



Eva trifft Adam.

Ein Webinar zur sexuellen Bildung für Mädchen am Vorbild des christlichen Menschenbildes.

Dieses vierstündige Webinar kombiniert digitale Impulse, interaktive Austauschrunden und Selbstlernmaterial. In drei aufeinander aufbauenden Etappen begleiten wir Mädchen und junge Frauen auf einer Reise zu sich selbst, zu anderen und zur Welt – mit Raum für Fragen, Reflexion und persönlichem Wachstum. Ziel ist die Mädchen grundlegend zu bilden; für die Basis einer eigenen sexuellen und emotionalen Intelligenz, auf Grundlage dessen sie selbstbestimmte und selbstschützende Entscheidungen treffen können.

Ein Drittel der Mädchen sind einmal im Leben Betroffene von sexualisierter Gewalt. Eva trifft Adam betrachtet ganzheitlich die Welt eines Mädchens und beschult für ein fundiertes Sexualbewusstsein.

Weil Wissen schützt.



Die drei Etappen unserer Reise

01

Eva trifft sich selbst

Körperwissen, Selbstwahrnehmung und die Entdeckung der eigenen Würde stehen im Mittelpunkt.

02

Eva trifft Adam

Beziehungen, Kommunikation, Konsens und der respektvolle Umgang in der digitalen Welt werden thematisiert.

03

Eva trifft die Welt

Verantwortung, soziale Medien und spirituelle Impulse verbinden persönliche mit gesellschaftlicher Reflexion.



Etappe 1: Eva trifft sich selbst (75min)

Körperwissen & Zykluswissen

Das Verständnis des eigenen Körpers ist der erste Schritt zur Selbstbestimmung. Wir vermitteln fundiertes Wissen über den weiblichen Zyklus, körperliche Veränderungen und die Bedeutung von Körperbewusstsein.

Selbstwahrnehmung & Selbstliebe

Wie nehme ich mich selbst wahr – jenseits von äußerer Erwartungen und gesellschaftlichen Rollenbildern? Wir schaffen Raum für ehrliche Reflexion und stärken das Selbstwertgefühl.



Detailansicht:



Einstieg (15min)

Kurzvideo "Know your body" zu Körperwissen, Körperveränderung, Körperherausforderungen als Mädchen.



Erarbeitung (45min)

Im Rahmen einer begleitenden Präsentation erarbeiteten die Schülerinnen über die Think-Team-Share-Methode Zykluswissen und entsprechende Hormonveränderungen. Hierzu erhalten die Schülerinnen vorher ausgehändigtes sexualpädagogisches Arbeitsmaterial, um begleitend zum Webinar Gedanken festzuhalten und Ergebnisse zu notieren.



Reflexion (15min)

Die Mädchen erhalten ein reflektiertes Bewusstsein über persönliche Veränderungen, die ggf. nicht den selbst kreierten Idealbildern entsprechen.

Sie erweitern ihr Bewusstsein, dass die Einzigartigkeit des Menschen den christlichen und menschlichen Werten entspricht und die Selbstannahme Basis für die seelische Gesundheit und für das eigene Selbstwertgefühl ist.



Was bedeutet Würde?

Würde ist das unantastbare Recht, mit Respekt und Achtsamkeit behandelt zu werden – von anderen und von sich selbst. Sie ist die Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben.



Etappe 2: Eva trifft Adam

Nähe, Beziehung & Kommunikation

Wie drücke ich meine Bedürfnisse aus? Wie höre ich anderen zu?
Gesunde Beziehungen basieren auf klarer, wertschätzender Kommunikation.

Respekt & Konsens

Zustimmung ist nicht verhandelbar.
Wir lernen, Grenzen zu setzen, zu respektieren und ein „Nein“ als wertvollen Ausdruck von Selbstachtung zu verstehen.

Digitale Welt & Grenzüberschreitungen

Online-Rollenspiele, Chatverhalten und digitale Kommunikation bergen Risiken. Wir sensibilisieren für Grenzüberschreitungen und stärken die digitale Selbstverteidigung.

Die Sexualität eines Jungen

Wie sich die Sexualität von Jungen und Mädchen unterscheiden bedeutet zu wissen, wie ich einen Umgang mit der Andersartigkeit erlernen kann und entsprechend wertvoll mit mir und meinem Gegenüber umgehen kann.

Wir reden in unseren Konzepten ausdrücklich von Mädchen und Jungen, erläutern jedoch in unseren Webinaren, dass der Übertrag auf jede sexuelle Orientierung übertragen werden kann. Jedoch biologisch und hormonell bedingt bestimmte Ausprägungen im Sexualverhalten nachweisbar sind.



Detailansicht



Einstieg (15min)

Präsentation zum Thema "Gewaltfreie Kommunikation" und was es bedeutet, wenn Grenzen überschritten werden.

Präsentation, think-pair-share



Video mit Erarbeitung (45min)

Grenzüberschreitungen im Alltag als junge Erwachsene und Strategien zum Umgang vor und nach Grenzüberschreitungen.

Video Polizeiliche Kriminalprävention, Präsentation, Arbeitsblatt



Meine Bedürfnisse (15min)

Mein Bedürfnis-Board: Was macht mich aus und wie stehe ich für mich ein!

Interaktive Präsentation, Canva-Bord oder Arbeitsblatt





Was bedeutet Liebe?

Liebe ist **Respekt** – sie achtet die Grenzen und Wünsche des Anderen.

Liebe ist **Vertrauen** – sie schafft einen sicheren Raum für Verletzlichkeit.

Liebe ist **Verantwortung** – sie trägt Sorge für das Wohlergehen beider Partner.

Liebe ist **Freiheit** - sie darf ausgelebt und abgelehnt werden.



Etappe 3: Eva trifft die Welt

Soziale Medien & Partnerschafts-Apps

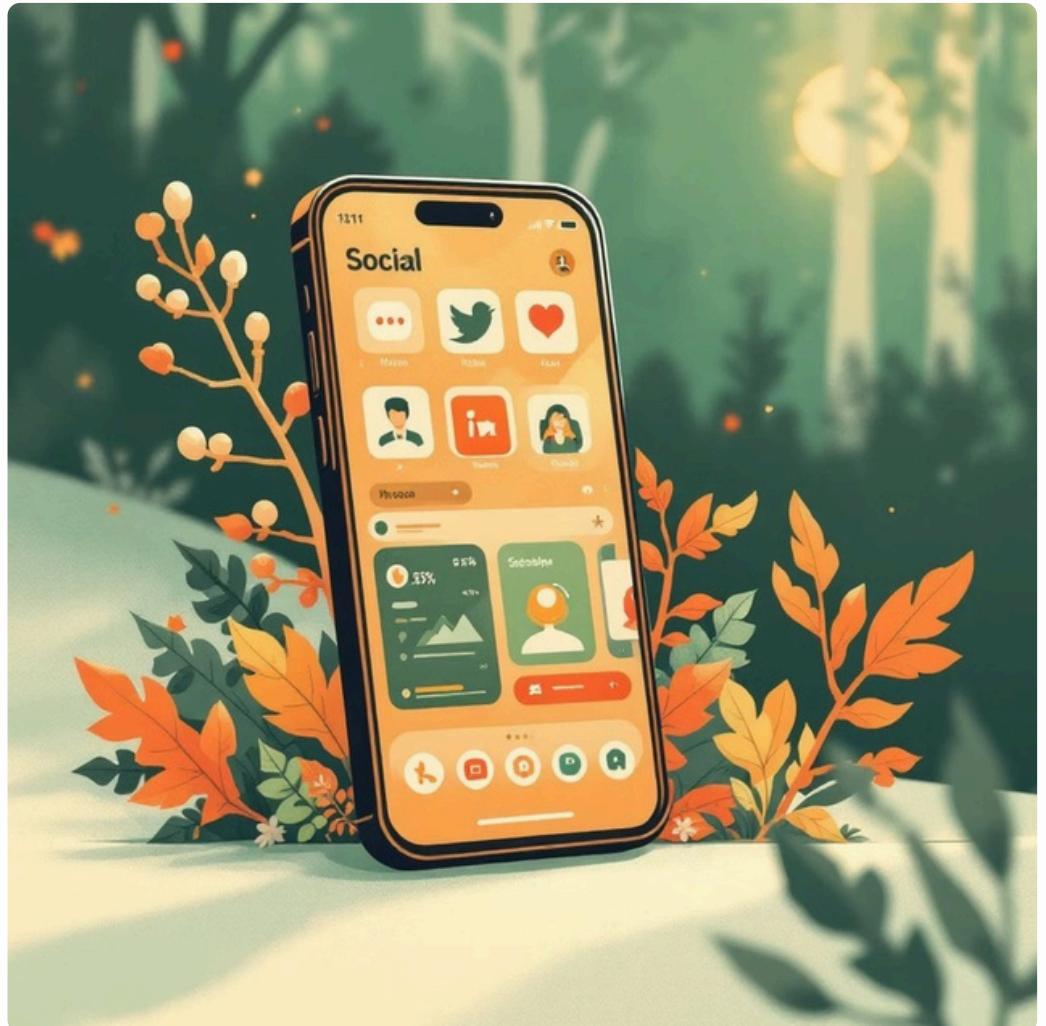
Die digitale Welt verändert, wie wir Beziehungen eingehen. Wir reflektieren über Dating-Apps, Selbstdarstellung und die Suche nach Authentizität in einer gefilterten Welt.

Pornokonsum & Realität

Pornografie vermittelt oft verzerrte Bilder von Intimität. Wir sprechen offen über Mythen, Erwartungen und die Unterschiede zwischen Fantasie und gesunder Sexualität.

Sexuelle Gewalt im Internet

Cybergrooming, Sextortion, missbräuchliches Sexting und Co.: Sexuelle Gewalt online erkennen und Kinder und Jugendliche davor schützen.



Detailansicht



Stummer Impuls (20min)

OnlyFans, Tinder, Pornoseiten: Wie verändern digitale Medien unsere Wahrnehmung für partnerschaftliche Begegnungen (Kennenlernen, verlieben, Inimität)? Anschließend Ausschnitt "Cybergrooming - 37Grad"

Präsentation, Blitzlicht



Sexuelle Bildung (35min)

Wertschätzung, Empathie und Authentizität? Was passiert, wenn natürliche Kontakte outgesourct werden; und Körper und Geist über den Bildschirm "Belohnung" erhalten?

Präsentation, Partnerarbeit, Arbeitsblatt



Stummer Impuls (20min)

Liebe ist wertschätzend und würdevoll. Zu sich selbst und zu seinem Gegenüber. Wie schaut Deine perfekte Welt der Liebe aus? Reflexion, dass Liebe & Nähe einem guten Gefühl entsprechen müssen, dass die Form individuell wählbar ist und eigene Grenzen benötigen.

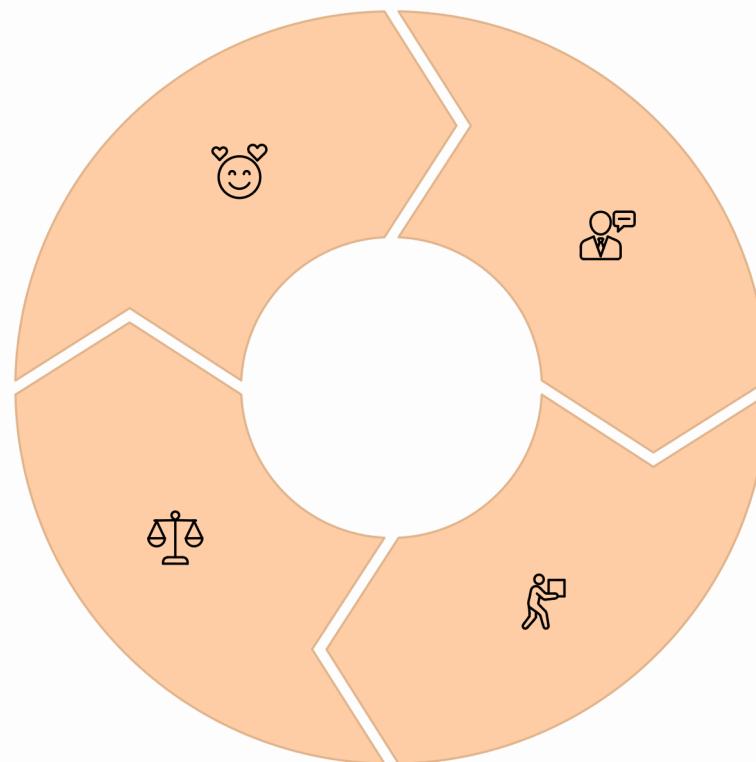
Präsentation, Arbeitsblatt, kreative Vorlage



Verantwortung für sich und andere

Selbstfürsorge
Achte auf deine eigenen Bedürfnisse und Grenzen.

Ausgewogenheit
Finde die Balance zwischen deinen Wünschen und denen anderer.



Ehrlichkeit
Kommuniziere klar und authentisch mit anderen.

Fürsorge
Trage Verantwortung für das Wohlergehen anderer.



„Ich bin ein Gedanke Gottes“

Dieser spirituelle Impuls erinnert daran, dass jede Person einzigartig, wertvoll und gewollt ist. Diese Erkenntnis stärkt das Selbstwertgefühl und lädt ein, das eigene Leben mit Würde und Verantwortung zu gestalten – für sich selbst und in Beziehungen.



Nächstenliebe in der Sexualität



Empathie

Sich in den Anderen hineinversetzen und dessen Bedürfnisse wahrnehmen – das ist die Grundlage für achtsame Intimität.



Wertschätzung

Den anderen als Geschenk zu sehen, nicht als Mittel zum Zweck – das verwandelt Begegnungen in Momente echter Verbindung.



Schutz

Nächstenliebe bedeutet, das Wohl des anderen mitzudenken – emotional, körperlich und spirituell.

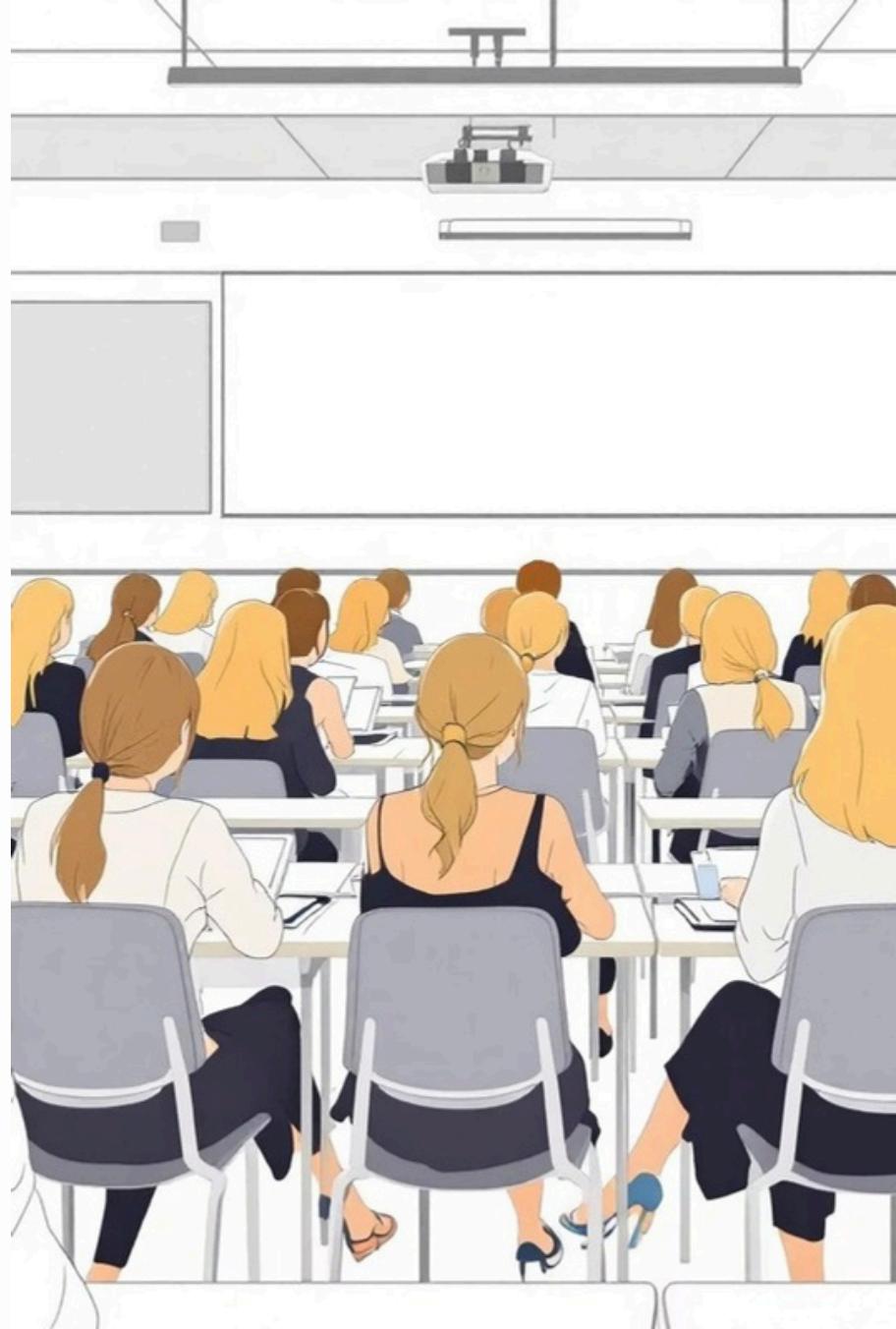
Sexualität ist mehr als körperliche Nähe – sie ist Ausdruck von Liebe, Respekt und Verantwortung. Gemeinsam erkennen wir, diese Werte zu leben.



Sie möchten den Workshop für die Schule buchen?

Zunächst erhält Ihre Schule einen Fragebogen. Dieser soll jeweils von einer Vertrauensperson (Klassenleitung, Schulsozialarbeiterin, Schulseelsorgerin, o.ä.) ausgefüllt werden. Dieser bildet die Grundlage für unser Kennenlern-Zoom, um entsprechend den Bedürfnissen der Schülerinnen Ihrer Schule die Feinheiten des Webinars absprechen zu können und ggf. bestimmte Schwerpunkte zu setzen, die für diese Lerngruppe wichtig zu besprechen sind.

Das Ziel ist Mädchen ein Fundament von Wissen und Haltung zur achtsamen Selbstfürsorge mit auf den Weg zu geben.



Made by Eva trifft Adam.

Sexuelle Bildung am Vorbild des christlichen Menschenbildes. Von Experten entwickelt. Für Mädchen umgesetzt.



www.evatrifftadam.com