

SEX, WAS?

LEHR-, LERN- UND METHODENHANDBUCH
ZUR SEXUELLEN UND REPRODUKTIVEN BILDUNG



INHALTSVERZEICHNIS

VORWORTE	
PRIM. ^A UNIV.-PROF. ^{IN} DDR. ^{IN} BARBARA MAIER	10
GABRIELE HEINISCH-HOSEK.....	11
DR. KARLHEINZ VALTL	12
EINLEITUNG	17
1 EINFÜHRUNG IN DIE SEXUELLE BILDUNG	18
2 METHODISCHE HERANGEHENSWEISE	22
PLANUNG DES SEXUALPÄDAGOGISCHEN UNTERRICHTS	23
METHODE „BRAINSTORMING“	27
METHODE „STADT, LAND, SEX ...“	28
METHODE „POSITIONIERUNGSSPIEL/SOZIOMETRISCHE AUFSTELLUNG“	30
METHODE „BILDER SPRECHEN FÜR SICH“	31
METHODE „KARUSSELLSPIEL“	34
METHODE „BLACK-BOX“	36
METHODE „SFXQUIZ“	38
METHODE „FRAGEN AN DAS ANDERE GESCHLECHT“	40
3 BEZIEHUNGEN UND GEFÜHLE	42
METHODE „BEZIEHUNGSPYRAMIDE“	46
METHODE „BEZIEHUNGSKUCHEN“	48
METHODE „BUNTE GEFÜHLSWELT“	50
METHODE „SCHRITTE ZUM ERSTEN MAL“	52
METHODE „GEFÜHLE AUSDRÜCKEN“	53
METHODE „LIEBE UND MUSIK“	54
METHODE „(K)EINE LIEBE OHNE EIFERSUCHT“	55
METHODE „WAS WÜRDST DU TUN, WENN ...“	57
METHODE „ÜBER SCHAMGEFÜHLE REDEN“	59
4 SEXUALITÄT	62
SEXUELLE ENTWICKLUNG	62
ANATOMIE	63
SELBSTBEFRIEDIGUNG	70
PETTING UND ERSTES MAL	71
VERSCHIEDENE VORLIEBEN & FETISCHE	74
METHODE „ALIENS VOM PLANETEN UTERUS“	76
METHODE „MARCO UND MARIA“	77
METHODE „KEIN ORGAS-MUSS“	80
METHODE „PAAR-COLLAGE“	82
METHODE „SFX-HINDERNISSE“	83
METHODE „PENIVAGITUS“	85
METHODE „JA ODER NEIN?“	87
METHODE „GESCHLECHTSORGANE FORMEN“	88

5	VIELFALT	90			
	SEXUELLE ORIENTIERUNG/SEXUELLE PARTNERINNENORIENTIERUNG	90			
	GENDER	92			
	SEXUALITÄT UND MENSCHEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN	94			
	METHODE „WANN HAST DU DICH DAFÜR ENTSCHEIDEN HETEROSEXUELL ZU SEIN?“	96			
	METHODE „WER BIST DU?“	98			
	METHODE „LICHT- UND SCHATTENSEITEN VIELFÄLTIGER LEBENSWEISEN“	100			
	METHODE „KÖNNEN SIE MIR HELFEN?“	102			
	METHODE „MAJA DRÜCKT DER SCHUH“	104			
	METHODE „DIE GESCHICHTE VON ANNA“	106			
	METHODE „WEIL ICH EIN MÄDCHEN BIN/WEIL ICH EIN BURSCHE BIN ...“	109			
	METHODE „GESCHLECHTERKLISCHEES“	111			
	METHODE „ER BRACHTÉ MICH ZUM LACHEN“	114			
	METHODE „SEXUALITÄT UND RELIGION“	116			
6	VERHÜTUNG	122			
	HORMONELLE VERHÜTUNG	122			
	NICHT HORMONELLE VERHÜTUNG (BARRIEREMETHODEN)	127			
	NOTFALLVERHÜTUNG	130			
	DIE SICHERHEIT VERSCHIEDENER VERHÜTUNGSMETHODEN IM ÜBERBLICK/DER PEARL-INDEX	131			
	METHODE „VERHÜTUNGSBINGO“	134			
	METHODE „WERBESPOT“	136			
	METHODE „VERHÜTUNGSQUIZ“	137			
	METHODE „DAVID UND ROSA“	139			
7	SCHWANGERSCHAFT, SCHWANGERSCHAFTSKONFLIKT & -ABBRUCH	142			
	SCHWANGERSCHAFT	142			
	SCHWANGERSCHAFTSKONFLIKT	143			
	SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH	144			
	METHODE „SCHWANGERSCHAFTSTEST“	146			
	METHODE „BEZIEHUNGSTHEATER“	148			
	METHODE „SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH“	150			
	METHODE „SCHWANGER – OH WEH, OH JA!“	152			
	METHODE „WENN ICH EINMAL MUTTER/VATER WÄRE ...“	155			
8	GESUNDHEIT: BESUCH BEI DER ÄRZTIN	156			
9	SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFEKTIONEN	162			
	METHODE „WAS WÄRE, WENN ...?“	171			
	METHODE „4-ECKEN-SPIEL“	173			
	METHODE „KONDOME? NA SICHER!“	175			
	METHODE „NASENBÄRCHEN“	178			
	METHODE „INFEKTIONSWEGE“	179			
	METHODE „FRAU/MANN“	180			
10	SEXUALITÄT UND MEDIEN	182			
	PORNOGRAFIE	182			
	FLIRT-, DATING- & KONTAKTRÄUME	184			
	SEXTING	185			
	METHODE „PORNOS SIND ...“	187			
	METHODE „EIN FILM IST EIN FILM“	188			
	METHODE „PORNO/PORYES ODER: WAS IST PERVERS?“	190			
	METHODE „SEXTING-PICS“	192			
	METHODE „MÄNNER UND FRAUEN IN DER WERBUNG“	193			
11	SEXUELLE GEWALT, SEXUELLER MISSBRAUCH	194			
	METHODE „BERÜHRUNGSPUNKTE“	198			
	METHODE „WER DARF WAS?“	199			
	METHODE „WÖRTER ENTMACHTEN“	201			
	METHODE „NEIN HEIßT NEIN“	202			
	METHODE „WAS KANN ICH TUN?“	203			
	METHODE „ES IST SEXUELLE BELÄSTIGUNG, WENN ...“	204			
12	RECHTLICHE ASPEKTE	206			
	SEXUELLE MÜNDIGKEIT	206			
	METHODE „SEXUELLE UND REPRODUKTIVE RECHTE“	209			
	METHODE „GESETZESAMPEL“	212			
	METHODE „RECHTSVERSTÖßÉ“	214			
	METHODE „VERLETZUNG VON RECHTEN“	217			
	ANHANG	218			
	BLACK-BOX-FRAGEN	218			
	SACHREGISTER	229			
	BERATUNGSANGEBOTE	238			
	SEXUALPÄDAGOGISCHE ANGEBOTE	245			
	MEDIENTIPPS	246			
	BROSCHÜREN FÜR PÄDAGOGINNEN	246			
	BROSCHÜREN FÜR JUGENDLICHE	247			
	LITERATURTIPPS	247			
	ÜBER DIE AUTORINNEN	250			

1 EINFÜHRUNG IN DIE SEXUELLE BILDUNG

Der erste Grundsatz aus der Erklärung der sexuellen Rechte der International Planned Parenthood Federation (IPPF) lautet: „Sexualität ist ein wesentlicher Teil der Persönlichkeit jedes Menschen. Aus diesem Grund müssen positive Rahmenbedingungen geschaffen werden, innerhalb derer jeder Mensch alle sexuellen Rechte als Teil seines Entwicklungsprozesses in Anspruch nehmen kann.“⁷

Kinder und Jugendliche haben das Recht auf Informationen über Sexualität sowie über sexuelle und reproduktive Gesundheit. Ein ausreichendes Wissen und die Anregung zur Auseinandersetzung mit den individuellen Wünschen und Bedürfnissen ermöglichen eine selbstbestimmte und kompetente Entscheidungsfindung in Bezug auf die eigene Sexualität.

Dieses Methodenhandbuch orientiert sich am Rahmenkonzept der IPPF, welches einen offenen und positiven Zugang zur Sexualität befürwortet. Demnach entsteht ein facettenreicher Begriff von sexueller Bildung, der sich nicht auf die Prävention sexuell übertragbarer Infektionen und ungewollter Schwangerschaften beschränkt. Der Fokus wird aktuell in der Sexuellen Bildung von einem defizitorientierten Konzept weggenommen und auf die „Vielfalt gelebter Sexualitäten, Beziehungen und Lebensformen“⁸ gelegt. Auf dieser Basis bekommen emotionale Aspekte genügend Raum, sodass Jugendliche zu einer reflektierten und selbstbewussten Auseinandersetzung mit ihrer Sexualität angeregt werden. Ein solcher Ansatz ermöglicht eine positive und bejahende Haltung gegenüber Sexualität an sich sowie der eigenen sexuellen Identität.

Der Begriff sexuelle Bildung „... darf keinesfalls reduziert werden auf Wissen über Sexualität, sondern schließt **Herzensbildung, soziale Bildung und Körperbildung mit ein.**“⁹

AUSGANGSLAGE

Alle Menschen sind sexuelle Wesen, unabhängig davon, ob sie sexuell aktiv sind oder nicht. Erfahrungsgemäß sind insbesondere Jugendliche in ihrem Verständnis von Sexualität stark von einem heteronormativen Bild, das durch die Gesellschaft vermittelt wird, geprägt. Sexualität ist aber viel mehr als der bloße Geschlechtsverkehr. Sie beinhaltet vor allem das wachsende Bewusstsein, die Erfahrungen und die Ausdrucksformen in Bezug auf Erotik, sexuelle Lust, Intimität, sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität.

Gleichzeitig haben soziale Regeln, wirtschaftliche Strukturen, politische und religiöse Ideologien großen Einfluss darauf, wie Beziehungen und körperliche Ausdrucksweisen von Intimität gelebt werden. Sexuelle Entwicklung ist ein lebenslanger Prozess, der insbesondere im Jugendalter große Auswirkungen auf die sich formende Identität hat. Gerade in der Pubertät entwickelt sich der menschliche Körper. Überdies verändern sich auch die Denkweise, die Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche.

Sexualität ist ein facettenreicher Begriff. Jede Person kann für sich selbst festlegen, wie sie Sexualität begriff. Ausdrucksformen dieser Facetten können sein: Berühren bzw. Streicheln (sich selbst und andere), Küssen, Kommunikation, Reproduktion, Gefühle, Verhaltensweisen, äußere Erscheinung, Liebe und Lust, aber auch Gewalt und Macht.

Immer wieder sind die Themen Sexualität und Sex in der Öffentlichkeit präsent. Die damit einhergehende Fülle an Informationen und Eindrücken kann bei Jugendlichen unterschiedliche Reaktionen hervorrufen – u.a. Verunsicherung und Verwirrung. Erfahrungsgemäß wird ihnen durch diverse Medien und teilweise auch durch Gleichaltrige ein verzerrtes Bild vermittelt. Dies kann zu der Annahme führen, dass gewisse sexuelle Handlungen



METHODE „BUNTE GEFÜHLSWELT“

ZIEL: Auseinandersetzung mit und Reflexion über unterschiedliche Gefühle, die mit Liebe und Sexualität verbunden sind
ALTER: ab 13
DAUER: 20–35 Minuten
MATERIAL: Tafel, bunte Kreide, eventuell Gefühlskartensätze und farbige Schilder

ANLEITUNG

Im Plenum spricht die Pädagogin mit den Jugendlichen darüber, welche Gefühle sie mit Liebe und Sexualität in Verbindung bringen. Es sollen so viele Emotionen wie möglich gesammelt und an der Tafel festgehalten werden. Für diesen ersten Schritt reicht es, wenn die unterschiedlichen Gefühle vorerst nur benannt werden.

Da bestimmte Farben oftmals mit verschiedenen Empfindungen und Assoziationen einhergehen, sollen die gesammelten Gefühle in einem weiteren Schritt einer Farbe (Rot, Blau, Gelb oder Grün) zugeordnet werden. Zuvor kann die Lehrperson gemeinsam mit den Schülerinnen festlegen, was sie mit welcher der vier Farben assoziieren. Bei der Zuordnung besprechen die Jugendlichen, inwiefern die jeweiligen Gefühle mit Liebe und Sexualität verbunden sind und in welchen Situationen diese aufkommen können.

ERFAHRUNGEN UND TIPPS

Die Pädagogin kann den Jugendlichen auf die Sprünge helfen und sie durch Hinweise weitere Gefühle „ent-

decken“ lassen. Sie sollte sich vorab mit den unterschiedlichen Gefühlen auseinandersetzen und sich Situationen überlegen, in denen diese entstehen können. Beispielsweise wird Nervosität oft mit einem ersten Mal verbunden (erstes Treffen, erster Kuss, erstes Mal ...).

ANREGUNGEN

Eine Variante des Spiels sieht vor, dass die Jugendlichen in Kleingruppen eingeteilt werden und jede Gruppe einen Kartensatz mit unterschiedlichen Gefühlen bekommt. Die Kleingruppen sollen dann über die bereits oben genannte Aufgabenstellung diskutieren (Inwiefern sind die jeweiligen Gefühle mit Liebe und Sexualität verbunden und in welchen Situationen können diese aufkommen?). Vier Schilder, die jeweils die Farben Rot, Blau, Grün oder Gelb haben, werden in der Klasse aufgelegt. Jede Gruppe soll die einzelnen Gefühlskarten einer Farbe zuordnen. Im Anschluss können die Zuordnungen verglichen werden. Überdies besteht die Möglichkeit, nochmals in der Großgruppe über die auffälligsten Diskussionsergebnisse zu sprechen.



⁷ Sexuelle Rechte. Eine IPPF-Erklärung. International Planned Parenthood Federation 2009, S. 16.

⁸ Tüdel, E., Müller, M., Timmermanns, S., Bruns-Bachmann, P., Koppermann, C. (2012). **Sexualpädagogik der Vielfalt**. Praxismethoden zu Identitäten, Beziehungen, Körper und Prävention für Schule und Jugendarbeit. Weinheim und Basel: Beltz Juventa, S. 15.

⁹ Vatti, K. (2006). **Sexuelle Bildung als neues Paradigma einer lernzentrierten Sexualpädagogik für alle Lebensalter**. Vortrag auf der Tagung Sexuelle Bildung entsteht in Zürich am 3. 11. 2006, S.12.