

## **PRESSEMITTEILUNG** **- Veranstaltungshinweis -**

### **„Lustvoll leben“ – Kurs für Frauen startet im Oktober**

Düsseldorf, 30.08.2022

„Lustvoll leben“ – Unter diesem Motto bietet der Bereich „Frauen und Familie“ der Aidshilfe Düsseldorf ab Oktober einen geschlossenen Kurs für Frauen an, die Lust haben mehr über ihre eigene Sexualität zu erfahren und sich sexuell weiterzuentwickeln. In einer festen Gruppen und unter fachlicher Anleitung einer Sexualpädagogin sowie einer Sozialarbeiterin bietet der Kurs die Möglichkeit, sich auszutauschen, mehr über die eigene Sexualität zu erfahren, die eigene Wahrnehmung zu überprüfen und darüber mehr Selbstsicherheit zu gewinnen.

In einer offenen und professionellen Atmosphäre wird Fachwissen vermittelt, Übungen angeleitet und Raum für Austausch und Fragen gegeben. Die Themen sind u.a.: Anatomie, Lust, Sex und Liebe, Konsens. Am Kurs teilnehmen können Frauen aus allen Lebenssituationen. Es spielt keine Rolle, ob die Teilnehmerinnen Single oder in einer Beziehung sind, körperliche Einschränkungen haben, mit oder ohne HIV leben. Alle bleiben jederzeit angezogen und berühren weder sich noch andere intim.

*„Viele von uns Frauen haben Themen, die eine erfüllte Sexualität möglicherweise erschweren. Einige spüren, dass mehr möglich sein könnte. Gemeinsam möchten wir in ungezwungener Atmosphäre Fachwissen vermitteln, Übungen anleiten und Raum für Austausch und Fragen geben. Unser Ziel ist es, dass die Teilnehmerinnen sich selbst positiver annehmen können und mit mehr Selbstsicherheit nach Hause gehen“,* so Sylvia Zdrzalek und Kerstin Kollenberg von der Aidshilfe Düsseldorf. Sylvia Zdrzalek ist Sexualpädagogin, im Bereich Youthwork tätig und betreut dort Informations- und Aufklärungsveranstaltungen. Kerstin Kollenberg ist Diplom-Sozialarbeiterin und im Bereich „Frauen und Familie“ tätig und bietet besondere Beratungs- und Unterstützungsangebote für Frauen und Familien mit HIV an, u.a. auch über die Landesarbeitsgemeinschaft Frauen HIV/Aids in NRW - XXelle NRW.

### **An acht Abenden zu mehr (sexueller) Selbstsicherheit**

Die acht Termine finden bis zum Frühjahr 2023 jeweils donnerstags von 19-21 Uhr statt. Kursbeginn ist Donnerstag, 13. Oktober. Die Teilnahmegebühr für alle acht Abende beträgt 30 Euro (Ermäßigung möglich). Anmeldeschluss ist der 29. September 2022.

#### **Die weiteren Termine:**

27.10.22, 08.12.22, 05.01.23, 19.01.23, 02.02.23, 16.02.23, jeweils von 19-21 Uhr

#### **Trainerinnen:**

Sylvia Zdrzalek, Sexualpädagogin  
Kerstin Kollenberg, Diplom-Sozialarbeiterin

#### **Kontakt und Anmeldung:**

Sylvia Zdrzalek  
Telefon 0211 – 770 95 – 34  
[sylvia.zdrzalek@duesseldorf.aidshilfe.de](mailto:sylvia.zdrzalek@duesseldorf.aidshilfe.de)

Die Aidshilfe Düsseldorf e.V. gehört zur Dachmarke DIVERSITAS – Bunt für Düsseldorf. Der Bereich Sexuelle Bildung gehört zum Projektangebot und Selbstverständnis des Vereins, ebenso wie ein besonderes Beratungsangebot für Frauen und ihre Familien. Dies u.a. auf überregionaler Ebene auch im Verbund von XXelle, der Landesarbeitsgemeinschaft Frauen und HIV/Aids in NRW.

Weitere Informationen finden Sie hier:

[www.duesseldorf.aidshilfe.de](http://www.duesseldorf.aidshilfe.de)

*Für Medien-Rückfragen wenden Sie sich bitte an Sylvia Zdrzalek*

*Tel: 0211 – 77095-34*

*Mail: [sylvia.zdrzalek@duesseldorf.aidshilfe.de](mailto:sylvia.zdrzalek@duesseldorf.aidshilfe.de)*

*Illustration: Aidshilfe Düsseldorf e.V.*

**DIVERSITAS – Bunt für Düsseldorf**

*Die gemeinsame Dachmarke von Aidshilfe Düsseldorf e. V., Care 24 Soziale Dienste gGmbH, Schwul-lesbische Jugendarbeit Düsseldorf e. V., Johannes-Weyer-Straße 1, 40225 Düsseldorf, Telefon 0211.77095-0, Telefax 0211.77095-27, [info@diversitas-duesseldorf.de](mailto:info@diversitas-duesseldorf.de), [www.diversitas-duesseldorf.de](http://www.diversitas-duesseldorf.de)*