

////// Mein Körper, meine Gefühle und meine Sexualität



Leichte Sprache

Warum ist dieser Kurs wichtig für mich?

Selbstbestimmung
Eigenverantwortung
Integrität
Neugier

Selbstbestimmt mit der eigenen Sexualität umgehen.
Bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers.
Grenzen erfahren und NEIN sagen können.
Sicher verhüten.

Was lernen wir in diesem Kurs?

- **Was ist Planning Familial?** Wo finde ich Planning Familial? Wissen wo man sich melden kann, wenn man Fragen zum Thema Körper, Liebe und Sexualität hat.
- **Pubertät:** Was passiert mit meinem Körper?
Den eigenen Körper verstehen.
- **Körper-Merkmale** bei der Frau und beim Mann.
Wie sieht der männliche und weibliche Körper aus?
Sexual-Organen und deren Funktion kennen und verstehen.
- **Gefühle:** Liebe und Eifersucht.
- **Selbstbestimmte Sexualität:**
Sich vor Übergriffen schützen lernen: Was ist erlaubt was nicht? Was will ich? Was will ich nicht?
Grenzen: NEIN sagen/sich schützen können.
- **Vorbeugung** (Prävention):
Sexuelle übertragbare Krankheiten. Was heißt das?
- **Ungewollt schwanger?**
Wie kann ich eine Schwangerschaft verhindern?
Was gibt es um zu verhüten?

Wie lernen wir im Kurs?

Pädagogisches und didaktisches Material.
Papier-Männchen/Paomi.
Diskussions-Runde: Es können Fragen gestellt werden.

Saal?

Der Saal ist barrierefrei (gut für Rollstühle).

Anmeldung?

Wir melden uns über die Internet-Seite der UFEP an:
www.ufep.lu
oder wir rufen Malou an: 37 91 91 248

« Nummer 7619

» Zielgruppe

Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung, von jung bis alt, die sich für das Thema Liebe und Sexualität interessieren und mehr darüber wissen wollen.

Ohne Begleiter.

» Weiterbildner

Simon Görgen
Pädagoge und Koordinator beim Planning Familial.

Sandra Michely
Pädagogin und Koordinatorin beim Planning Familial.

» Termine

19.11.2019

Von 9:00 bis 17:00 Uhr

» Kosten

140 €

» Sprache

Lëtzebuergesch

» Ort

Domaine du Château
Bettange-sur-Mess