



Seite 04 > Alles voll normal?! – Sexualpädagogisches Angebot

Seite 06 > LGBTQIA+ – Geschlechtliche und sexuelle Vielfalt

Seite 08 > Voll Porno?!

Seite 10 > My body, my choice!

Seite 12 > Verhütung und sexuelle Gesundheit

Seite 14 > Nein heiß Nein – Konsens, so einfach wie... Tee?!

Seite 16 > Nudes, Sexting, Online Dating, Social Media – Safer Surfen



## PERSÖNLICHKEIT & IDENTITÄT SEXUELLE BILDUNG

Die Zeit zwischen Kindheit und Erwachsenwerden ist eine Zeit der Entdeckung, des Ausprobierens und der Entwicklung von Lebenskompetenzen. Sexuelle Bildung stellt dabei einen unabdingbaren Teil der Persönlichkeitsentwicklung und der Gewaltprävention dar. Unsere Workshops sind darauf ausgerichtet, Kindern und Jugendlichen einen sicheren Raum zu bieten, um Fragen zu erkunden, sich auszutauschen, Mythen zu entlarven und selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen. Sie lernen Veränderungen und ihre Rechte kennen und werden befähigt, ihren Körper, Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen. Es ist wichtig, eine klare Sprache zu finden, um sich offen über Lust, Unlust, positive und negative Gefühle, Unsicherheiten sowie persönliche Grenzen auf körperlicher und emotionaler Ebene austauschen zu können.

Wir decken eine breite Palette von Themen und Ansätzen ab, um den individuellen Bedürfnissen und Lernstilen der Teilnehmenden gerecht zu werden. Von lebendigen Diskussionen bis hin zu kreativen Aktivitäten und digitalen Lernmethoden – wir bieten eine Vielfalt an interaktiven Lernerfahrungen. Dabei wird immer auf die eigenen Schamgrenzen und die Privatsphären der Teilnehmenden geachtet.

Unser Team besteht aus erfahrenen und zertifizierten Sexualpädagog\*innen, die darauf bedacht sind, einen respektvollen und inklusiven Raum zu schaffen, in dem alle Stimmen gehört werden. Wir ermutigen zur Offenheit, zum kritischen Denken und zum Respekt untereinander.



## PERSÖNLICHKEIT & IDENTITÄT SEXUELLE BILDUNG



### Alles voll normal?!

Was geht mit meinem Körper ab? Ist das normal? Was ist eigentlich dieser Sex? Warum fühle ich plötzlich so? Veränderungen im Körper und im Kopf während der Pubertät, der erste Crush und erste Male aller Art, Gefühlschaos, Beziehungen eingehen und navigieren: Das kann alles ganz schön sein! ... aber auch ganz schön überfordernd. Auch die Entdeckung eigener Bedürfnisse und Grenzen sowie der Identität kann eine\*n echt verunsichern.

In unseren Workshops gestalten wir einen vertrauensvollen Raum, in dem wir uns locker austauschen können und alle Fragen willkommen sind. Ganz nach dem Motto: "Alles kann, nix muss." Aktuelles und fundiertes Wissen und Tipps vermitteln wir durch spielerische und sexualpädagogische Methoden. Wir arbeiten mit zeitgemäßen Materialien und achten dabei auf Schamgrenzen. Unser Ziel? Die eigene Selbstbestimmung zu stärken, die Identitätsentwicklung positiv zu begleiten sowie Vorurteile gemeinsam abzubauen und Diversität zu fördern.

1-tägiger Workshop

Kursdauer:  
9 - 13 Uhr



**Anmeldung:**  
[jubihaus@kids-und-co.de](mailto:jubihaus@kids-und-co.de)



## PERSÖNLICHKEIT & IDENTITÄT SEXUELLE BILDUNG

### LGBTQIA+ – Geschlechtliche und sexuelle Vielfalt

LGBTQIA+ ... what? Was bedeutet nochmal queer, bi-, pan-, trans-? Die Themen Geschlechtsidentität, sexuelle Orientierungen sowie Beziehungsformen können auf den ersten Blick kompliziert sein oder verunsichern. Dabei ist die Frage "Wer bin ich?" eine wichtige und persönliche Frage. Alle Menschen haben eine sexuelle Identität, die sich ein Leben lang (weiter-) entwickelt. Und doch können nicht alle Menschen offen und selbstverständlich mit ihrer Identität leben. Einige fragen sich: Wie erkläre ich meinen Freund\*innen oder meiner Familie, dass ich nicht hetero bin? Darf ich mich kleiden, wie ich will? Wie wird Geschlecht gemacht? Und wie gehe ich mit Diskriminierung um?

In diesem Workshop geht es darum, einen Überblick über geschlechtliche und sexuelle Vielfalt, Beziehungsformen und Familienmodelle zu bekommen, jenseits von Klischees. Egal, ob du dich bereits mit den Themen auseinandergesetzt hast oder nicht - Come As You Are!

1-tägiger Workshop  
Kursdauer:  
9 – 13 Uhr



Anmeldung:  
[jubihaus@kids-und-co.de](mailto:jubihaus@kids-und-co.de)



## PERSÖNLICHKEIT & IDENTITÄT SEXUELLE BILDUNG

### Voll Porno?!

Im Internet gibt es sekundenschnell Infos. Das Surfen ist einfach und fast von überall aus möglich. Dabei können einer\*m gewollt oder ungewollt pornografische Inhalte begegnen, z.B. wenn Menschen auf der Suche nach Informationen oder einfach neugierig sind. Aber mal ehrlich, im Internet kursieren jede Menge Fehlinformationen. Was wird denn über Sex, Körper, Geschlechterrollen eigentlich online erzählt? Warum schauen Menschen überhaupt Pornos? Was ist ein "guter" Umgang damit? Was davon ist echt? Und was passiert, wenn Pornos anfangen, die Gedanken und den Alltag zu bestimmen?

In diesem Workshop schauen wir genauer auf das Thema Porno und die Normen und Werte, die damit verbunden sind. Aber klar, wir zeigen hier keine pornografischen Inhalte! Uns geht es darum, fit im Umgang mit Medien und den Inhalten zu werden. Wir zerlegen Mythen und checken aktuelle Regeln. So behältst du beim Surfen im Netz den Durchblick.

1-tägiger Workshop

Kursdauer:  
9 - 13 Uhr



**Anmeldung:**  
[jubihaus@kids-und-co.de](mailto:jubihaus@kids-und-co.de)



## PERSÖNLICHKEIT & IDENTITÄT SEXUELLE BILDUNG



### My body, my choice!

Let's talk seriously: Sexualisierte Gewalt und sexuelle Übergriffe sind real. Für Betroffene sind die Folgen ernst und können sie ein Leben lang begleiten. Einsamkeit, Scham und Schuldfragen kommen häufig auf: Habe ich etwas Falsches gesagt, getan oder die falschen Klamotten getragen? Wichtiges zuerst: Schuld daran sind immer diejenigen, die Gewalt ausüben. Dein Körper gehört dir und niemand darf ungewollt in deine Privatsphäre eingreifen!

Wie erkenne ich sexualisierte Gewalt? Ist ein blöder sexistischer Spruch schon sexuelle Belästigung? Ab wann ist welche Handlung strafbar? Es braucht Wissen, Sensibilisierung und Mut, um sich zu wehren!

Wir lernen verschiedene Ebenen von Gewalt und Übergriffen kennen, aber auch, wie du (eigene) Grenzen erkennen und setzen kannst. Außerdem informieren wir über Unterstützungsangebote und Anlaufstellen. Lass uns gemeinsam stark sein!



1-tägiger Workshop

Kursdauer:  
9 - 13 Uhr



**Anmeldung:**  
[jubihaus@kids-und-co.de](mailto:jubihaus@kids-und-co.de)



## Verhütung und sexuelle Gesundheit

Spaß ohne Schwangerschaft und ohne Sorge vor einer sexuell übertragbaren Infektion (STI)? Klar doch! Wer Sex hat, kommt mit dem Thema Verhütung in Berührung. Aber wie, womit und wann verhüten? Neben Kondom und Pille gibt es noch eine ganze Palette an Verhütungsmitteln. Welche Vor- und Nachteile haben die einzelnen Produkte? Wusstest du, dass nicht alle Verhütungsmittel vor einer STI schützen? Selbstbestimmt über den eigenen Körper oder über die Lebens- und Familienplanung zu entscheiden, können Gründe für oder gegen Verhütungsmittel sein. Auch der Gesundheitsaspekt kann beim Thema Verhütung eine Rolle spielen. Es juckt oder brennt in der Hose? Dann können STI die Ursache dafür sein.

Wir sprechen offen und ehrlich über das Schöne und Lustvolle, aber auch über mögliche Pannen, Enttäuschungen und Unsicherheiten. So kannst du in Zukunft für dich und mit anderen bewusste Entscheidungen treffen.

1-tägiger Workshop

Kursdauer:  
9 – 13 Uhr



**Anmeldung:**  
[jubihaus@kids-und-co.de](mailto:jubihaus@kids-und-co.de)



Y E S

No



## PERSÖNLICHKEIT & IDENTITÄT SEXUELLE BILDUNG

### Nein heißt Nein – Konsens, so einfach wie... Tee?!

Nein heißt nein! Eigentlich easy, oder? Leichter gesagt, als getan, denn es braucht Übung, um eigene Grenzen wahrzunehmen und diese klar zu benennen oder „Stopp“ zu sagen. Was früher oder vielleicht noch gestern ok war, kann sich heute wieder ganz anders anfühlen. Und wenn das nicht kommuniziert oder respektiert wird, kann es zu unangenehmen Situationen kommen. Darum ist es wichtig, sich zu fragen: Wo fängt meine persönliche Grenze an? Was, wenn jemand diese nicht respektiert? Was mache ich, wenn ich aus Versehen die Grenze anderer übertreten habe? Wie kann ich sichergehen, dass alle sich wohl fühlen?

In diesem Workshop lernen wir Bedürfnisse ernst zu nehmen, wir sprechen über Konsens und lernen verschiedene Ebenen von Grenzüberschreitungen kennen. Ziel ist es, uns gegenseitig zu stärken, für sich selbst und auch für andere einzustehen und, wenn nötig, Support zu holen.

1-tägiger Workshop

Kursdauer:  
9 – 13 Uhr



**Anmeldung:**  
[jubihaus@kids-und-co.de](mailto:jubihaus@kids-und-co.de)



## Nudes, Sexting, Online Dating, Social Media – Safer Surfen

Wir tauchen gemeinsam in die Welt des sicheren Online-Datings ein und erfahren mehr über den verantwortungsvollen Umgang mit Nudes und Sexting. In einer lockeren Atmosphäre werden wir gemeinsam diskutieren, wie du dich vor Risiken schützen kannst, ohne den Spaß am Online-Dating zu verlieren. Wir werden über die Bedeutung von Privatsphäre und Einverständnis sprechen, Tipps für sichere Online-Profilen geben und Strategien zur Vermeidung von unerwünschten Situationen, Nachrichten oder Belästigung entwickeln. Egal ob Insta, TikTok oder WhatsApp, wir vermitteln dir Informationen zum rechtlichen Rahmen und den Konsequenzen, wenn Grenzen überschritten werden.

Wir werden Fragen beantworten und ein unterstützendes Umfeld schaffen, in dem auch eigene Erfahrungen geteilt werden können.



## PERSÖNLICHKEIT & IDENTITÄT SEXUELLE BILDUNG

1-tägiger Workshop

Kursdauer:  
9 – 13 Uhr



**Anmeldung:**  
[jubihaus@kids-und-co.de](mailto:jubihaus@kids-und-co.de)