



NADINE MAIER
Sexualberatung & Sexualpädagogik

Marktstraße 39a / 6850 Dornbirn
0676 58 44 118 / info@nadinemaier.at

ÜBER MICH

Mein Name ist Nadine Maier. Ich bin Diplom-Sozialbetreuerin für Behindertenbegleitung und seit über 10 Jahren in unterschiedlichen sozialen Einrichtungen mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen Menschen mit Beeinträchtigung tätig.

Im Jahre 2012 begann ich mich auf das Thema Sexualität zu spezialisieren, indem ich die Ausbildung zur Sexualpädagogin wie auch den Lehrgang zur klinischen Sexologin nach dem Konzept Sexocorporel am ISP Wien absolviert habe.

Seit 2013 bin ich als Sexualpädagogin und Sexualberaterin tätig und habe neben sexualpädagogischen Workshops und Vorträgen auch als sexualpädagogische Beraterin am Institut für Sozialdienste und bei der Caritas Vorarlberg gearbeitet.

Seit 2017 bin ich selbständige Sexualberaterin und Sexualpädagogin.

ANGEBOTE

Beratung für Pädagog/innen, Eltern und Teams:

Hierbei handelt es sich um eine Beratung für das Umfeld. Gemeinsam können Fragen beantwortet, aktuelle Themen besprochen, mögliche Interventionen und Lösungen erarbeitet werden.

Zu Beginn findet ein Erstgespräch statt, bei dem die Thematik geschildert wird. Wenn es Notwendig ist, folgen weitere Gesprächstermine. Bei manchen Themen ist es sinnvoll, die Person kennen zu lernen und eventuell im Alltag zu beobachten. Mögliche Interventionen können besprochen werden, neuer Wissensinput und Tipps für den Alltag werden vermittelt.

Einzelberatung:

Hierbei kann es sich um eine Einzelstunde zu einem speziellen Thema/Fragestellung handeln, wie auch um ein Beratungssetting bestehend aus mehreren Terminen.

Die Einzelberatung ist hilfreich für:

- Personen, die eine allgemeine sexuelle Aufklärung benötigen und für die ein Gruppensetting (Workshop) nicht in Frage kommt.
- Personen, die individuelle Fragen zu ihrer persönlichen Sexualität, ihrem Körper, zur Paarbeziehung, Verhütung, Wunsch nach Partnerschaft, Kinderwunsch etc. haben.
- Personen mit einem speziellen Thema, das im Einzelsetting bearbeitet werden sollte.

Paarberatung:

Jede Beratung ist individuell. Es wird auf die Themen und den Entwicklungsstand der Personen eingegangen. Mögliche Themen in der Beratung können sein:

- Basiswissen zum Thema Sexualität
- Beziehungsgestaltung
- Kommunikation
- Paarsexualität
- etc.

Sexualpädagogische Workshops:

3 bis 4 Termine zu je 2,5 Stunden zu folgenden Themen:

- **Allgemeiner sexualpädagogischer Workshop**
 - Informationen zum eigenen Körper, Veränderungen im Körper, Unterschied Frau und Mann, Liebe, Partnerschaft, Sexualität, Zyklus, Schwangerschaft, Verhütung, Selbstbefriedigung, Geschlechtsverkehr, Hygiene, Gefühle, Körperwahrnehmungsschulung etc.
- **Liebe, Freundschaft und so weiter... für Paare**
 - Wie kann Beziehung gelebt werden?
 - Wünsche und Bedürfnisse wahrnehmen und mitteilen
 - Wissen über Zärtlichkeit, Gefühle und Sexualität vermitteln
 - Wie kann die gemeinsame Zeit gestaltet werden?
 - Konfliktmanagement

- **Frauenworkshop**
 - Körperliche Veränderungen
 - Zyklus
 - Schwangerschaft/Kinderwunsch
 - Verhütung
 - Exkursion zum Frauenarzt/ zur Frauenärztin (nach Rücksprache mit einem Arzt / einer Ärztin)

- **Mein Körper und Ich**
 - Den Körper besser kennen lernen
 - Vermittlung von Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein
 - Die eigenen Grenzen und die der anderen wahrnehmen – Was mag ich und was kommt für mich nicht in Frage?
 - Achtsamkeitsschulung – sich selber und andere bewusster wahrnehmen
 - Gefühle wahrnehmen und mitteilen können
 - Stärkung der Eigenverantwortung, der Selbstbestimmung und des Selbstwertgefühls
 - Massage
 - Entspannung – wie kann ich mich gut entspannen?

2 Termine zu je 2 x 2,5 Stunden zu folgendem Thema:

- **Wechseljahre**
 - Aufzeigen der körperlichen und psychischen Veränderungen
 - Stärkung des Selbstwertgefühls
 - Gefühle wahrnehmen und mitteilen

Vorträge für Pädagog/innen und Eltern:

- Präsentation und kennenlernen meiner Arbeit - Welche Angebote gibt es? Wie sieht das konkret aus?
- Offene Fragen zum Thema Sexualität bearbeiten, diskutieren, beantworten
- Sexualerziehung im Alltag
- Sexuell auffälliges Verhalten
- Methoden der Sexualpädagogik
- etc.

Schulungen für Einrichtungen aus dem Sozialbereich:

- Einführung in die Sexualpädagogik
- Die weiteren Themen können individuell vereinbart werden