

SEXUALITÄT

ERZIEHUNG

SIPE
www.sipe-vs.ch

INFORMATION

PRÄVENTION

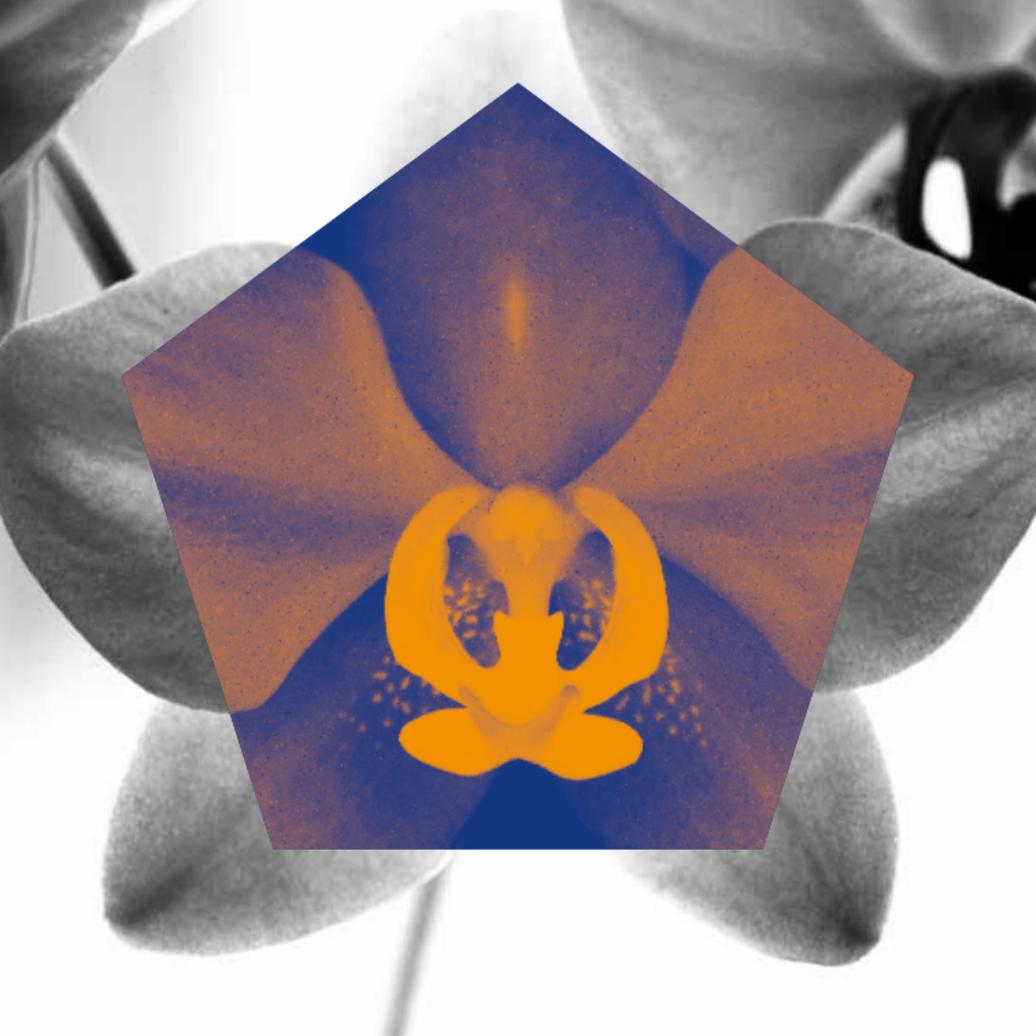
UNSERE LEISTUNGEN - EINE HERZENSSACHE

Die SIPE-Zentren bieten Ihnen Information und Beratung an zu allen Fragen der Liebe, Sexualität, Schwangerschaft und der Paarbeziehung.

Unabhängig von Ihrem Alter, Ihrer Kultur oder Ihrer sexuellen Orientierung bieten wir Ihnen:

- Terminvereinbarung ohne lange Wartezeit
- Vertrauliche und konkrete Unterstützung
- Erschwingliche oder kostenlose Leistungen

Die SIPE-Zentren stehen Ihnen in allen Regionen des Wallis zu Ihrer Verfügung.



SEXUELLE GESUNDHEIT

Über seine Sexualität nachdenken, um bessere Entscheidungen zu treffen...

- **Sexualität**
- **Verhütung, Notfallverhütung**
- **HIV, STI (sexuell übertragbare Infektionen): Prävention und anonymer Test**
- **Schwangerschaft, Schwangerschaftstest, ungeplante Schwangerschaft, Schwangerschaftsabbruch**
- **Fruchtbarkeit, Unfruchtbarkeit, Kinderwunsch**
- **Sexuelle Übergriffe, Ausbeutung, Gewalt**
- **Sexualität und Behinderung**
- **Sexuelle Orientierung**

Wir beraten Sie, damit Sie Ihre Sexualität angstfrei und bewusst leben können.



PAARBERATUNG

Zusammenleben und besser kommunizieren...

- Information, Gespräche, Beratung
- Psychologische Unterstützung in Krisensituationen
- Klären der Beziehung
- Den gemeinsamen Weg wiederfinden, einen Konflikt bewältigen
- Unterstützung in der Elternrolle
- Den anderen besser verstehen lernen

Unsere Beratungen stehen allen Paaren und Einzelpersonen offen, verheiratet oder nicht, in Trennung oder Scheidung, hetero- oder homosexuell, unabhängig von der jeweiligen Lebensphase.

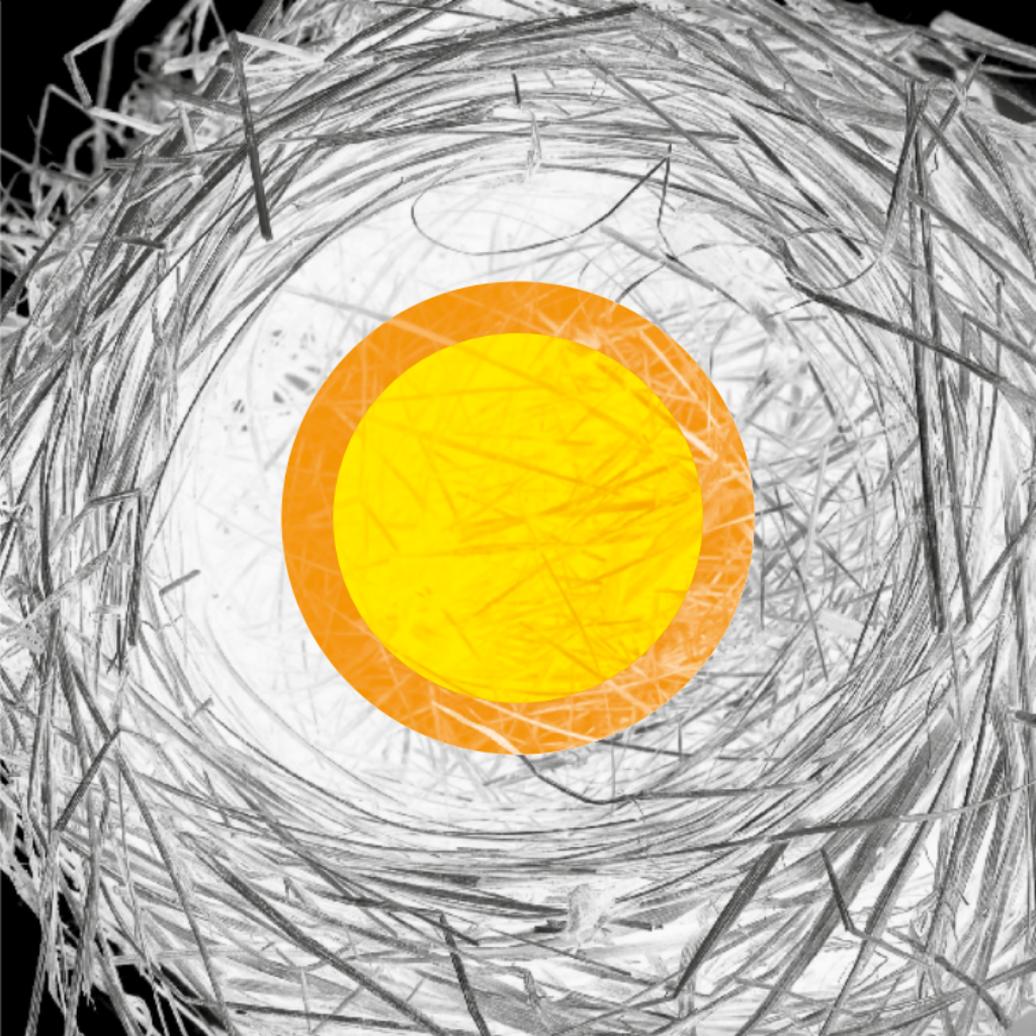


SEXUALPÄDAGOGIK

Sich besser kennenlernen...

- Veränderungen des Körpers, damit verbundene Fragen
- Beziehungsweg: von der ersten Verliebtheit bis zur Ankunft eines Babys
- Gefühle, Unsicherheit, Selbstbild, Selbstvertrauen
- Sexualität und sexuelle Orientierung
- Prävention von sexueller Ausbeutung/ sexueller Gewalt: Nein sagen lernen!
- Sexualität und Medien:
Verantwortungsbewusster Umgang

Wir führen Sexualpädagogiklektionen in verschiedenen Klassen durch (Primarschule bis Tertiärstufe). Wir sind ebenfalls in Institutionen tätig und beraten Eltern sowie Fachpersonen.



SCHWANGERSCHAFTSBERATUNG

Ein Kind bekommen, ein wichtiger Lebensabschnitt...

- Familienorganisation, Unterstützung bei Mehrlingsschwangerschaften, Einelternfamilien
- Juristisches und soziales Vorgehen (Mutterschaftsurlaub, Familienzulagen, das Kind anerkennen und Sorgerecht, Kinderbetreuung, Adoption, Aufenthaltsbewilligung,...)
- Finanzielle Unterstützung in prekären Situationen
- Weiterleitung an spezialisierte Stellen

Wir begleiten Mütter, Väter, Paare in der neuen Lebensetappe und beantworten ihre Fragen während der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr des Kindes.

IHRE FRAGEN:

- Bin ich bereit für eine sexuelle Beziehung?
- Warum verändert sich mein Körper?
- Bin ich normal, wenn...?
- Wie kann ich mit meinem Kind über Intimes sprechen?
- Welches Verhütungsmittel ist für mich geeignet?
- Ich hatte einen ungeschützten sexuellen Kontakt! Was nun?
- Wie können wir das Gleichgewicht in unserer Beziehung wiederfinden?
- Ich denke über eine Trennung nach, wie kann ich mir sicher werden?
- Ich bin schwanger und alleinstehend, wie weiter? Welche Rechte habe ich?

...und viele mehr.

SEXUELLE GESUNDHEIT

„Wir haben getrunken, es war lustig. Dann sind wir zu weit gegangen. Ich hatte Angst und fühlte mich sehr schlecht. Bei der SIPE konnte ich darüber reden und einen Schwangerschaftstest machen.“

Mädchen, 16 Jahre

„Beim Kondomgebrauch hatte ich eine Blockade. Ich habe mein Selbstvertrauen verloren und Angst davor, verlassen zu werden. Danke an die SIPE für ihre Hilfe. Ich kann jetzt viel ruhiger bleiben.“

Mann, 29 Jahre

PAARBERATUNG

„Schon seit Monaten lagen wir uns in den Haaren, häufig wegen Banalitäten, wie ich finde. Die Beraterin der SIPE hat uns geholfen, die Dynamik, welche sich in unsere Beziehung schlich, besser zu verstehen.“

Mann, 31 Jahre

„Als Fabio mir von seinem Trennungswunsch erzählt hat, war das ein Schock. 15 gemeinsame Jahre, 2 Kinder...! Bei der SIPE hatten wir Zeit zum Nachdenken und Verstehen, was zwischen uns abging.“

Frau, 45 Jahre

SEXUALPÄDAGOGIK

„Bei mir zu Hause ist das Thema Sexualität ein grosses Tabu. Ohne den sexualpädagogischen Unterricht von der SIPE weiss ich nicht, wie ich reagiert hätte, als ich meine erste Blutung bekommen habe.“

Mädchen, 14 Jahre

„Er wollte mich küssen, aber ich war eigentlich nicht einverstanden. Ich wusste jedoch nicht, ob ich ihn zurückweisen darf. Was wohl meine Freundinnen denken würden? SIPE hat mich darin bestärkt, solche Entscheidungen ohne Blick auf andere zu treffen.“

Mädchen, 15 Jahre

SCHWANGERSCHAFTSBERATUNG

„Ich war schwanger, alleinstehend und ohne regelmässiges Einkommen. Ich konnte von der Unterstützung und der finanziellen Hilfe der SIPE profitieren, bis ich eine feste Anstellung gefunden habe. Welche Erleichterung, ich werde das nie vergessen!“

Frau, 25 Jahre

„Vater werden: welche Veränderung! Dank der Beratung der SIPE konnte ich mich in meiner neuen Rolle zurechtfinden und kannte meine Rechte.“

Mann, 31 Jahre

Brig
027 923 93 13

Monthey
024 471 00 13

Sion
027 323 46 48

Martigny
027 722 66 80

Sierre
027 455 58 18

SIPE
www.sipe-vs.ch

www.sipe-vs.ch