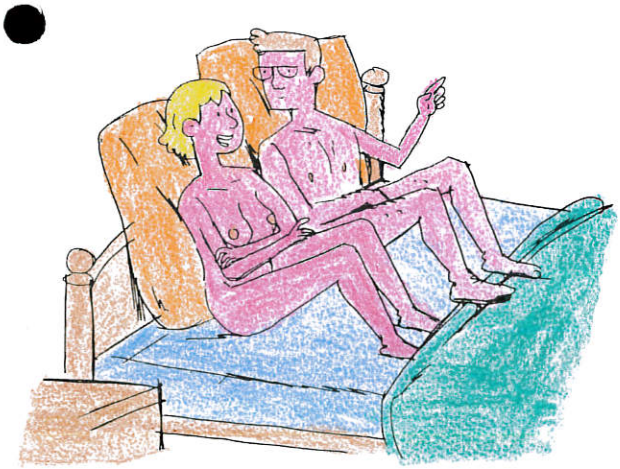
essen und trinken

☺ ☹



kuscheln und schlafen

☺ ☹



reden

☺ ☹

spazieren

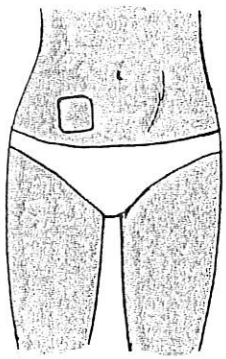
☺ ☹

Die hormonellen Verhütungsmittel

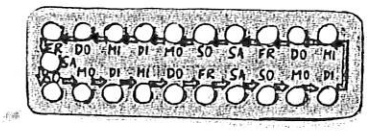
Alle diese Verhütungsmittel funktionieren mit Hormonen. Diese kommen in den Körper der Frau mit einem Pflaster oder mit einer Pille oder mit einer Spritze oder mit einem Stäbchen. Alle diese geben Hormone in den Blutkreislauf.

Die Pille und das Pflaster machen, dass kein Ei im Eierstock der Frau reif werden kann. Dann gibt es auch keinen Eisprung und so kann die Frau nicht schwanger werden.

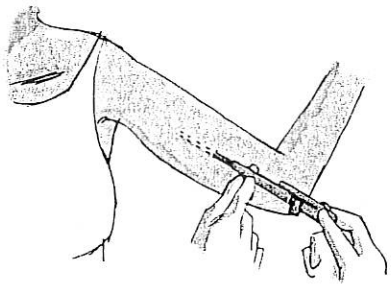
Die 3-Monatsspritze und das Stäbchen machen den Schleim dick, dass die Spermien vom Mann nicht eindringen können.



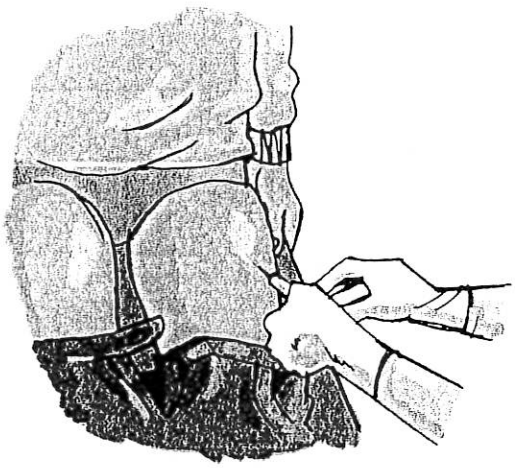
Hormonpflaster



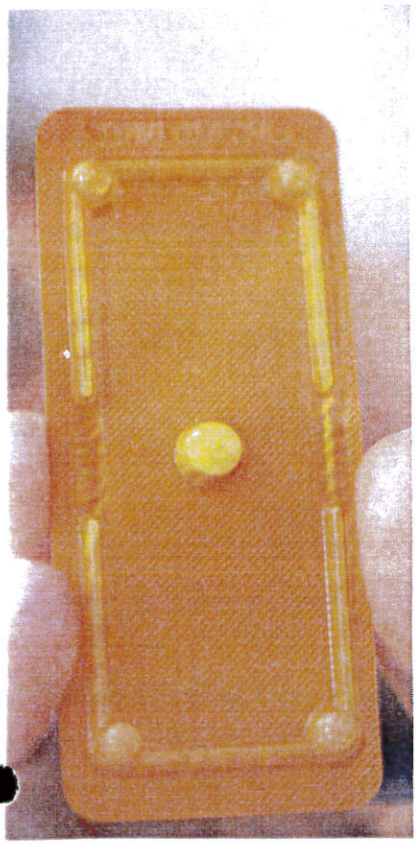
Pille

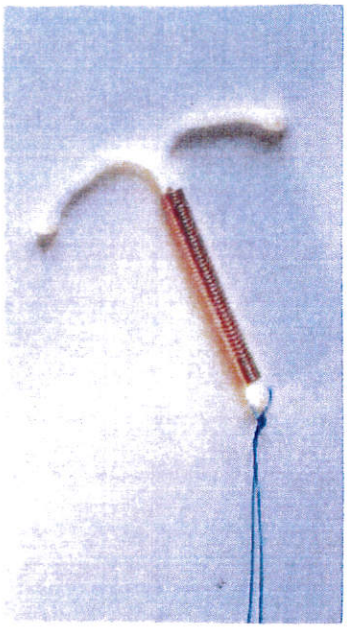


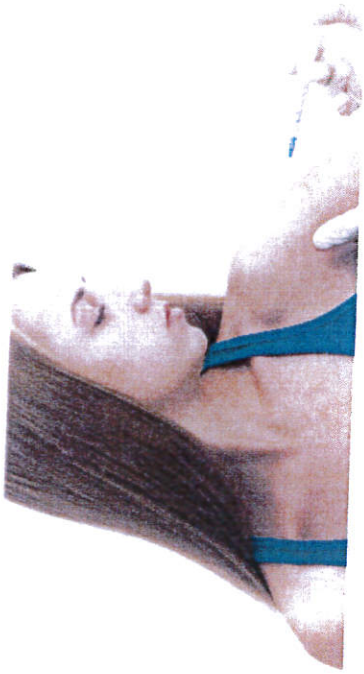
Stäbchen

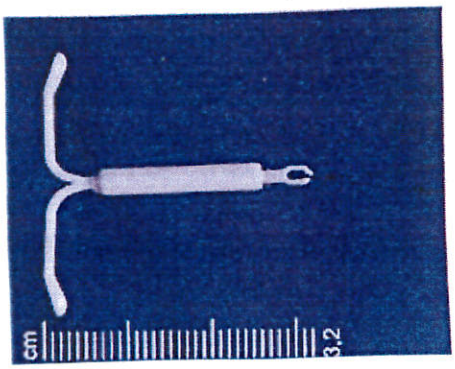


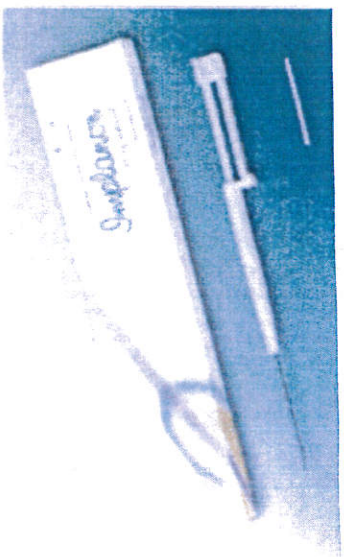
3-Monatsspritze

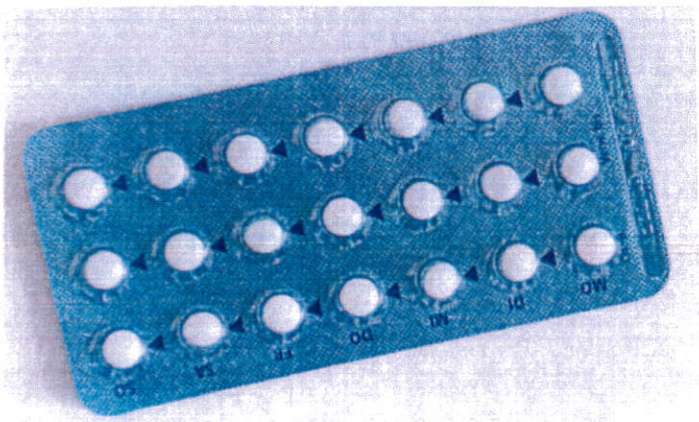







cm
3.2





Das will ich mir merken:

Sexualität ist

Hazissa
Prävention sexualisierter Gewalt

Graz, Oktober 2015

Liebe Victoria!

Ich habe mich sehr gefreut, Dich kennenlernen zu dürfen!

Und unsere gemeinsamen Workshops haben mir großen Spaß gemacht.

Ich habe Dich als sehr starke Frau erlebt.

Deine offene Art und Deine Kreativität haben unsere Workshops sehr bereichert.

Mit Deiner Herzlichkeit und Deinem Einfühlungsvermögen wirst Du sicher Deine Ziele erreichen.

Ich wünsche Dir für Deine Zukunft alles, alles Liebe!

Bleib so wie Du bist!

Mit ganz lieben Grüßen

Christine Bramerdorfer

Hazissa **Karmeliterplatz 2** **A-8010 Graz**
Tel: +43(0)316 90370 160 Fax:+43 (0)316 90370 166 office@hazissa.at www.hazissa.at ZVR 035916044
Bankverbindung: Stmk. Sparkasse BLZ: 20815 Kontonr: 00001045093 IBAN AT322081500001046093 BIC STSPAT2G