

gestärkt aus dem Workshop zu gehen – mit mehr Selbstverständnis, Unterstützung und einer erweiterten Perspektive auf die eigene sexuelle Biografie.

Der Workshop richtet sich an Frauen, die sich mit den Herausforderungen und Tabuthemen rund um die Sexualität im Laufe ihres Lebens auseinandersetzen möchten. Er ist für alle Frauen geeignet, die mehr über die psychischen und physischen Auswirkungen bestimmter Lebensereignisse erfahren und sich mit anderen darüber austauschen wollen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich in einem geschützten Raum mit anderen Frauen auszutauschen und neue Perspektiven auf Ihre eigene sexuelle Biografie zu gewinnen.

Hinweis: Die Referentin möchte sicherstellen, dass alle Themen in einem respektvollen und sicheren Rahmen behandelt werden. Es wird keinerlei Druck auf die Teilnehmerinnen ausgeübt, persönliche Erfahrungen zu teilen – die Entscheidung, sich zu öffnen, bleibt jederzeit bei jeder Teilnehmerin. Begleitet wird der Workshop außerdem durch eine Seelsorgerin.

Mittwoch, 14.5.2025 / 16.00–19.00 Uhr

Gemeindehaus Annastraße
Annastraße 35, Aachen

Leitung: Anja Bühl
Referentin für sexuelle Bildung
Eine weibliche Seelsorgerin wird den Workshop begleiten.

Kosten: kleine Spende

Teilnahme nur mit Anmeldungen bis zum 2.5.2025

unter Tel. 0160 980 28 493
oder per Mail an anja.buehl@ekir.de



Vortrag & Diskussion

„Sexualität ist eine gute Gabe Gottes“ – Unser theologisches Verständnis von Sexualität

In dem Vortrag und der anschließenden Diskussion möchten wir gemeinsam das evangelisch-theologische Verständnis von Sexualität erkunden und reflektieren. Im Zentrum steht die Erkenntnis, dass Sexualität eine gute Gabe Gottes ist – ein Aspekt der Schöpfung, der in der kirchlichen Arbeit und Seelsorge sensibel und bedacht thematisiert werden sollte.

Der Vortrag wird zentrale theologische Perspektiven zur Sexualität vermitteln, die sowohl die biblische Tradition als auch die aktuelle evangelische Position berücksichtigen. Im Anschluss an den Vortrag folgt eine interaktive Diskussion, in der Teilnehmende ihre eigenen Erfahrungen einbringen und konkrete Fragestellungen besprechen können.

Das Angebot stellt eine Möglichkeit der offenen Auseinandersetzung mit dem Thema dar. Es soll sensibilisieren für eine Kultur der Achtsamkeit und eine respektvolle Diskussion über Sexualität innerhalb der kirchlichen Gemeinschaft fördern.

Der Vortrag richtet sich an Menschen in der zweiten Lebenshälfte sowie Mitarbeitende und Seelsorgende und alle Interessierte aus dem Evangelischen Kirchenkreis Aachen. Begleitend geleitet wird das Angebot durch eine Pfarrperson.

Dienstag, 20.5.2025 | 18.00-21.00 Uhr

Haus der Evangelischen Kirche (Bogenraum)
Frère-Roger-Straße 8-10, Aachen

Leitung: Anja Bühl
Referentin für sexuelle Bildung
Eine Pfarrperson wird die Veranstaltung begleitend leiten.

Kosten: kleine Spende

Anmeldungen bis zum 16.5.2025
unter Tel. 0160 980 28 493 oder
per Mail an anja.buehl@ekir.de

Angebotsreihe zum Thema Sexualität in der zweiten Lebenshälfte

Das Referat Sexuelle Bildung des Kirchenkreises Aachen veranstaltet in Kooperation mit dem Evang. Erwachsenenbildungswerk und der Evang. Initiative „Engagiert älter werden“ eine Angebotsreihe zum Thema „Sexualität in der zweiten Lebenshälfte“ mit insgesamt vier Angeboten, die das Thema auf ganz unterschiedliche Art und Weise aufgreifen.



www.kirchenkreis-aachen.de/arbeitsfelder/bildung/referat-sexuelle-bildung



www.erwachsenenbildung-aachen.de



www.engagiert-aelter-in-aachen.de



eeb Evangelisches
Erwachsenenbildungswerk
Nordrhein

Angebotsreihe zum Thema
**Sexualität
in der zweiten
Lebenshälfte**
Tag der Stille, Vorträge, Workshop





Tag der Stille

Sinnlichkeit – Ein Tag der Besinnung mit allen Sinnen

Am Tag der Stille sind Sie eingeladen...

- ... für ein paar Stunden vom Alltag auszusteigen und zur Ruhe zu kommen.
- ... die sinnliche Wahrnehmung von Körper, Geist und Seele zu erleben.
- ... Gottes Gegenwart durch alle Sinne zu erfahren.
- ... die eigenen Sinne zu schärfen.

An diesem Tag können Sie Stille und Schweigen erleben, und dazwischen – wenn Sie mögen – Impulse zum Thema Besinnung und Sinnlichkeit erfahren.

Samstag, 5.4.2025 | 10.00-16.00 Uhr

Evangelische Immanuelkirche

Siegelallee 2, Aachen
Parkplatzeinfahrt hinter Louis-Beißel-Straße 6
Bushaltestelle St. Vither Straße, Linien 34 und 54

Leitung: Gundi Großmann, Anja Bühl

Kosten: 5 Euro

Anmeldungen bis zum 28.3.2025

unter Tel. 0160 980 28 493
oder per Mail an anja.buehl@ekir.de

Mittags ist für einen kleinen Imbiss gesorgt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung für drinnen und draußen, dicke Socken

Vortrag & Diskussion

Wo die Hormone im Alter hinwollen – Körperwissen zu Sexualität im Alter



Der Mensch ist ein sexuelles Wesen – von der Geburt bis zum Tod. Doch was passiert eigentlich mit unserem Körper und unseren Hormonen in der zweiten Lebenshälfte? Wie beeinflussen hormonelle Veränderungen unsere körperliche Gesundheit, unsere Libido und unser sexuelles Empfinden? Wie können wir die Veränderungen im Alter positiv beeinflussen? Welche Möglichkeiten gibt es, um das eigene Wohlbefinden zu fördern?

Sie erhalten Einblicke in die biologischen und hormonellen Prozesse, die im Alter stattfinden, und wie diese Einfluss auf Ihre Lebensqualität und Intimität haben können. Dieser Vortrag richtet sich an Menschen in der zweiten Lebenshälfte, die mehr über die Veränderungen in ihrem Körper erfahren möchten, um ihre Gesundheit und Sexualität im Alter aktiv zu gestalten.

Es soll ein besseres Verständnis für die natürlichen Veränderungen des Körpers im Alter geschaffen werden. Dabei wird Wissen über hormonelle Prozesse und deren Auswirkungen auf die Sexualität

vermittelt, aber auch Raum für eine offene Diskussion und individuelle Fragen geboten. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen über ein Thema auszutauschen, das im Alltag oft zu wenig Beachtung findet. Der Vortrag soll zu einem bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper und zu einem positiven Blick auf die zweite Lebenshälfte – sowohl in gesundheitlicher als auch in sexueller Hinsicht, ermutigen.

Mittwoch, 9.4.2025 | 18.00-21.00 Uhr

Haus der Evangelischen Kirche (Bogenraum)

Frère-Roger-Straße 8-10, Aachen

Leitung: Anja Bühl

Referentin für sexuelle Bildung

Kosten: kleine Spende

Anmeldungen bis zum 4.4.2025

unter Tel. 0160 980 28 493
oder per Mail an anja.buehl@ekir.de



Workshop nur für Frauen und weiblich gelesene Personen

„Darüber spricht frau* nicht!“ – Tabuthemen in der sexuellen Biografie von Frauen

In verschiedenen Lebensphasen einer Frau gibt es bestimmte Ereignisse, die viele Frauen erfahren, aber über die die Wenigsten sprechen. Fehlgeburten, Totgeburten, Wochenbettdepressionen, Wechseljahre oder der Verlust der Libido sind Themen, die von vielen Frauen schweigend getragen werden und die einen tiefgreifenden Einfluss auf die physische und psychische Gesundheit sowie auf die Sexualität haben können. Die Gründe hierfür sind vielfältig: persönliche Scham, gesellschaftliche Tabus, traumatische Erfahrungen oder das Gefühl, zum Schweigen verpflichtet zu sein.

Dieser 3-stündige Workshop bietet einen sicheren Raum, um diese Themen anzusprechen und sich mit der eigenen sexuellen Biografie auseinanderzusetzen.

Zu Beginn des Workshops wird über die Fakten und Zahlen zu den häufigsten Tabuthemen im Bereich Körper und Sexualität im Leben von Frauen informiert. Dabei geht es nicht nur um medizinische oder statistische Daten, sondern auch um die emotionalen und psychologischen Auswirkungen dieser Erfahrungen.

Im zweiten Teil des Workshops sind die Teilnehmerinnen eingeladen, sich mit ihrer eigenen Biografie auseinanderzusetzen. Dies geschieht in einem respektvollen, vertraulichen Rahmen und Raum sich mit anderen Frauen über ihre Erfahrungen auszutauschen, ohne Angst vor Verurteilung oder Stigmatisierung haben zu müssen.

Der Workshop schließt mit einem positiven Ausblick. Es wird gezeigt, wie Frauen ihre eigene Sexualität und Gesundheit nach schwierigen Erfahrungen neu definieren können. Ziel ist es,