

ERSTER

SEX

&



HANDREICHUNG
FÜR LEHRPERSONEN

GROSSE

LIEBE



geprüfte
INFOS FÜR JUNGE
MENSCHEN

TIPPS UND INFOS FÜR JUNGE LEUTE

Wir haben uns um Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität aller Informationen bemüht, können aber weder Gewährleistung noch Haftung übernehmen. Für Feedback, Ergänzungen und ggf. Berichtigungen sind wir dankbar (info@jugendinfo.at).

Februar 2023

Impressum

Medieninhaber & Herausgeber: Österreichische Jugendinfos

Redaktionsadresse: Lilienbrunnngasse 18/2/41, 1020 Wien

info@jugendinfo.at, ZVR-Zahl: 682385929 – Geschäftsführung Aleksandar Prvulović

Redaktion: Magdalena Heinzl, Viki Weißgerber

Grafik/Layout und Illustrationen: Kat J. Weiss

Druck: Eigenvervielfältigung

Lektorat: Katja Schifferegger

1. Auflage, Dezember 2022



INHALTSVERZEICHNIS

1. Liebe Lehrperson!	4 - 5
2. Übung 1: „Wörter für Penis, Vulva & Co“	6
3. Übung 2: Pubertät & Körper aufwecken	7 - 8
4. Übung 3: Geschlechtliche Vielfalt und sexuelle Orientierungen	9
5. Übung 4: Liebeskummer-Klavier	10
6. Übung 5: Die Sex-Ampel	11-12
7. Übung 6: 12 Schritte zum Sex	13
8. Übung 7: Consent – So einfach wie Tee trinken!?	14
9. Übung 8: Verhütung – Fakt oder Fake	15-16
10. Übung 9: Rollenspiel „Schwanger? Was nun?“	17-18
11. Übung 10: Gut geschützt	19
12. Übung 11: True Story oder Bullshit?	20-22
13. Übung 12: „Porno behind the Scenes“	23
14. Übung 13: Sexpert*innen	24-27

Wir verwenden eine geschlechtersensible Sprache. Das Gendersternchen „*“ steht für Vielfalt, die es in der Zuordnung bzw. dem persönlichen Verständnis zu einem oder mehreren Geschlechtern gibt.

Körper benennen wir als weiblicher* bzw. männlicher* Körper. Die zusätzlichen Sternchen am Ende stehen für eine große biologische Bandbreite. Denn: Trotz weiblichem* oder männlichem* Körper definiert sich jede Person selbst.

LIEBE LEHRPERSON!

Die Veränderungen im eigenen Körper in der Pubertät, Liebe, Beziehungen oder der erste Sex sind für viele junge Menschen aufregende Themen, die sie intensiv beschäftigen.

Aus Theorie und Praxis wissen wir, dass die meisten Jugendlichen in sehr jungem Alter bereits Pornos sehen bzw. Porno-Wissen sammeln, das sie selten richtig einordnen und verstehen können. Mit dieser Handreichung wollen wir Sie als erwachsene Bezugsperson von jungen Menschen unterstützen, um im Unterricht mit den angesprochenen Themen respektvoll und professionell arbeiten zu können.

Die Broschüre und das Lehrmaterial wollen somit die Lebenskompetenzen Ihrer Schüler*innen stärken. Die vorliegenden Methoden zur Verwendung der Broschüre im Unterricht bieten einen Anhaltspunkt und können je nach Bedarf verändert, angepasst, gekürzt oder ausgeweitet werden. Es ist nicht notwendig, die Übungen von vorne bis hinten durchzugehen. Nutzen Sie sie einfach so, wie es für Ihre Klassen passend ist.

In der Broschüre finden sich viele explizit sexuelle Informationen. Durch eine respektvolle, sensible und altersgerechte Sprache und einer Kontextualisierung betreffend Jugendschutz, Zustimmung zu sexuellen Handlungen u.v.m., verstehen wir unsere Broschüre als wichtigen Beitrag zu Aufklärung und Gewaltprävention.

Je mehr Wissen junge Menschen rund um Sex sammeln können, desto besser und selbstständiger werden sie entscheiden, was sie tun möchten und was nicht.

Wir freuen uns, dass Sie die Publikation in Ihrem Unterricht einsetzen und wünschen Ihnen dabei gutes Gelingen.

Mit besten Grüßen,

die Österreichischen Jugendinfos

Altersempfehlung:

Das Redaktionsteam der „Erster Sex & große Liebe“-Broschüre, unsere sexualpädagogische Fachberatung (Magdalena Heinzl und Stefan Kühne) sowie das Bundesnetzwerk der Österreichischen Jugendinfos empfehlen die Broschüre ab 12 Jahren. Die Inhalte sind jedoch auch für ältere Jugendliche sowie Erwachsene interessant und nützlich.

Der Aufbau der Vorschläge beinhaltet:

- Inhalte und Lernziele
- den geschätzten Zeitaufwand in Unterrichtseinheiten (UE) à 50 Minuten
- die benötigten Materialien
- die notwendige Vorbereitung
- den Ablauf in einzelnen Schritten

Bevor es losgeht...

Über Körper, Sexualität und Beziehungen zu sprechen lernen wir nicht alle von Anfang an. Für viele ist es unangenehm, schambehaftet oder schlichtweg komisch. Oft wurde das ganze bisherige Leben zu diesem Thema geschwiegen und nun soll plötzlich „offen“ darüber gesprochen werden. Und dann auch noch im Schulkontext.

Lachen ist da oft vorprogrammiert. Das liegt nicht daran, dass Jugendliche sich nicht für das Thema interessieren. Meist dient das Lachen dem „Spannungsabbau“ (oft gefolgt von einem starken Bewegungsdrang), denn Sprechen über Sex ist für viele junge Menschen mit Aufregung und Stress verbunden.

Daher macht es Sinn, zusammen zu lachen und sich gemeinsam „sprachlich“ aufzuwärmen. Hier eine Idee, wie das gelingen kann:

FORTSETZUNG AUF DER NÄCHSTEN SEITE —>

„WÖRTER FÜR PENIS, VULVA & CO“

Inhalte und Ziele:

- Eignet sich als allgemeiner und lustiger Einstieg ins Thema
- Die Jugendlichen dürfen erstmal alle Begriffe aufschreiben und werden so dort abgeholt, wo sie stehen.
- Die Jugendlichen sprechen über Begriffe und in welchen Kontexten sie verwendet werden.
- Es besteht die Möglichkeit für den Unterricht Begriffe zu vereinbaren, die für alle passend sind.
- Die Aufregung in der Gruppe wird minimiert, da erstmal gelacht und über alle Begriffe gesprochen werden darf.

Dauer:

ca. 10-20 Minuten als Vorbereitung oder auch ausdehnbar auf 1 Unterrichtseinheit (je nachdem, wie lange die Lehrperson danach mit den Jugendlichen reflektieren und diskutieren will)

Materialien:

Stoppuhr, Stifte und Papier, evtl. auch Flip-Chart-Papier oder Tafel

Vorbereitung: keine

Ablauf:

SCHRITT 1:

Die Lehrperson kündigt an, dass es um das Thema Sexualität gehen wird und in diesem Kontext viele unterschiedliche Begriffe verwendet werden. Daher dürfen nun alle alleine oder in Kleingruppen Begriffe sammeln, die ihnen dazu einfallen.

Wichtig: Sie dürfen erst mal ALLE Begriffe aufschreiben. Es sind alle Wörter erlaubt, auch die, die man selbst „ordinär“ oder „unpassend“ findet. Auch Begriffe aus der eigenen Muttersprache können genannt werden.

SCHRITT 2:

Wenn alle Stifte und Papier/Plakate haben, kann es losgehen. Die Schüler*innen haben 2 Minuten Zeit, um alle Begriffe, die ihnen synonym zu „Penis“ einfallen, zu notieren. Nach Ablauf der zwei Minuten können die Begriffe vorgelesen werden.

SCHRITT 3:

Nun wird das Ganze wiederholt mit Synonymen zu

- Vulva/Vagina
- Sex haben
- Selbstbefriedigung

SCHRITT 4:

Reflexion mit den Jugendlichen:

- Welche Begriffe findest du schön/lustig?
- Welche gefallen dir überhaupt nicht?
- Welche sind beleidigend?
- Welche würdest du im Unterricht/ bei einem Besuch bei medizinischem Fachpersonal/ oder bei deinen Eltern nutzen?
- Welche Begriffe würdest du für dich selbst nutzen und welche nicht?

Es ist nicht notwendig, dass die Jugendlichen sich zu allen Fragen äußern. Es kann sein, dass sehr spannende Diskussionen entstehen.

SCHRITT 5:

(WENN GEWÜNSCHT)

Einigt euch nun auf ein paar Begriffe, die ihr hier im gemeinsamen Unterricht nutzen möchtet, mit denen sich alle wohlfühlen.

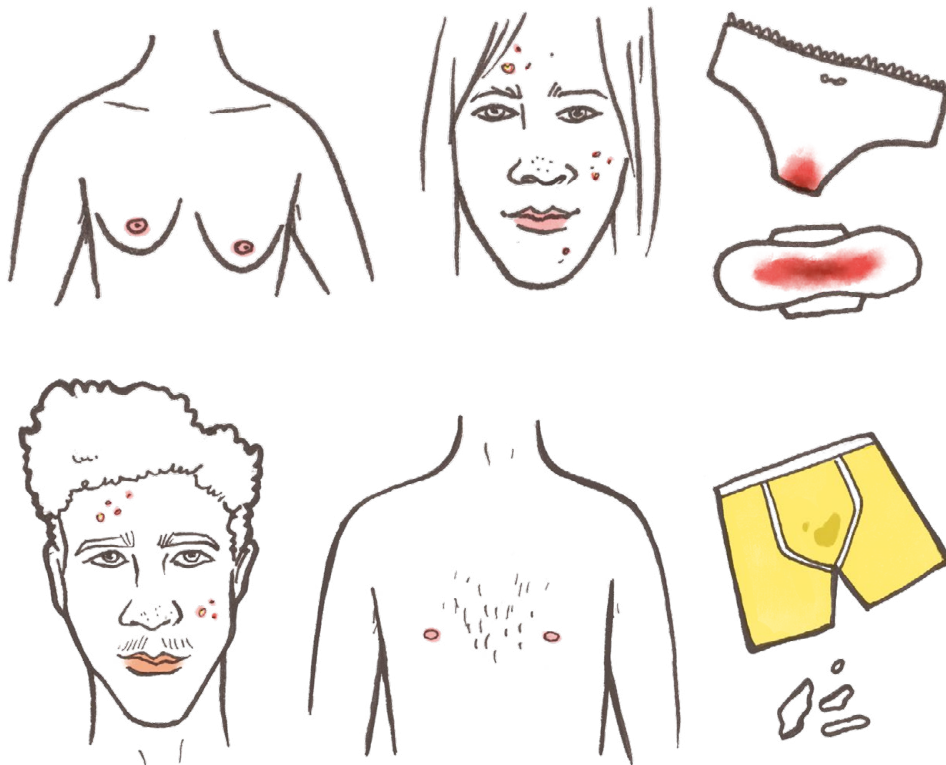
Variation:

Wenn die Klassendynamik gegen Gruppenarbeiten spricht, kann die Übung auch jede*r Schüler*in für sich machen. Lustiger ist es meist in der Gruppe.

PUBERTÄT & KÖRPER AUFWECKEN

Inhalte und Ziele:

- Die Jugendlichen bewegen und berühren sich selbst und fördern so die Eigenwahrnehmung
- Fokussierung auf den eigenen Körper und die damit einhergehenden Veränderungen wird einfacher



Dauer: 1-2 Unterrichtseinheiten

Materialien:

Broschüre „Erster Sex & große Liebe“

Vorbereitung:

- Broschüren austeilen
- Platz in der Klasse schaffen, damit sich die Jugendlichen bewegen können

Ablauf:

SCHRITT 1:

Die Jugendlichen lesen die Seiten 6-23 und notieren die für sie wichtigen und/oder neuen Erkenntnisse auf einem Zettel.

SCHRITT 2:

Anschließend können die Veränderungen, welche in der Pubertät stattfinden, wiederholt und besprochen werden und Unklarheiten geklärt werden.

SCHRITT 3:

„Wir haben unsere Körper immer mit dabei und sie tragen uns durchs Leben. Sie ermöglichen uns, dass wir mit Freund*innen draußen Zeit verbringen, Fußball spielen oder zocken. Sie leisten jeden Tag ganz schön viel und noch mehr in der Pubertät. Jedoch schenken wir unseren Körper oft viel zu wenig Aufmerksamkeit und nutzen ihn viel zu selten ganz bewusst. Darum lade ich euch jetzt ein, euren Körper wieder mal ganz bewusst wahrzunehmen. Dazu dürft ihr alle mal aufstehen.“

ÜBUNG 2: PUBERTÄT & KÖRPER AUFWECKEN

SCHRITT 4:

Die Bewegungsübung wird angeleitet (kann nach Belieben adaptiert werden).

„Atme mal tief ein und aus und versuche deinen Atem runter bis in den Bauch zu schicken. Schaffst du es, dass deine Schultern nicht nach oben gehen? Zur Unterstützung kannst du auch die Hände auf deinen Bauch legen. Versuch mal die Bauchdecke ganz locker zu lassen. Oft haben wir den Bauch eingezogen und angespannt. Das kann zu Verspannungen führen. Nun kannst du beginnen deine flachen Hände am Bauch kreisen zu lassen, oder mit den Fingerspitzen den Bauch abzuklopfen. Vielleicht fühlt sich auch das Abklopfen mit einer sanften Faust gut an. Spür einfach hin, was sich für dich gut anfühlt und nicht für deine*n Sitznachbar*in. Dann gehen wir weiter zu den Hüften. Die können wir jetzt mal kreisen wie beim Hula Hoop. Kleine Kreise und dann ganz große Kreise. Man kann übrigens super mit dem Hintern wackeln, wenn man sich ein bisschen nach vorne beugt und einfach alles lockerlässt. Nun kannst du weiter zu den Oberschenkeln gehen und die abklopfen oder mit den Händen streichende Bewegungen machen. Bis du ganz unten bei den Zehenspitzen bist. Bleib nun so hängen und rolle die Wirbelsäule, Wirbel für Wirbel wieder nach oben. Kannst du auf einem Bein stehen, ohne umzufallen? Wie sieht es mit geschlossenen Augen aus? Und dann stampf mal ganz fest in den Boden rein.

Super. Jetzt fehlt uns aber noch was. Wir haben noch nicht alle Körperteile aufgeweckt, oder? Genau, die Arme fehlen noch. Klopfen wir mal unsere Arme ab und die Hände. Drehen die Handgelenke und Ellbogen und lassen danach unsere Schultern kreisen. Zieh mal die Schultern bis zu den Ohren nach oben und dann lass sie mit einem Seufzen nach unten fallen. Jetzt kannst du dich noch nach oben strecken und auf die Zehenspitzen stellen. Wie hoch kannst du dich strecken? Und zum Abschluss darf unser Nacken und Kopf sich noch entspannen. Tippe mit deinen Fingerspitzen sanft vom Nacken rauf zum Kopf und dann über die Stirn. Wie bei Regentropfen, die auf deinen Kopf fallen. Du darfst gerne gähnen und dich nochmal ausschütteln. Mach das, was sich nun gut anfühlt für dich. Sei noch kurz still und spür nach, wie es dir nun geht.“

Wichtig: Seien Sie nicht enttäuscht, wenn viele Schüler*innen dabei lachen oder sagen, dass sie keinen Unterschied zu vorher wahrnehmen. Wahrnehmung braucht Übung und Zeit. Sich zu bewegen und selbst zu berühren ist auch für viele Erwachsene herausfordernd.

GESCHLECHTLICHE VIelfALT UND SEXUELLE ORIENTIERUNGEN

Inhalte und Ziele:

- Die Jugendlichen kennen die Unterschiede zwischen biologischem und sozialem Geschlecht.
- Die Jugendlichen wissen, was Intergeschlechtlichkeit und Variationen von Geschlechtsmerkmalen sind.
- Die Jugendlichen sprechen über geschlechtliche Vielfalt und sexuelle Orientierungen.

Dauer: 1-2 Unterrichtseinheiten

Materialien:

Broschüre „Erster Sex & große Liebe“, Zugang zum Internet (Smartphones, WLAN oder Computerraum in der Schule)

Vorbereitung:

eventuell Computerraum reservieren, Broschüre austeilen



Ablauf:

SCHRITT 1:

Die Schüler*innen lesen für sich die Seiten 10 und 11 sowie 24-27 in der Broschüre und notieren für sich Begriffe, die sie nicht kennen oder bei denen sie nicht so genau wissen, was damit gemeint ist.

SCHRITT 2:

Diese Begriffe werden gesammelt. Dann dürfen sich die Jugendlichen in Kleingruppen einteilen, um die Begriff durch Recherche erklären zu können.

SCHRITT 3:

Nun darf recherchiert werden – wahlweise im Computerraum – oder über das Handy. Dabei kann als Ausgangspunkt die Quelle www.queer-lexikon.net vereinbart werden. Entweder allein oder in Kleingruppen. Die „Erkenntnisse“ dürfen auf einem kleinen Plakat gesammelt werden, damit es später der Klasse präsentiert werden kann.

SCHRITT 4:

Die Jugendlichen präsentieren ihre Ergebnisse. Dann können Fragen zu Inhalten, aber auch zum Recherchieren gestellt werden:

- Wie habt ihr gewusst, dass es sich um eine seriöse oder faktisch richtige Quelle handelt?
- Wie findet ihr die unterschiedlichen Erklärungen und Definitionen? Welche Fragen tauchen in diesem Zusammenhang auf?
- Wie seid ihr mit unterschiedlichen Definitionen umgegangen? Wer darf einen Begriff definieren? Wer hat quasi die „Definitionshoheit“?
- Welche Formen geschlechtlicher Vielfalt waren neu für euch? Was hat euch erstaunt?

LIEBESKUMMER-KLAVIER

Inhalte und Ziele:

- Die Jugendlichen reflektieren, wie sich Gefühle im Körper anfühlen können.
- Sie diskutieren, wie sich Verliebtsein anfühlt und wie erste Kontakte geknüpft werden können.
- Sie finden Möglichkeiten für sich, was sie tun können, wenn es ihnen nicht so gut geht.

Dauer: 1 Unterrichtseinheit

Materialien:

Stoppuhr, Stifte und Papier, evtl. auch Flip-Chart-Papier

Vorbereitung:

Broschüren in Klassenstärke besorgen

Ablauf:

SCHRITT 1:

Die Jugendlichen lesen Seite 24 und 25 in der Broschüre.

SCHRITT 2:

In einer Diskussionsrunde werden folgende Fragen gestellt:

- Woran merkt man denn, dass jemand verliebt ist?
- Woran merkt man es bei sich selbst?
- Ist Verliebtsein ein schönes Gefühl, oder kann es auch verunsichern oder gar unangenehm sein?
- Was kann man tun, wenn man jemanden gerne besser kennenlernen würde? Welche Ideen habt ihr dazu?

SCHRITT 3:

„Manchmal kann es sein, dass Menschen sich in jemanden verlieben, die andere Person aber nicht dasselbe fühlt. So etwas ist immer traurig und schmerzhaft. Habt ihr Ideen, was dann helfen kann? Sammeln wir mal auf einer Klaviertastatur.“

Es wird eine Klaviertastatur an die Tafel gemalt. Jeder Vorschlag, den die Jugendlichen bringen, wird in eine der Tasten geschrieben. Je mehr desto besser.

„Wenn wir nur wenige Ideen dazu haben, was uns guttut, dann werden die Melodien auf unserem Liebeskummerklavier langweilig und eintönig klingen. Darum ist es immer gut sich zu überlegen, was einem guttut, damit man darauf zurückgreifen kann, wenn es einem mal nicht gut geht.“

SCHRITT 4:

Nun dürfen die Schüler*innen ihre ganz persönliche Liste an Dingen schreiben, die ihnen guttun. Ermutigen Sie die Schüler*innen, dass sie diese aufbewahren, um darauf im Notfall zurückgreifen zu können.

Tipp: Wenn wenig eigene Ideen kommen, kann gefragt werden, was sie bei Erwachsenen beobachtet haben oder was sie aus Filmen oder Serien kennen.

DIE SEX-AMPEL

Inhalte und Ziele:

- Die Jugendlichen reflektieren, was Sex ist und woran Menschen merken, dass sie „bereit“ dafür sind. Sie lernen, dass dies höchst individuell ist.
- Sie finden Ideen, was sie tun können, wenn sie bemerken, dass sie sich in einer Situation nicht (mehr) wohlfühlen.
- Sie können reflektieren, wie unrealistisch viele Pornofilme sind.

Dauer: 1 Unterrichtseinheit

Materialien: Tafel bzw. Flip-Chart

Vorbereitung: keine

Ablauf:

SCHRITT 1:

„Was ist Sex?“ Mit dieser Frage kann die Stunde begonnen werden und die Jugendlichen dürfen in kleinen Gruppen versuchen, eine Definition für Sex zu finden. Diese sollen sie auch in ganzen Sätzen verschriftlichen.

SCHRITT 2:

Nun werden die Definitionen vorgelesen und besprochen. Was fällt ihnen auf? Sind sie gleich oder unterschiedlich? Was kann alles Sex sein?

SCHRITT 3:

„Ich finde das Konzept der Sex-Ampel ganz hilfreich, um zu erklären, was Sex ist. Ihr alle wisst, wie eine Ampel funktioniert?“

Nun kann kurz wiederholt werden, wofür die Ampelfarben stehen. Parallel zur Erklärung wird eine Ampel an die Tafel gemalt, um das Ganze zu verbildlichen.

„Beim Sex braucht es drei grüne Ampeln.“

Die erste grüne Ampel ist der Kopf: Das heißt, dass du die Situation passend findest. Du hast Interesse an Sex, du bist neugierig und hast dir schon Gedanken darüber gemacht, wie es ist, Sex zu haben.



Grün: Es passt alles.



Rot: Stopp und Halt.



Gelb: Naja, etwas unsicher, ob es gleich weitergeht oder man bremsen soll.

Die zweite grüne Ampel, die es braucht, ist der Bauch oder das Gefühl: Fühlst du dich wohl und sicher in der Situation und hast du Lust darauf? Wenn du diese Frage mit ja beantworten kannst, dann ist auch dein Bauch bereit.

Die letzte grüne Ampel ist der Genitalbereich.

Eine Vagina ist bereit, wenn sie gut durchblutet und feucht wird. Ein Penis wird steif, wenn die Ampel grün ist. Die meisten haben dann auch ein kribbeliges Gefühl im Genitalbereich, das viele sehr angenehm finden.

Wenn alle drei Ampeln auf Grün sind, dann bist du bereit für Sex mit dir selbst. Wie viele grüne Ampeln braucht es denn, wenn zwei Menschen miteinander Sex haben wollen?

Genau sechs.

So kann man sich das wunderbar merken.“

ÜBUNG 5: DIE SEX-AMPEL

VARIATION SCHRITT 4:

Je nach Interesse der Klasse können nun folgende Szenarien genauer besprochen werden:

- Wie ist das, wenn drei oder mehr Menschen miteinander Sex haben wollen? Wie viele grüne Ampeln braucht es da?

Vielleicht wird nun deutlich, warum Gruppensex-Szenarien für viele so unrealistisch sind. Es ist ganz schön kompliziert, dass bei allen die Ampelfarben durchgehend auf grün sind
- „Wie ist das, wenn man kurz davor oder währenddessen bemerkt: Hoppla! Eine oder mehrere meiner Ampelfarben sind gerade nicht mehr grün. Was kann man da machen? Habt ihr Ideen?“ Hier kann man die Jugendlichen nochmal ermutigen, es sofort zu sagen, wenn sich etwas nicht mehr gut für sie anfühlt. Und dass ein Abbruch der sexuellen Handlungen jederzeit möglich ist. Auch, wenn man schon „Ja“ gesagt hat am Anfang.
- Wie ist die Sex-Ampel wohl bei Pornodarsteller*innen? Im Kopf vielleicht grün, weil es Geld bringt? Im Bauch? Kommt wohl auf den Menschen an, mit dem gedreht wird oder auch auf die Praktiken, die gefilmt werden sollen. Weiters kann man sich nach so einem Drehtag fragen, ob die Ampel der Genitalien noch grün ist. Kein Mensch ist immer feucht oder hat ständig eine Erektion. Oft wird auf Filmsets dann mit Gleitgel, Tabletten oder auch Spritzen in die Schwellkörper, damit der Penis steht, nachgeholfen. Zudem gibt es Fake-Sperma und Fake-Squirting-Flüssigkeiten, mit denen im Film gespritzt wird.
- Wie ist es, wenn eine Person zwar alle Ampeln auf Grün hat, aber die andere nicht? Was, wenn die Person, bei der die Ampeln alle grün sind, dann trotzdem weitermacht? Dann ist das kein Sex, sondern Gewalt.

12 SCHRITTE ZUM SEX

Inhalte und Ziele:

- Die Jugendlichen sprechen über gelebte Sexualität und ihre Vorstellungen dazu.
- Die Jugendlichen erkennen, wie viele unterschiedliche Konzepte es rund um das Thema Sexualität gibt.
- Werte und Haltungen in Bezug auf Sexualität können besprochen und diskutiert werden.
- Das Verständnis für Unterschiede in der Wahrnehmung und den Wünschen wird geschult.
- Die Jugendlichen sehen, dass es viele Dinge braucht, die vor dem Sex passieren oder stattfinden.

Dauer: 1 Unterrichtseinheit

Materialien:

Plakate und Stifte, Broschüre „Erster Sex & große Liebe“

Vorbereitung:

Broschüren austeilen, Plakate und Stifte bereitlegen

Ablauf:

SCHRITT 1:

Die Jugendlichen lesen in der Broschüre die Seiten 28-39 und markieren die für sie wichtigen Informationen.

SCHRITT 2:

Nun werden Kleingruppen gebildet. Die Aufgabe ist, einen möglichen Weg in zwölf Schritten zum Sex zu erstellen. Was muss im Vorfeld alles zwischen zwei Menschen, die sich nicht kennen, passieren, bis es bei Schritt 12 zum Sex kommen kann? Dafür haben die Schüler*innen maximal 20 Minuten Zeit. Die 12 Schritte sollen sie auf einem Plakat notieren.

SCHRITT 3:

Nun werden die 12 Schritte vorgelesen. Meist gleicht kein Weg dem anderen und so kann man nun ins Gespräch kommen:

- Wie ist es euch gegangen bei der Übung?
- War es einfach, sich auf „einen“ Weg zu einigen? Bei welchen Schritten habt ihr diskutiert?
- Welche Schritte sind bei allen gleich? Welche zeitlichen Abstände sind hier bedacht worden?

SCHRITT 4:

*„Stellt euch vor, diese Wege sind für einen Menschen die Vorstellung davon, wie es zu Sex kommt. Dieser Mensch trifft auf einen anderen Menschen, dessen Vorstellung aber eine ganz andere ist. Vielleicht ist es für manche wichtig, sich zuerst den Freund*innen vorzustellen oder der Familie. Anderen ist das vielleicht ganz egal.“*

Was tun nun zwei Menschen, die sich kennenlernen und im Laufe des Kennenlernens bemerken, dass sie da offensichtlich unterschiedliche Vorstellungen haben? Habt ihr Ideen?“

Hierbei geht es darum, über Kompromisse zu sprechen. Allerdings gibt es nicht für alles einen Kompromiss und das ist auch vollkommen in Ordnung. Diese Übung eignet sich gut, um anschließend das Thema Zustimmung zum Sex („Ja heißt Ja und Nein heißt Nein!“ – Seite 40-43) zu erarbeiten.

CONSENT – SO EINFACH WIE TEE TRINKEN!?

Inhalte und Ziele:

- Die Jugendlichen lernen das Prinzip der Zustimmung kennen.
- Die Jugendlichen reflektieren, wann Zustimmung im Alltag bisher gelungen ist und wann nicht.
- Sie suchen Ideen und Möglichkeiten, wie es praktisch leichter gelingen könnte.

Dauer: 1 Unterrichtseinheit

Materialien:

Broschüre, Beamer oder Möglichkeit, ein Video zu zeigen:

Video: »Beidseitiges Einverständnis - so einfach wie Tee«, GONEASTRAYfilms, 2015, 2:59 min

Link zum Video:
<https://bit.ly/esgl-ue7-video>

Vorbereitung:

Beamer oder Smartboard, um Video zu zeigen



Ablauf:

SCHRITT 1:

Jede*r darf für sich die Seiten 40-43 in der Broschüre lesen. Anschließend findet ein Austausch dazu in Kleingruppen statt (etwa 10 Minuten).

SCHRITT 2:

Nun werden ein paar Rückmeldungen gesammelt. Das kann als Stimmungsbild auf der Tafel notiert werden.

SCHRITT 3:

Gemeinsames Ansehen des Videos „Beidseitiges Einverständnis – So einfach wie Tee“ und kurze Diskussion darüber.

- Hat euch das Video gefallen?
- Warum/Warum nicht?
- Findet ihr das passend oder gibt es Dinge, die ihr kritisch seht?

SCHRITT 4:

Jede*r Schüler*in darf nun für sich selbst folgende Fragen reflektieren:

- Wurden meine Grenzen schon mal überschritten? Wenn ja, wann und woran habe ich das bemerkt?
- Wann habe ich es geschafft zu sagen, dass mir etwas unangenehm ist? Wann nicht?
- Wann bin ich schon mal über Grenzen von anderen gegangen? Konnte ich mich danach dafür entschuldigen?

SCHRITT 5:

Diskussion in der Klasse: Warum fällt es vielen Menschen so schwer rückzumelden, wenn sie etwas unangenehm finden oder sich nicht sicher fühlen? Habt ihr Ideen, wie man es Menschen leichter machen könnte, zu zeigen, was sie mögen und was nicht?

VERHÜTUNG – FAKT ODER FAKE

Inhalte und Ziele:

- Die Jugendlichen lernen verschiedene Verhütungsmittel, deren Vor- und Nachteile sowie mögliche Nebenwirkungen kennen.
- Die Jugendlichen wissen, was sie bei Verhütungsspannen tun können.
- Die Jugendlichen wissen, wie sie sich selbst und andere vor ungewollten Schwangerschaften und sexuell übertragbaren Infektionen schützen können.
- Sie reflektieren, welche Methoden für sie in Frage kommen oder geeignet wären.

Dauer: 1-3 Unterrichtseinheiten

Materialien:

Broschüre „Erster Sex & große Liebe“ und diese Handreichung

Vorbereitung: Broschüren austeilen

Ablauf:

SCHRITT 1:

Die Schüler*innen teilen sich in Kleingruppen auf und lesen die Seiten 44-51 in der Broschüre. Zusätzlich suchen sie in ihren Biologiebüchern nach weiteren Informationen rund ums Thema Verhütung und gleichen die Informationen ab. Jede Gruppe hat die Aufgabe eine Verhütungsmethode genauer zu erarbeiten. Die Verhütungsmethoden werden dann an die Gruppen verteilt. Die jeweiligen Kleingruppen notieren ihre Erkenntnisse und wichtigsten Infos auf einem Plakat.

SCHRITT 2:

Jede Gruppe darf ihre Verhütungsmethode präsentieren. Im Anschluss können offene Fragen beantwortet werden.

SCHRITT 3:

Zum Abschluss des Themenblocks „Verhütung“ werden folgende Aussagen genannt und jede*r Schüler*in muss überlegen, ob das Fakt oder Fake ist.

AUSSAGEN – FAKT ODER FAKE?

- *Die richtige Kondomgröße misst man anhand der Länge des steifen Penis.*
(☒ **FAKE** – an dem Umfang der dicksten Stelle des steifen Penis)
- *Bei Einnahme der Antibaby-Pille hat man immer nach drei Wochen eine normale Regelblutung.*
(☒ **FAKE** – Es ist eine Abbruchblutung, weil gar kein Eisprung stattfindet bei den meisten Präparaten.)
- *Die Spirale ist nur für Menschen geeignet, die bereits ein Kind geboren haben.*
(☒ **FAKE** – Es gibt verschiedene Spiralen-Typen und -Größen.)
- *Wenn man nach der Einnahme der Antibaby-Pille Durchfall hat oder erbricht, ist der Schutz nicht mehr sicher.* (☑ **FAKT** – Es kann sein, dass die Hormone nicht ganz zuverlässig aufgenommen wurden. Lieber in der Packungsbeilage nachlesen, was nun zu tun ist.)
- *Das Hormonstäbchen kann bis zu drei Jahre im Arm bleiben.* (☑ **FAKT**)

FORTSETZUNG AUF DER NÄCHSTEN SEITE →

ÜBUNG 8: FAKT ODER FAKE

- *Der Verhütungsring wird um den Penis gelegt, damit die Spermien abgetötet werden.*
(⊗ **FAKE** – Er liegt in der Vagina nahe des Muttermundes und gibt dort Hormone ab, die den Eisprung unterbinden und den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut mindern.)
- *Die Vagina nach dem Sex ausspülen verhindert ungewollte Schwangerschaften.* (⊗ **FAKE**)
- *Den Penis vor dem Samenerguss rausziehen ist eine Verhütungsmethode.*
(⊗ **FAKE** – Auch im Lusttropfen kann schon Sperma enthalten sein.)
- *Die „Pille danach“ ist rezeptpflichtig.*
(⊗ **FAKE** – Du bekommst sie in jeder Apotheke ohne Rezept.)
- *Die „Pille danach“ wirkt bis zu 5 Tage nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr.*
(✓ **FAKT** – Je nach Präparat kann sie bis zu drei Tage oder sogar fünf Tage danach noch eingenommen werden. Es gilt: Je früher desto besser, da die „Pille danach“ nur den Eisprung nach hinten verschiebt.)
- *Wenn man die „Pille danach“ 3 Mal einnimmt, wird man unfruchtbar.*
(⊗ **FAKE** – Sie ist ein Notfallmedikament. Man wird davon nicht unfruchtbar.)
- *Die Pille danach wirkt wie eine Abtreibungspille.*
(⊗ **FAKE** – Sie verschiebt nur den Eisprung nach hinten, sodass die Spermien in der Zwischenzeit sterben und keine Befruchtung stattfinden kann.)

ROLLENSPIEL – „SCHWANGER? WAS NUN?“

Inhalte und Ziele:

- Die Jugendlichen beschäftigen sich mit den Themen Schwangerschaft, Elternschaft und Umgang bei Verhütungsspannen.
- Die Jugendlichen fühlen sich in unterschiedliche Positionen ein und reflektieren das Thema Schwangerschaftsabbruch.

Dauer: 1 Unterrichtseinheit

Materialien:

Broschüre „Erster Sex & große Liebe“

Vorbereitung: Broschüren austeilen

Ablauf:

SCHRITT 1:

Die Jugendlichen lesen in der Broschüre die Seiten 52-55 und markieren die für sie wichtigen Informationen.

SCHRITT 2:

Nun dürfen sich die Jugendlichen in fünf Gruppen aufteilen. Jede Gruppe bekommt eine Rolle und soll nun typische Aussagen oder Argumente finden, wenn es um das Thema Schwangerschaft und Elternschaft bzw. Schwangerschaftsabbruch geht.

SCHRITT 3:

Die Jugendlichen haben 15 Minuten Zeit sich zu überlegen, wie sie die Rolle anlegen, welche Gedanken, Sorgen, Ängste oder Wünsche der Person durch den Kopf gehen. Danach wird eine Person bestimmt, die sich stellvertretend in die Mitte des Kreises setzt und die Rolle spielt. Die anderen dürfen der Person helfen und ins Ohr flüstern usw.



SCHRITT 4:

Ein Kreis aus 5 Stühlen wird gebildet und die anderen Gruppenmitglieder stellen sich hinter den stellvertretenden Personen ihrer Gruppe auf. Nun leitet die Lehrperson das Rollenspiel an und beginnt, eine Person zu fragen, wie es ihr geht und was sie zu der Situation zu sagen hat.

ROLLE 1

junger Mensch, der schwanger ist

ROLLE 2

Eltern der schwangeren Person

ROLLE 3

möglicher anderer Elternteil (der potentielle Vater)

ROLLE 4

beste Freund*innen der schwangeren Person

ROLLE 5

das familiäre Umfeld // die Nachbar*innen // das Dorf // die Kirchengemeinde...

Variation:

Wenn ein Rollenspiel gruppendynamisch nicht möglich ist, dann können auch Plakate mit den fünf Rollen erstellt werden und die Jugendlichen dürfen Sätze, Gedanken und was ihnen sonst noch zu den Personen einfällt, aufschreiben. Das kann dann als Ausgangslage für eine Diskussionsrunde genutzt werden.

SCHRITT 5:

Nachbesprechung in der Klasse.

- Wie ging es den einzelnen Schüler*innen in ihren Rollen?
- Was hat ihnen im Gespräch gutgetan?
- Was war schlimm oder nicht hilfreich?
- Wie ging es den anderen dahinter, die beobachtet durften?
Was wurde wahrgenommen?

Anschließend kann besprochen werden, dass das Thema Schwangerschaft und Elternschaft ein stark wertebehaftetes Thema ist. Jeder Mensch hat hier eine persönliche Meinung dazu. Es kann sein, dass sich diese Meinung ändert, wenn man selbst in eine ähnliche Situation gerät.

Wichtig ist, dass alle wissen, dass juristisch gesehen nur die Person, die schwanger ist, entscheiden darf, ob sie das Kind bekommen will oder nicht. Die Person mit Penis hat also nur in dem Moment ein Mitbestimmungsrecht, wenn sie entscheidet, ob sie ein Kondom verwenden will oder nicht.

GUT GESCHÜTZT

Inhalte und Ziele:

- Die Jugendlichen wissen, welche sexuell übertragbaren Infektionen es gibt.
- Sie kennen erste Anzeichen von Infektionen und wissen, wo sie sich testen lassen können.
- Sie wissen, welche Verhütungsmethoden auch vor sexuell übertragbaren Infektionen schützen können und welche Handlungen ein erhöhtes Ansteckungsrisiko haben.

Variation:

Optional bietet sich auch ein Workshop oder ein Besuch in der Aidshilfe im eigenen Bundesland an. Diese sind fachlich sehr gut aufgestellt und haben oft eigene Workshop-Angebote zum Thema. Weiters kann ein Besuch auch die Scheu der Jugendlichen abbauen, wenn sie sich in Zukunft selbst testen lassen wollen.

Dauer: 1-2 Unterrichtseinheiten

Materialien:

Broschüre „Erster Sex & große Liebe“, Biologiebuch

Vorbereitung:

Broschüren austeilen

Ablauf:

SCHRITT 1:

Die Jugendlichen teilen sich in Kleingruppen auf und lesen zunächst die Seiten 56-59 in der Broschüre. Dann darf das Biologiebuch für ca. 20 Minuten nach Informationen zu sexuell übertragbaren Infektionen durchsucht werden.

SCHRITT 2:

Anschließend werden die Ergebnisse gemeinsam diskutiert. Haben sie viel gefunden oder wenig?

SCHRITT 3:

Nun dürfen die Jugendlichen sich in 6 Gruppen aufteilen und die 6 am häufigsten auftretenden STI's erarbeiten. Diese sind HIV, Syphilis, Tripper, Chlamydien, virale Hepatitis und HPV. Dazu dürfen sie auch ihre Handys nutzen (Tipp: www.aidshilfe.at). Auch hier haben die Schüler*innen ca. 20 Minuten Zeit.

SCHRITT 4:

Nun werden die Ergebnisse präsentiert und von der Lehrperson fachlich ergänzt.

TRUE STORY ODER BULLSHIT?

Inhalte und Ziele:

- Die Jugendlichen beschäftigen sich mit den gesetzlichen Bestimmungen in Bezug auf Sexualität und Beziehungen in Österreich.
- Die Jugendlichen wissen, was sie selbst tun dürfen und was nicht.
- Die Jugendlichen beschäftigen sich mit realitätsnahen Situationen und können ihr bisheriges Wissen überprüfen.

Dauer: 1 Unterrichtseinheit

Materialien:

Broschüre „Erster Sex & große Liebe“, diese Handreichung, Tafel oder Flip-Chart

Vorbereitung: keine

Ablauf:

SCHRITT 1:

Die Lehrperson kündigt an, dass gleich ein Spiel gespielt wird. Es geht darum, dass die Lehrperson kurze Geschichten erzählen wird und die Schüler*innen als Gruppe entscheiden müssen: Ist das wahr oder Bullshit?

Die Klasse spielt gegen die Lehrperson. Es wird sich ein Team-Name für die Klasse überlegt und anschließend ein Raster auf die Tafel gemalt. Damit werden die Punkte gezählt. Alles, was die Gruppe richtig weiß, ist ein Punkt für die Jugendlichen. Liegen sie falsch, geht der Punkt an die Lehrperson.

SCHRITT 2:

Nun beginnt die Lehrperson folgende Geschichte zum Besten zu geben →

SITUATION 1

„Franzi ist 21 Jahre alt und lernt im Club Alex kennen. Sie flirten, knutschen und gehen dann zusammen nach Hause, wo sie richtig tollen Sex haben. Irgendwann am nächsten Morgen stolpert Franzi über den Rucksack von Alex. Es fällt ein Ausweis heraus. Auf dem steht, dass Alex erst 14 Jahre alt ist. Oje, Franzi hat sich strafbar gemacht.“

AUFLÖSUNG:

Nein, ab 14 ist man sexuell mündig. Wenn eine Person unter 14 ist, dann gilt die Regelung 13+3: Das bedeutet, dass es juristisch erlaubt ist, mit 13 Jahren Sex zu haben, wenn die andere Person maximal 3 Jahre älter ist. Laut Gesetz ist Petting ab 12 Jahren erlaubt, wenn die andere Person maximal 4 Jahre älter ist. Im Falle eines Falles wird sehr genau vorgegangen und vom Geburtstag der jüngeren Person auf den Tag genau drei Jahre nach oben gerechnet.

Das Schutzalter von 14 Jahren kann nur in folgenden drei Fällen angehoben werden:

- Ausnutzen mangelnder Reife (dafür braucht es aber ein Gutachten)
- Wenn als Gegenleistung Geld oder andere „Geschenke“ angeboten werden
- Wenn die Person dazu gezwungen oder überredet wird

Zudem ist Sex mit Eltern, Geschwistern und Großeltern sowie Autoritätspersonen (z.B. Trainer*innen, Lehrkräfte oder Betreuer*innen) immer verboten.

SITUATION 2

„Jovana und Alex sind immer noch zusammen. Jovana macht gerade ein Auslandssemester und Alex möchte Jovana daher mit einem Nacktfoto überraschen. Alex fotografiert sich also selber in einer sexy Situation. Jovana freut sich sehr, denn wenn alle einverstanden sind, ist das rechtlich vollkommen ok.“

AUFLÖSUNG:

Seit 2016 ist die Rechtslage hierzu etwas lockerer. Ab 14 Jahren darf man von sich selbst pornografische Fotos besitzen und einer Person weiterleiten, allerdings nur für den eigenen Gebrauch und nur, wenn die Person noch nicht volljährig ist. Diese Ausnahmeregelung gilt nur für 14- bis 18-Jährige.

SITUATION 3

„Sandra und Linh sind beide 16 Jahre alt und in einer Beziehung. Sie schicken sich regelmäßig Nudes (= Nacktfotos). Auf einer Party zeigt Sandra das Nacktfoto von Linh einer Freundin. Die Freundin findet die Fotos selber sehr aufregend und fragt, ob Sandra ihr eins weitersenden darf. Streng vertraulich, versteht sich.“

AUFLÖSUNG:

Nein, das Weiterzeigen und Weitersenden von Nacktfotos ist verboten. Damit macht sich Sandra strafbar.

ÜBUNG 11: TRUE STORY ODER BULLSHIT?

SITUATION 4

„Der 17-jährige Mehmet postet auf einer Social Media-Plattform ein Nacktfoto von sich. Auf diesem sind seine Genitalien zu sehen.“

AUFLÖSUNG:

Ja, weil pornografisches Material von Personen unter 18 nicht veröffentlicht werden darf, auch wenn er es selbst veröffentlicht. Ab 18 Jahren ist es prinzipiell nicht strafbar, allerdings hängt es von der Plattform ab, ob diese Nacktbilder oder pornografisches Material gestattet.

Weitere Beispiele können nach Lust und Laune auch zu anderen Themen erfunden werden, wie z.B. Verhütung, Übertragung von sexuellen Infektionen usw.

SCHRITT 3:

Abschließend dürfen die Jugendlichen die Seiten 60 und 61 in der Broschüre lesen, um das Gelernte zu festigen.



„PORNO BEHIND THE SCENES“

Inhalte und Ziele:

- Die Jugendlichen beschäftigen sich mit den Möglichkeiten und Risiken von neuen Medien wie TikTok oder Instagram in Bezug auf Sexualität.
- Die Jugendlichen sprechen über Pornografie und wie sie entsteht.
- Die Jugendlichen wissen, dass Pornos mehr einem Actionfilm als einer realitätsnahen Dokumentation über Sex gleichen.

Dauer: 1 Unterrichtseinheit

Materialien:

Broschüre „Erster Sex & große Liebe“, Beamer oder die Möglichkeit, ein Video zu zeigen:

Video: »Porno – Behind the Scenes«, Reflecting Desires, 2021, 6:32 min

Link zum Video:
<https://bit.ly/esgl-ue7-video>

Vorbereitung:

Broschüren austeilen, Beamer oder Smartboard, um Video zu zeigen

Ablauf:

SCHRITT 1:

Die Jugendlichen lesen in der Broschüre die Seiten 62 bis 64 und notieren die für sie wichtigen Dinge auf einem Zettel. Danach tauschen sie sich 5 Minuten mit ihren Sitznachbar*innen darüber aus.

SCHRITT 2:

Nun wird das Gespräch mit den zwei Fragen „Warum hat sich der Gesetzgeber gedacht, dass Sex ab 14 Jahren erlaubt ist, aber Pornos erst ab 18 Jahren? Was könnten mögliche Überlegungen gewesen sein?“ gestartet. Die Rückmeldungen werden auf der Tafel als Mindmap gesammelt.

SCHRITT 3:

Nun wird das Video „Porno – Behind the Scenes“ gezeigt. Die Jugendlichen sollen beim Schauen darauf achten, welche Charaktere darin vorkommen und wie diese über Porno sprechen.

SCHRITT 4:

Nun dürfen sich die Jugendlichen in kleinen Gruppen zum Video austauschen. Auf einem Plakat erarbeiten sie dann, was die Unterschiede zwischen Pornofilmen und anderen Filmen sind. Die Ergebnisse werden präsentiert und anschließend besprochen und reflektiert. Dabei soll das Bewusstsein dafür geschärft werden, dass Pornos zumeist eine unrealistische Form von Sexualität zwischen zwei oder mehreren Menschen zeigt und sie daher vermutlich auch erst ab 18 Jahren erlaubt sind.

Variation:

Zu diesem Video gibt es eine eigene Handreichung mit vielen weiteren Tipps und Ideen für die Arbeit mit Gruppen unter www.imaginingdesires.at/porno-behind-des-scenes/

SEXPERT*INNEN

Inhalte und Ziele:

- Die Jugendlichen wiederholen das Gelernte und geben sich selbst Tipps, wie sie mit gewissen Themen umgehen wollen.
- Das Thema Sexualität findet einen guten Abschluss, da nochmal das Besprochene in Erinnerung gerufen werden kann.
- Die Lehrperson hat die Möglichkeit, falsch verstandenes Wissen zu korrigieren.

Dauer: 1-2 Unterrichtseinheiten

Materialien:

Broschüre „Erster Sex & große Liebe“, Beispiele aus dieser Handreichung in ausgedruckter Version

Vorbereitung:

Anfragen von Jugendlichen ausdrucken

Ablauf:

SCHRITT 1:

Die Jugendlichen dürfen sich in kleine Gruppen einteilen und ziehen dann jeweils eine der anonymen Anfragen. Nun sollen sie den Jugendlichen antworten und dabei ihr Wissen und ihre Tipps miteinfließen lassen. Dafür haben sie ca. 20-25 Minuten Zeit. Ihre Antwort sollen sie auf einem Zettel aufschreiben.

SCHRITT 2:

Alle Anfragen werden nun mit den jeweiligen Antworten vorgelesen. Falls sich Dinge falsch gemerkt wurden, kann der jeweilige Inhalt nochmal kurz wiederholt werden. Zusätzlich kann die Gruppe befragt werden, wie es ihnen beim Beantworten gegangen ist. Waren sie sich gleich einig oder haben sie viel diskutiert? Wenn ja, worüber?



Anonyme Anfragen

Ich verstehe mich mit meinem besten Freund einfach super. Da wir beide Single sind, hatten wir die Idee, ob wir vielleicht mal miteinander schlafen könnten. Ich möchte aber unsere Freundschaft nicht gefährden; soll ich mich trotzdem darauf einlassen?

Ich masturbiere jeden Tag, manchmal auch öfter. Letztens wurde mein Penis kaum steif und es kam auch kein Sperma. Jetzt frage ich mich, ob ich vielleicht zu viel gewichst habe und jetzt eine Potenzstörung habe.

Bin ich ein schlechter Mensch, wenn ich Pornos schaue und mich dabei selbst befriedige?
Ich bin 14 und schäme mich dafür.

ÜBUNG 13: SEXPERT*INNEN

Ich habe seit fünf Monaten einen festen Freund. Ich will ihm bald den Wunsch erfüllen, ihm einen zu blasen. Ich habe das noch nie gemacht. Ich weiß nicht, wie das genau geht. Muss ich auf etwas besonders achten? Könnt ihr mir helfen? Ich will es besonders gut machen.

Wenn ich mit meinem Freund knutsche und er mich streichelt, wird meine Scheide feucht. Er findet das doch sicher eklig, wenn's da so nass ist, oder?

Ich möchte gerne mit meinem Freund schlafen, aber habe gerade meine Periode. Ist es dann trotzdem okay und kann ich einen Tampon beim Sex verwenden?

Bin ich homosexuell, wenn ich (weiblich) auch gerne Mädchen auf den Arsch schaue?
Was gibt es eigentlich alles und ist das überhaupt normal?

Ich habe mich selbst befriedigt, aber mir später Vorwürfe gemacht, weil ich ja noch so jung – also zwölf Jahre alt – bin. Ich habe nicht mal meine Regel! Ist Selbstbefriedigung trotzdem okay?

DIE ÖSTERREICHISCHEN JUGENDINFOS SIND FÜR SIE DA:

Burgenland

Jugendinfo Burgenland
www.ljr.at

Steiermark

LOGO jugendmanagement
www.logo.at

Kärnten

LJR Karnten – Jugendinfo
www.jugend.ktn.gv.at

Tirol

InfoEck – Jugendinfo Tirol
www.infoeck.at

Niederösterreich

Jugend:info NÖ
www.jugendinfo-noe.at

Vorarlberg

aha – Jugendinfo Vorarlberg
www.aha.or.at

Oberösterreich

JugendService des Landes OÖ
www.jugendservice.at

Wien

WIENXTRA-Jugendinfo
www.jugendinfowien.at

Salzburg

akzente Jugendinfo
jugend.akzente.net

