

## esperanza – Wir sprechen Klartext

Jugendliche brauchen auf dem Weg zum Erwachsenwerden Menschen, die ihr Orientierungsbedürfnis aufgreifen und ihnen Begleiterinnen und Begleiter sind. Dieser Aufgabe nimmt sich esperanza, das Beratungs- und Hilfenetz im Erzbistum Köln, an. Die Beraterinnen sprechen in Schulen, Jugendgruppen und ähnlichen Einrichtungen mit Jungen und Mädchen offen über Liebe, Partnerschaft und Sexualität.

Die Beraterinnen möchten vor allem das Selbstvertrauen und die Beziehungskompetenz junger Menschen fördern, damit die Jugendlichen Sexualität lebensbejahend und lustvoll, angstfrei und respektvoll, sich selbst und den andern wertschätzend leben können, so wie es dem christlichen Bild vom Menschen entspricht.



Du brauchst  
auch deinen

**Kopf,**

wenn das  
**Herz**  
pocht

und der  
**Bauch**  
kribbelt.

## Adressen der esperanza-Beratungsstellen

**Bergheim**  
SKF Erftkreis e. V.  
Kirchstr. 1 a  
50126 Bergheim  
Tel.: 022 71 - 49 27 14

**Berg. Gladbach**  
Caritas Rhein-Berg  
Laurentiusstr. 32  
51465 Berg. Gladbach  
Tel.: 022 02 - 10 08 70 1

**Bonn**  
Caritasverband für die  
Stadt Bonn e. V.  
Dyroffstr. 7  
53113 Bonn  
Tel.: 02 28 - 22 41 55

**Brühl**  
Katholische Ehe-,  
Familien- und  
Lebensberatung Erftkreis  
Schloßstr. 2  
50321 Brühl  
Tel.: 022 32 - 13 19 6

**Dormagen**  
Caritasverband für das  
Kreisdekanat Neuss e. V.  
Unter den Hecken 44  
41539 Dormagen  
Tel.: 021 33 - 25 00 25

**Düsseldorf**  
SKFM Düsseldorf e.V.  
Ulmenstr. 67  
40476 Düsseldorf  
Tel.: 02 11 - 46 96 - 0

**Euskirchen**  
Caritasverband für das  
Kreisdekanat Euskirchen e. V.  
Wilhelmstr. 52  
53879 Euskirchen  
Tel.: 022 51 - 70 00 19

**Frechen**  
SKF Erftkreis e. V.  
An St. Severin 11  
50226 Frechen  
Tel.: 022 34 - 59 62 2

**Grevenbroich**  
Caritasverband für das  
Kreisdekanat Neuss e. V.  
Montanusstr. 40  
41515 Grevenbroich  
Anmeldung über Dormagen  
Tel.: 021 33 - 25 00 25

**Gummersbach**  
Caritasverband für den  
Oberbergischen Kreis e. V.  
Talstr. 1  
51643 Gummersbach  
Tel.: 022 61 - 30 64 1

**Hürth**  
SKF Erftkreis e. V.  
Lindenstr. 5  
50354 Hürth  
Tel.: 022 33 - 94 27 22 0

**Kerpen**  
SKF Erftkreis e. V.  
Heerstr. 89  
50169 Kerpen  
Tel.: 022 37 - 75 69

**Köln**  
SKF Köln e. V.  
Georgstr. 18  
50676 Köln  
Tel.: 02 21 - 24 07 39 4

**Leverkusen**  
SKF Leverkusen e. V.  
Düsseldorfer Str. 2  
51379 Leverkusen  
Tel.: 021 71 - 49 03 0

**Mettmann**  
Vereinsverband SKFM  
für den Kreis  
Mettmann e. V.  
Jubiläumplatz 2  
40822 Mettmann  
Tel.: 021 04 - 92 88 42

**Neuss**  
SKF Neuss e. V.  
Gladbacher Str. 10  
41462 Neuss  
Tel.: 021 31 - 79 18 40

**Remscheid**  
Caritasverband  
Remscheid e. V.  
Blumenstr. 9  
42853 Remscheid  
Tel.: 021 91 - 49 11 - 0

**Siegburg**  
SKF  
Rhein-Sieg-Kreis e. V.  
Hopfengartenstr. 16  
53721 Siegburg  
Tel.: 022 41 - 61 01 8

**Solingen**  
Caritasverband für die  
Stadt Solingen e. V.  
Ahrstr. 5 - 13  
42697 Solingen  
Tel.: 02 12 - 23 33 60 0

**Troisdorf**  
SKF  
Rhein-Sieg-Kreis e. V.  
Pfarrer-Kenntemich-Platz 27  
53840 Troisdorf  
Tel.: 022 41 - 73 02 0

**Wuppertal**  
Caritas in Wuppertal  
Aue 54  
42103 Wuppertal  
Tel.: 02 02 - 38 90 35 2



**esperanza**

Beratungs- und Hilfenetz  
vor, während und nach einer  
Schwangerschaft



**esperanza**

Wenn es  
im Bauch  
kribbelt...

Kommunikativ und partnerschaftlich –  
Ergänzende Sexualpädagogik

# Pubertät – Lust und Frust

*Mit der Pubertät und den damit verbundenen körperlichen und seelischen Veränderungen eröffnen sich für Jugendliche neue Formen des Lusterlebens und der Beziehungen. Die Phantasien kreisen in dieser Zeit zentral um Körperlichkeit und Sexualität. In ihren Fragen suchen sie nach Orientierung.*

*Reizüberflutung durch die Medien und öffentlich deklariertes freies Umgang mit diesen Themen tragen zur Verunsicherung junger Menschen bei.*



## Inhalte – Wir greifen Ihre Wünsche auf

Zu den Themen der sexualpädagogischen Arbeit von esperanza gehören zum Beispiel:

- Pubertät – Zeit der Veränderung
- Freundschaft und Partnerschaft – Selbstvertrauen und Beziehungskompetenz stärken
- Lust und Freude am eigenen Körper und am Körper des Anderen – sensibler Umgang mit sexuellen Bedürfnissen
- Fruchtbar sein – sich der eigenen Fruchtbarkeit bewusst werden
- Miteinander schlafen ...? – Einstellungen, Meinungen, Orientierung
- Verhütung – wie, wann, womit? – Fragen an die Partnerschaft
- Schwanger werden – Verantwortung für neues Leben
- Lebensentwürfe und Lebensgestaltung

Die inhaltliche und methodische Gestaltung wird mit den jeweils Verantwortlichen besprochen.

### "Wenn es im Bauch kribbelt ..." – das Themenheft von esperanza

Das Themenheft "Wenn es im Bauch kribbelt...", Kommunikativ und partnerschaftlich – ein Angebot für ergänzende Sexualpädagogik" informiert Lehrer und Lehrerinnen, Jugendgruppenleiter und -leiterinnen, Eltern und andere Begleiter junger Menschen über die Inhalte der sexualpädagogischen Arbeit von esperanza. Sie können das Heft mit dem beiliegenden Coupon bestellen.

Darüber hinaus bieten die Beraterinnen auch Gespräche mit jungen Menschen in der Beratungsstelle esperanza an. Eine Adressenübersicht der Beratungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie auf der Rückseite des Faltblattes.



Bitte frankieren

Antwort  
**esperanza**  
Diözesan – Caritasverband für  
das Erzbistum Köln e.V.

Georgstr. 7  
50 676 Köln

Name \_\_\_\_\_  
Vorname \_\_\_\_\_  
Straße \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
Tel.: \_\_\_\_\_  
Institution/Einrichtung \_\_\_\_\_

Hiermit bestelle ich das  
esperanza-Themenheft  
„Wenn es im Bauch kribbelt...“

