

LGBTIQ+ & CO – VOKABULAR

Präsentation und Anweisungen

Körperliche, sexuelle und geschlechtliche Vielfalt

BENÖTIGTES MATERIAL

- Tafel oder Flipchart und etwas zum Schreiben (verschiedene Farben)
- Wortliste (siehe Rückseite)
- Theorie zur Vielfalt (Material 1-1)
- Schema (Material 1-2)
- Glossar (Material 1-3)

METHODIK/ANWEISUNGEN

Um sich gut auf diese Sitzung vorzubereiten, können Sie mithilfe des Materials 1-1 die Theorie zu sexueller, körperlicher und geschlechtlicher Vielfalt wiederholen.

1. Erklären Sie den Jugendlichen, dass Sie über „LGBTIQ+“ sprechen werden, d. h. über körperliche Vielfalt, Geschlechtsidentität und sexuelle Orientierung. Bitten Sie sie, alle Wörter zu nennen, die ihnen zu diesen Themen einfallen. Schreiben Sie sie an die Tafel. Wenn die Jugendlichen Wörter vorschlagen, die Sie nicht kennen, ist das kein Problem, notieren Sie sie ebenfalls. Wenn einige Wörter aus der Liste (siehe Rückseite) nicht genannt wurden, ergänzen Sie sie.
2. Bitten Sie die Jugendlichen, bei jedem Wort Vorschläge für Definitionen zu machen. Wenn für jedes Wort ein erster Definitionsvorschlag gemacht wurde, prüfen Sie, ob andere Jugendliche eine andere Idee haben, und suchen Sie einen Konsens. Dies alles geschieht mündlich.
3. Wenn Sie alle Wörter in der Gruppe definiert haben, gehen Sie zum theoretischeren Teil über. Führen Sie anhand des Materials 1-1 die Begriffe Geschlechtsmerkmale, Geschlechtsidentität und sexuelle Orientierung ein.
Für diejenigen, die den Kurs *Let's talk about sex* – „Körperliche, sexuelle und geschlechtliche Vielfalt“ besucht haben, verwenden Sie das Material 1-2, um die Unterscheidungen und die Notwendigkeit, von einer binären Perspektive wegzukommen, zu erklären.
4. Definieren Sie jedes Wort neu, oder was vorher nicht klar oder richtig definiert wurde (siehe Material 1-3) und verteilen Sie eine Fotokopie des Glossars an die Jugendlichen (siehe Material 1-3).
5. Um das Wissen und das Verständnis zu überprüfen, bitten Sie die Jugendlichen, die Wörter in der Tabelle in Kategorien einzuteilen: **1. Geschlechtsspezifische Merkmale** **2. Geschlechtsidentität** **3. sexuelle Orientierung**. Kreisen Sie die Wörter einer Kategorie auf der Tafel ein, eine Farbe für jede Kategorie. Beziehen Sie sich auf die Wortliste auf der Rückseite, um sie gegebenenfalls zu ergänzen/korrigieren.

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Wenn das Thema zu Spannungen oder diskriminierenden Äußerungen führt, diskutieren Sie darüber. Ziehen Sie die Fachleute des Centre LGBTIQ+ Cigale hinzu.
- Moderieren Sie die Diskussion, indem Sie zum Nachdenken und Hinterfragen anregen.
- Informieren Sie über die für LGBTIQ+ Personen verfügbaren Beratungsstellen:

 www.cesas.lu/de/liste.php



45' - 1H

SCHWIERIGKEITSGRAD



KEIN LIMIT

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIELE

- LGBTIQ+ Vokabular erkunden und sich aneignen.
- Heteronormativität und Cisnormativität hinterfragen.
- Die binären Perspektiven in der sexuellen und emotionalen Gesundheit verlassen.

Spiel, das im Rahmen der Fortbildungen zur sexuellen, körperlichen und geschlechtlichen Vielfalt verwendet wird und aus einer Zusammenarbeit zwischen dem Centre LGBTIQ+ Cigale und Alter&Ego asbl entstanden ist.

LGBTIQ+ & CO – VOKABULAR

Liste der zu definierenden Wörter

Achten Sie darauf, dass alle diese Wörter am Ende von Schritt 1 in der Tabelle stehen:

GESCHLECHTSMERKMALE

- Weiblich
- Männlich
- Intergeschlechtlich

GESCHLECHTSIDENTITÄT

- Gender
- Mann
- Frau
- Transgender
- Cisgender
- Nicht-binär
- Genderfluid
- Agender

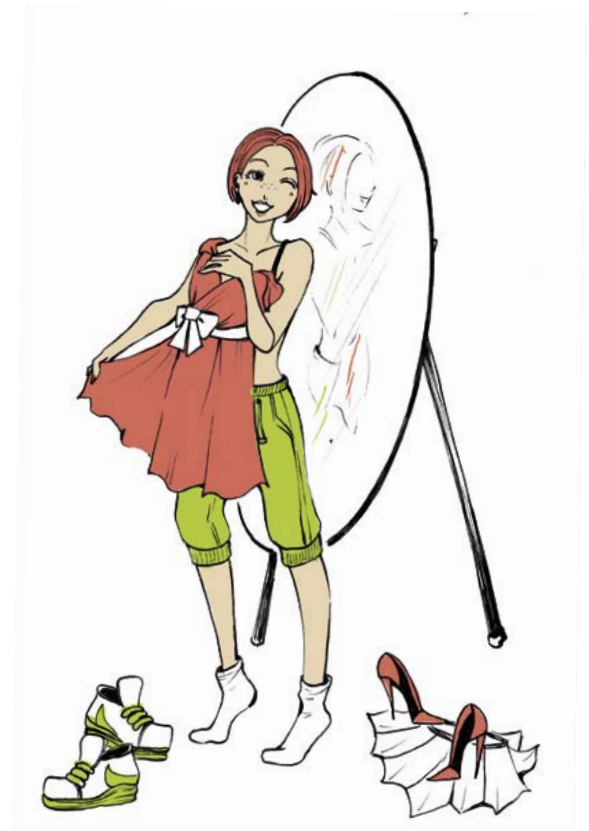
SEXUELLE ORIENTIERUNG

- Homosexuell
- Gay
- Lesbisch
- Heterosexuell
- Bisexuell
- Pansexuell
- Asexuell
- Aromantisch

SONSTIGES

- Verbündete*r
- Queer
- Coming out
- Outen
- Misgendern
- Pride
- Androgyn
- Diskriminierung
- Homofeindlichkeit
- Transfeindlichkeit
- LGBTIQ+-Feindlichkeit

Je nach Ihrer Gruppe, Ihrer Zeit und dem Alter der Jugendlichen können Sie entscheiden, ob Sie alle Wörter der Liste oder nur einen Teil davon verwenden.



LGBTIQ+ & CO – VOKABULAR

LGBTIQ+: Körperliche, sexuelle und geschlechtliche Vielfalt – Theorie

DIE ABKÜRZUNG LGBTIQ+

Zunächst einmal: Was bedeutet die Abkürzung LGBTIQ+?

- L** für lesbisch
- G** für gay
- B** für bisexuell
- T** für transgender
- I** für intergeschlechtlich
- Q** für queer
- +** für alle anderen.

Das + steht für alle Orientierungen, Geschlechtsidentitäten oder Ausdrucksformen, mit denen sich Menschen identifizieren können, die sich nicht in den erstgenannten Begriffen wiederfinden.

Lassen Sie uns gemeinsam die Bedeutung dieser und anderer Wörter in diesem Arbeitsblatt entdecken.

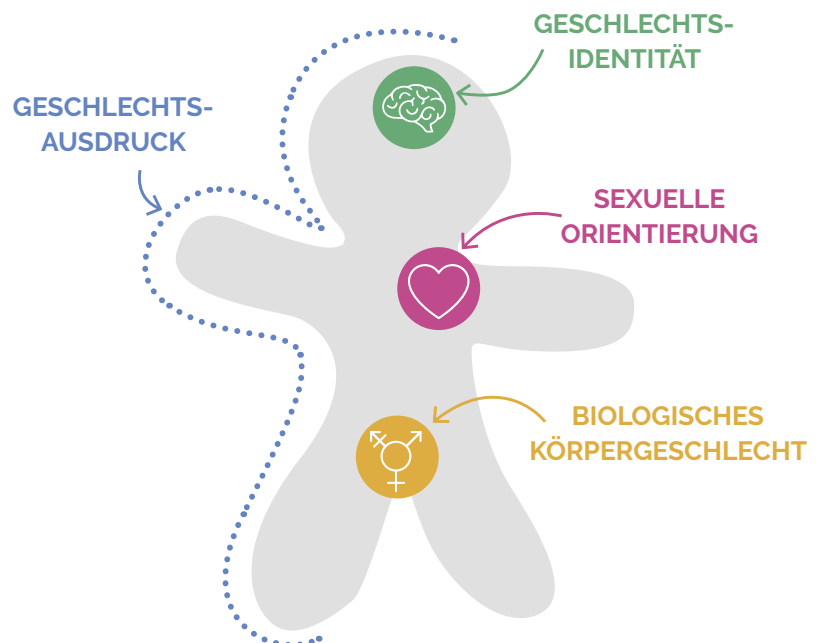
Wenn wir von LGBTIQ+ sprechen, reden wir über körperliche, sexuelle und geschlechtliche Vielfalt, d. h. über **Geschlechtsmerkmale, Geschlechtsidentität und sexuelle Orientierung**, die identitätsstiftende Elemente einer Person sind. Wir schlagen Ihnen vor, die Theorie anhand dieser drei Elemente zu erarbeiten.

Vorweg: Achtung, **eine Identität ist komplex**. Intergeschlechtlich, transgender, schwul, lesbisch, bisexuell, queer oder heterosexuell zu sein, ist nur **ein Teil der Identität einer Person!** Eine junge Transperson ist beispielsweise nicht nur transgender, sondern hat auch einen kulturellen Hintergrund, ein Alter, einen Glauben, ein soziales Umfeld, Interessen usw. Es geht darum, Menschen nicht auf einen Teil ihrer Identität zu reduzieren.

Es ist wichtig, die Botschaft zu vermitteln, dass ein junger Mensch, der sich zur LGBTIQ+-Gemeinschaft bekennt, nicht auf ein Element seiner Identität reduziert werden darf, sondern dass die gesamte Komplexität und der Reichtum der Elemente seiner Identität berücksichtigt und gewürdigt werden müssen.

Auch einen anderen Körper, eine andere Geschlechtsidentität oder eine andere sexuelle Orientierung zu haben, d. h. schwul, lesbisch, bi, transgender, intergeschlechtlich, queer oder alle anderen zu sein, **ist keine bewusste Entscheidung, sondern eine Realität, mit der ein junger Mensch lernen muss**, in einer heteronormativen und cisnormativen Welt **zu leben** (siehe Definitionen Material 1-3).

Jeder Mensch, ob er nun der LGBTIQ+-Gemeinschaft angehört oder nicht, Sie wie ich, besitzt **Geschlechtsmerkmale, eine Geschlechtsidentität und eine sexuelle Orientierung**. Diese Elemente unserer Identität sind in jedem von uns vereint, wie das Beispiel in der folgenden Abbildung zeigt.



1. GESCHLECHTSSPEZIFISCHE MERKMALE (KÖRPERGESCHLECHT)



Auch wenn man im Allgemeinen von „Geschlecht“ spricht, so ist es besser, im Sinne einer integrativen Arbeit im Rahmen der LGBTIQ+-Themen von „geschlechtsspezifischen Merkmalen“ zu reden.

Die Geschlechtsmerkmale beziehen sich auf **alle Elemente, die das biologische Körpergeschlecht** einer Person **definieren** und eine binäre Identifizierung als „männlich“ oder „weiblich“ gemäß den aktuellen medizinischen und wissenschaftlichen Standards ermöglichen. Sie werden hauptsächlich mit physischen und physiologischen Merkmalen in Verbindung gebracht: Genitalien, Hormone und Chromosomen.

Achtung: Obwohl wir das Geschlecht in binären Begriffen beschreiben, „M- männlich/Mann“ oder „F- weiblich/Frau“, so gibt es Variationen bei den geschlechtsspezifischen Merkmalen und deren Ausprägung.

Auch **intergeschlechtliche Menschen** (Intersex) werden mit **Geschlechtsmerkmalen (Genitalien, Hormone und/oder Chromosomen)** geboren, die nicht den typischen binären Definitionen von weiblichen und männlichen Körpern entsprechen. Der Begriff Intergeschlechtlichkeit wird dann verwendet, um völlig **natürliche, gesunde und lebensfähige** Variationen des Körpers zu beschreiben. Es ist wichtig zu beachten, dass es sich dabei um Menschen mit Variationen der geschlechtsspezifischen Merkmale handelt und nicht um Menschen mit „beiden Geschlechtern“!

Intergeschlechtlichkeit kann mit den Genitalien, den Hormonen und/oder den Chromosomen zusammenhängen. Intergeschlechtliche Menschen haben also nicht immer schon bei der Geburt sichtbare Veränderungen an den äußeren Genitalien. Manchmal wird die Intergeschlechtlichkeit erst später entdeckt, z. B. in der Pubertät oder noch später im Leben eines Erwachsenen.

Achtung: intergeschlechtlich zu sein bezieht sich auf die Merkmale des biologischen Körpergeschlechts und bezeichnet weder die Geschlechtsidentität noch die sexuelle Orientierung.

2. GESCHLECHTSIDENTITÄT



Es ist wichtig, zwischen der Geschlechtsidentität und dem Geschlecht zu unterscheiden. Wie oben beschrieben, bezieht sich das Geschlecht auf die geschlechtsspezifischen Merkmale (den Körper) einer Person, während sich die Geschlechtsidentität auf das **Gefühl einer Person bezieht, ob sie sich dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht zugehörig fühlt oder nicht.**

Auch wenn das **Geschlecht** ein soziales Konstrukt (Rollen, Verhaltensweisen, Ausdrucksformen usw.) ist, das binär zwischen „Männern“ und „Frauen“ aufgeteilt ist, so ist **die Geschlechtsidentität** das persönliche Empfinden einer Person ihrem Geschlecht gegenüber, das über die sozialen

und physiologischen Erwartungen des bei der Geburt zugewiesenen Geschlechts hinausgeht.

Der Begriff „**Transgender**“ wird verwendet, um Menschen zu bezeichnen, die sich nicht ihrem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht zugehörig fühlen. In ähnlicher Weise wird der Begriff „**Cisgender**“ verwendet, um Personen zu bezeichnen, deren Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit mit dem ihnen bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt. Beachten Sie, dass das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit **über die binäre Perspektive** „Mann“ oder „Frau“ **hinausgehen** kann. Von „**bigender**“ spricht man bei Personen, die sich als „Mann“ und „Frau“ fühlen, „**agender**“ bei Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen, sowie von „**non-binär**“, „**genderfluid**“, „**queer**“ usw.

3. DIE SEXUELLE ORIENTIERUNG



Die sexuelle Orientierung ist die sexuelle, emotionale und/oder romantische Anziehung, die eine Person gegenüber einer anderen Person empfindet und bezieht sich auf das Geschlecht/Gender dieser Person.

In einer binären Perspektive spricht man von Heterosexualität, wenn man sich zum anderen Geschlecht hingezogen fühlt, und von Homosexualität, wenn man sich zum gleichen Geschlecht hingezogen fühlt. Innerhalb der binären Perspektive spricht man von Bisexualität, wenn man sich zu beiden Geschlechtern hingezogen fühlt, und von Pansexualität, wenn man sich zu einer Person unabhängig von deren Geschlecht hingezogen fühlt.

Asexualität kann definiert werden als das Gefühl, keine oder nur geringe sexuelle Anziehung zu empfinden, und Aromantismus als das Gefühl, keine oder nur geringe emotionale Anziehung zu empfinden, ungeachtet des Geschlechts oder der Geschlechtsidentität der Person.

ERLEBTE REALITÄT: Es ist wichtig, wachsam zu sein und eine Person, ob jung oder alt, nicht auf einen Teil ihrer Identität zu reduzieren, sondern sie in ihrer Gesamtheit und ihrem ganzen Reichtum zu sehen.

Schließlich ist zu beachten, dass sich eine Identität im Laufe der Jahre verändern und umgestalten kann. Auch die Geschlechtsmerkmale, die Geschlechtsidentität und/oder die sexuelle Orientierung sind nicht immer festgelegt und können sich im Laufe des Lebens verändern (von klein auf, in der Pubertät oder auch später).

Um alle theoretischen Elemente dieses Merkblatts besser zu verinnerlichen, empfehlen wir Ihnen, das LTAS-Modul „Körperliche, sexuelle und geschlechtliche Vielfalt“ zu absolvieren. Bei Fragen zu diesem Inhalt können Sie sich auch an das Centre LGBTIQ+ Cigale wenden.

LGBTIQ+ & CO – VOKABULAR

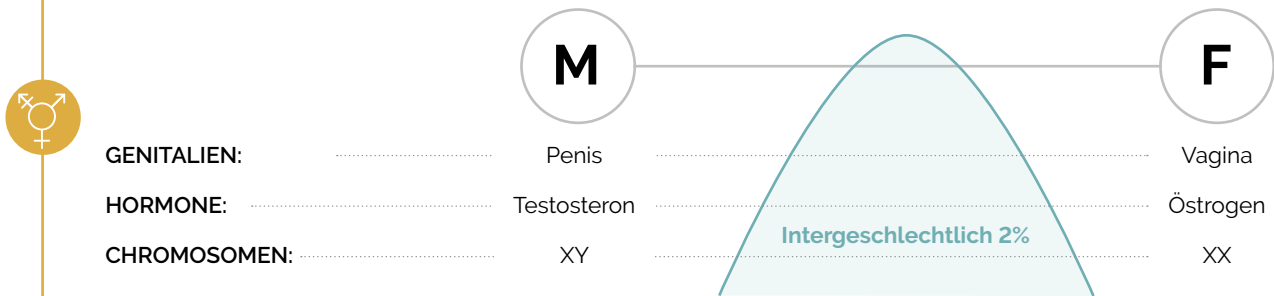
LGBTIQ+: Körperliche, sexuelle und geschlechtliche Vielfalt – Wege aus der binären Perspektive

Dieser Teil des Materials ist **für Personen, die an der Weiterbildung** *Let's Talk about Sex* – „Körperliche, sexuelle und geschlechtliche Vielfalt“ des Centre LGBTIQ+ Cigale **teilgenommen haben**.

Hier finden Sie, wie auch in der Fortbildung, eine Zusammenfassung **der theoretischen Elemente** des Materials 1-2 in Form von **Schemata**, die bei der Arbeit mit den Jugendlichen verwendet werden können, um ihnen zu helfen, die Begriffe Geschlechtsmerkmale, Geschlechtsidentität und sexuelle Orientierung zu verinnerlichen und **von den binären Perspektiven und Vorstellungen** Maskulin/Feminin, Mann/Frau, Homo/Hetero **wegzukommen**.

1. GESCHLECHTSSPEZIFISCHE MERKMALE

Wir sprechen hier über den Buchstaben **I** von LGBTIQ+.



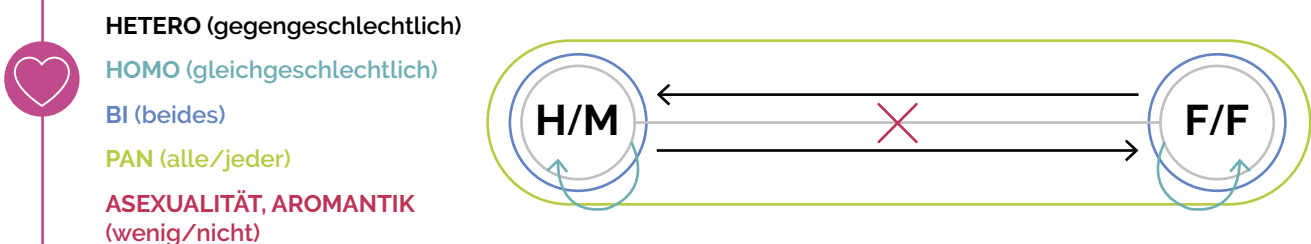
2. GESCHLECHTSIDENTITÄT

Wir sprechen hier von den Buchstaben **T, Q und +** von LGBTIQ+.



3. DIE SEXUELLE ORIENTIERUNG

Wir sprechen hier von den Buchstaben **L, G, B, Q und +** von LGBTIQ+.



LGBTIQ+ & CO – VOKABULAR

Glossar zu körperlicher, sexueller und geschlechtlicher Vielfalt.

Vorschlag von Definitionen des Centre LGBTIQ+ CIGALE

GESCHLECHTSMERKMALE (KÖRPERGESCHLECHT)

Die Gesamtheit der Elemente, die das biologische Geschlecht einer Person definieren und eine binäre Identifizierung als „männlich/maskulin“ oder „weiblich/feminin“ gemäß den aktuellen medizinischen und wissenschaftlichen Standards ermöglichen. Hauptsächlich Genitalien, Hormone und Chromosomen.

INTERGESCHLECHTLICHKEIT

Eine Person, deren Geschlechtsmerkmale (Genitalien, Hormone und/oder Chromosomen) nicht den typischen binären Definitionen des weiblichen oder männlichen Körpers entsprechen. Der Begriff Intergeschlechtlichkeit wird verwendet, um völlig natürliche, gesunde und lebensfähige Variationen des Körpers zu beschreiben. Es ist wichtig zu beachten, dass es sich dabei um Menschen mit Variationen der Geschlechtsmerkmale handelt und nicht um Menschen mit „beiden Geschlechtern“.

GESCHLECHTSIDENTITÄT

Das Geschlecht / Gender, dem sich die Person zugehörig fühlt. Eine Person kann sich zum Beispiel entweder binär als Mann oder Frau, oder als nicht-binär identifizieren.

GENDER

Wird durch die sozial konstruierten Rollen, Ausdrücke und Verhaltensweisen bestimmt, die die Geschlechtsidentitäten definieren. Es beeinflusst die Wahrnehmung einer Person von sich selbst und der anderen sowie die Art und Weise, wie sie handelt und interagiert. Gender wird häufig in binären Begriffen wie Mädchen/Frau oder Junge/Mann beschrieben, obwohl es eine große Vielfalt an Gendern gibt (bigender, agender, genderfluid usw.).

CISGENDER

Person, deren Geschlechtsidentität mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt.

TRANSGENDER

Person, deren Geschlechtsidentität nicht oder kaum mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt.

BIGENDER

Sich als „Mann“ und „Frau“ fühlen.

AGENDER

Sich keinem Gender zugehörig fühlen.

NICHT-BINÄR

Bezieht sich auf eine Identifikation von Geschlechtern außerhalb der binären Perspektive „Mann/Frau“.

GENDERFLUID

Bezieht sich auf eine nicht starre Identifikation, die weder „Mann“ noch „Frau“ ist. Die Identifikation kann irgendwo zwischen oder auch völlig außerhalb des binären Systems liegen. Hier wird das Geschlecht als fließendes Element erlebt, das variieren kann.

GESCHLECHTSAUSDRUCK

Bezieht sich auf die Art und Weise, wie eine Person ihre Persönlichkeit und ihr Geschlecht ausdrückt und erfährt (im Gegensatz zur Geschlechtsidentität, die sich auf das innere Empfinden bezieht). Dies kann das Verhalten und die körperliche Erscheinung umfassen, einschließlich Kleidung, Frisur, Make-up, Körpersprache, Gangart, Sprechweise, Verwendung von Accessoires usw. Der Ausdruck des Geschlechts ist nicht immer mit der Geschlechtsidentität gleichzusetzen.

SEXUELLE ORIENTIERUNG

Emotionale, sexuelle und/oder romantische Anziehung, die eine Person gegenüber einer anderen Person empfindet. Sie bezieht sich auf das Geschlecht/Gender dieser anderen Person.

HOMOSEXUALITÄT

Emotionale, sexuelle und/oder romantische Anziehung durch Personen desselben Geschlechts.

HETEROSEXUALITÄT

Emotionale, sexuelle und/oder romantische Anziehung durch Personen des anderen Geschlechts.

BISEXUALITÄT

Emotionale, sexuelle und/oder romantische Anziehung mit unterschiedlichem Potenzial durch Personen beider Geschlechter/Gender (in einer binären Perspektive).

GAY

Mann, der sich auf emotionaler, sexueller und/oder romantischer Ebene zu Männern hingezogen fühlt.

LESBE

Eine Frau, die sich emotional, sexuell und/oder romantisch zu Frauen hingezogen fühlt.

PANSEXUALITÄT

Emotionale, sexuelle und/oder romantische Anziehung durch Personen unabhängig von ihrem Geschlecht oder Gender (binär oder nicht-binär). Pansexualität unterscheidet sich von Bisexualität, da eine bisexuelle Person geschlechtliche Präferenzen hat.

ASEXUALITÄT

Die Tatsache, dass man keine oder nur eine geringe sexuelle Anziehung zu Personen verspürt. Dies schließt nicht aus, dass man eine emotionale Anziehung empfindet.

AROMANTIK

Tatsache, dass man keine oder nur eine geringe emotionale Anziehung zu Personen verspürt. Dies schließt jedoch nicht aus, dass man eine sexuelle Anziehung empfindet.

QUEER

Englisches Wort, das „verdreht“ bedeutet. In den 70er/80er-Jahren wurde der Begriff ursprünglich als Beleidigung verwendet, um alle nicht-heterosexuellen Personen zu bezeichnen. Heutzutage dient das Wort Queer, das sich die LGBTQ+-Gemeinschaft wieder angeeignet hat, als Sammelbegriff und/oder Selbstbezeichnung für die Vielfalt von Körpern, Geschlechtsidentitäten und sexuellen Orientierungen sowie für alle Menschen, die nicht der gesellschaftlichen Norm diesbezüglich entsprechen.

VERBÜNDETE* R

Person, die nicht direkt von der LGBTQ+-Thematik betroffen ist, aber LGBTQ+-Menschen offen unterstützt.

ANDROGYN

Eine Person, deren Geschlechtsausdruck weder maskulin noch feminin, sondern eine Mischung aus beiden oder außerhalb davon ist. Dies kann es schwierig machen, einer Person ein Geschlecht zuzuschreiben.

COMING OUT

Bedeutet, dass man seine sexuelle Orientierung, seine Geschlechtsidentität oder seine Geschlechtsmerkmale gegenüber seinem Umfeld offenbart. Es liegt an jeder LGBTQ+-Person, sich zu outen, wenn, wann und wie sie es für richtig hält, je nach Umständen und Risiken.

OUTEN

In Bezug auf das Coming-out bedeutet Outen, die Intergeschlechtlichkeit, die Geschlechtsidentität oder die sexuelle Orientierung einer Person ohne deren Erlaubnis zu enthüllen. Zu vermeidendes Verhalten.

MISGENDERN

Einer Person absichtlich oder unabsichtlich ein Geschlecht zuweisen, in dem sich die Person nicht wiedererkennt.

PRIDE

Eine "Parade", die LGBTQ+-Menschen sichtbar macht und die Freiheit und Gleichheit von Körpern, sexuellen Orientierungen und Geschlechtsidentitäten einfordert.

HOMOFEINDLICHKEIT

Feindselige Äußerungen, Handlungen und Haltungen gegenüber homosexuellen Menschen (oder vermeintlichen homosexuellen Menschen).

TRANSFEINDLICHKEIT

Feindselige Äußerungen, Handlungen und Einstellungen, gegenüber (tatsächlich oder vermeintlich) transgeschlechtlichen Menschen.

QUEERFEINDLICHKEIT

Feindselige Äußerungen, Handlungen und Einstellungen gegenüber LGBTQ+-Personen (oder vermeintlichen LGBTQ+-Personen).

HETERONORMATIVITÄT

Der Glaube, dass Heterosexualität die einzige sexuelle und emotionale Form ist. Der Begriff „Heterosexualität“ bezeichnet eine Gruppe von Normen, die die Heterosexualität als kohärent, natürlich erscheinen lassen und gegenüber anderen sexuellen Orientierungen zu bevorzugen sind, die zum Teil auch verleugnet werden.

CISNORMATIVITÄT

Überzeugung, dass jede Person das Geschlecht hat, das ihr bei der Geburt zugewiesen wurde, also „Mann“ oder „Frau“, und somit cisgender ist. Binäre männlich/weibliche Sichtweise und Normensatz, der sich in der Leugnung der Existenz von Transgender-Personen und einer zuvorkommenden Haltung gegenüber Cisgender-Personen äußern kann.

DRAGKÜNSTLER*IN

Person, die örtlich und zeitlich begrenzt die Rolle des „anderen“ Geschlechts übernimmt. Dies kann in einem reinen Freizeitkontext stattfinden, allein zu Hause, mit Freunden oder sogar öffentlich (z. B. Crossdressing, Drag, Theater usw.). Nicht zu verwechseln mit Transgender.

NEOPRONOMEN

Es entstehen zurzeit neue Pronomen, die von nicht-binären Personen verwendet werden können: z.B. dey/deren (dt), they/them (eng) oder iel (fr).

HAST DU DISKRIMINIERUNG GESAGT!?

Präsentation und Anweisungen

Realitäten von LGBTIQ+ -Menschen

BENÖTIGTES MATERIAL

- Karten „identitätsstiftendes Element“ (siehe Material 2-1)
- Die Liste mit den Fragen für die Aktivität (siehe Rückseite)
- Die Liste der Fragen für die Diskussion (siehe Rückseite)
- Ein Raum oder eine Fläche, die groß genug ist, um die Jugendlichen in einer Reihe aufzustellen und zwei Meter vor- oder zurückgehen zu können.

METHODIK/ANWEISUNGEN

1. Lassen Sie alle Jugendlichen jeweils eine „Identitätsmerkmal“-Karte (Material 2-1) ziehen und bitten Sie sie, sich einen Charakter zu erschaffen (siehe Rückseite: Wie man sich einen Charakter erschafft).
2. Bitten Sie die Jugendlichen, sich nebeneinander in einer Reihe in der Mitte des Raumes aufzustellen. Alle schauen in die gleiche Richtung.
3. Erklären Sie dann das Prinzip der Aktivität: Sie werden Fragen stellen und
 - die Teilnehmer*innen müssen **einen Schritt weitergehen**, wenn ihr Charakter mit **JA** antwortet
 - die Teilnehmer*innen müssen **einen Schritt zurücktreten**, wenn ihr Charakter **NEIN** sagt
 - die Teilnehmer*innen müssen **an Ort und Stelle bleiben**, wenn sie es nicht wissen
 Erklären Sie, dass ein Schritt einer Schuhgröße entspricht, damit jeder Schritt gleich weit ist.
4. Lesen Sie dann die Fragen (siehe Rückseite: Fragenkatalog für die Aktivität) nacheinander vor und lassen Sie die Jugendlichen vor- und zurückgehen oder an Ort und Stelle bleiben.
7. Nachdem alle Fragen gestellt wurden, bitten Sie die Jugendlichen nacheinander, ihr Identitätsmerkmal zu enthüllen und ihre Figur zu beschreiben, beginnend mit den vordersten Jugendlichen und endend mit den hintersten.
8. Führen Sie zum Abschluss der Aktivität eine Diskussion mithilfe der Liste mit Fragen für die Diskussion (siehe Rückseite: Liste mit Fragen für die Diskussion).

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Die verschiedenen Begriffe auf den Karten „Identitätsmerkmale“ erklären können (siehe Aktivität 1 in diesem Toolkit für weitere Informationen zu Begriffsdefinitionen).
- Die Diskussion moderieren, indem Sie zum Nachdenken und Hinterfragen anregen.
- Diskriminierungsfragen ansprechen und erklären können.
- Über verfügbare Beratungsstellen für LGBTIQ+ Personen informieren: <https://www.cesas.lu/de/liste.php>



30'

SCHWIERIGKEITSGRAD



VON 6 BIS 18
WENN DIE GRÖSSE
DES RAUMES ES
ZULÄSST

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIELE

- Das Thema Diskriminierung von LGBTIQ+ Personen einführen.
- Diskriminierung relativieren und Stereotypen hinterfragen.
- Lebensrealitäten von LGBTIQ+ Menschen hinterfragen.
- Empathie für die Realitäten von LGBTIQ+-Personen erzeugen.

Spiel, das im Rahmen der Fortbildungen zur sexuellen, körperlichen und geschlechtlichen Vielfalt verwendet wird und aus einer Zusammenarbeit zwischen dem Centre LGBTIQ+ Cigale und Alter&Ego asbl entstanden ist.

HAST DU DISKRIMINIERUNG GESAGT!?

Erstellen eines Charakters und Fragenkatalog

WIE ERSCHAFFT MAN SICH EINEN CHARAKTER?

Lassen Sie alle Jugendlichen jeweils eine „Identitätskarte“ (Material 2-1) ziehen und erklären Sie, dass dies ein Teil der Identität eines Charakters ist, den sie erschaffen sollen. Wählen Sie so viele Identitätsmerkmale aus, wie es Jugendliche in der Gruppe gibt.

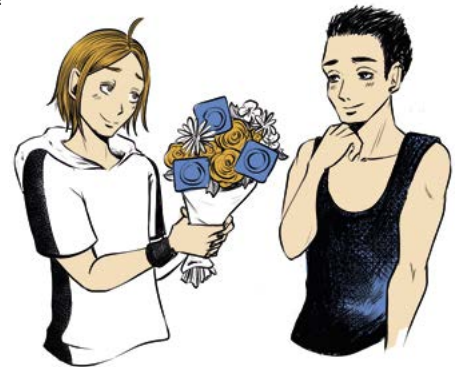
Stellen Sie sicher, dass die Jugendlichen die ausgelosten Begriffe verstehen. Geben Sie eine allgemeine Erklärung zu jedem „Identitätsmerkmal“ und achten Sie darauf, dass niemand sein Wort verrät. Erklären Sie den Unterschied zwischen „sichtbaren“ Identitätsmerkmalen (die man normalerweise sieht) und „unsichtbaren“ Identitätsmerkmalen (die man normalerweise nicht sieht).

Bitten Sie die Jugendlichen dann, die **Augen zu schließen** und sich einige Minuten Zeit zu nehmen, um sich aus dem erhaltenen Identitätselement einen Charakter zu erschaffen. **Diese Figur soll ausgearbeitet werden, sie sollen sich also z. B. ihr Alter, ihren Beruf, ihre Nationalität, ihre Familiensituation, ihr Aussehen usw. vorstellen.**

Tiefere Variante: Wenn Sie möchten, können Sie weitere Identitätsmerkmale erstellen und hinzufügen, die mit dem Thema LGBTQ+ zusammenhängen (z. B. bisexuell, pansexuell, asexuell usw.).

FRAGENKATALOG FÜR DIE ANIMATION

- Ist meine Kindheit einfach?
- Ist meine Adoleszenz einfach?
- Ist mein Leben als Erwachsener einfach?
- Ist es einfach, eine Arbeit zu finden?
- Ist es einfach, auf die Toilette zu gehen?
- Ist es einfach, mich jeden Tag anzuziehen?
- Ist es einfach, Sport zu treiben?
- Ist es einfach, sich eine Gemeinschaftsdusche zu teilen?
- Sind die sozialen Beziehungen zu meiner Familie einfach?
- Sind die sozialen Beziehungen zur Außenwelt einfach?
- Ist der Geschlechtsverkehr einfach?
- Ist es einfach, einen Partner/eine Partnerin für mich zu finden?
- Ist es einfach, eine Unterkunft für mich zu finden?
- Sind Verwaltungsangelegenheiten für mich einfach?
- Ist es einfach, zu heiraten?
- Ist es einfach, Kinder zu haben?



LISTE DER FRAGEN FÜR DIE DISKUSSION

- Warum macht man diese Übung eurer Meinung nach? Was denkt ihr dabei? Welche Überlegungen habt ihr angestellt?
- Wie habt ihr euch gefühlt?
- Welche Charaktere sind am weitesten gekommen? Am weitesten zurückgeblieben? Was ist der Grund dafür? Seid ihr überrascht?
- Sind alle Charaktere mit demselben identitätsstiftenden Element am Anfang am selben Ort angekommen?
- Kommen alle LGBTQ+-Menschen deshalb zwangsläufig hinter den heterosexuellen und/oder cisgender Menschen an? Wie/warum?
- Sind die möglichen Schwierigkeiten oder Diskriminierungen alle von derselben Art? Gibt es Unterschiede zwischen den möglichen Diskriminierungen?
- Gibt es einen Unterschied zwischen Personen, deren identitätsstiftendes Element „sichtbar“ und „unsichtbar“ ist?
- Müssen LGBTQ+-Personen immer nach den heterosexuellen und/oder cisgender Personen ankommen? Können nicht auch heterosexuelle und/oder cisgender Menschen mit Schwierigkeiten konfrontiert werden, die sie zurückwerfen?

HAST DU DISKRIMINIERUNG GESAGT!?

Identitätsstiftende Elemente (zum Laminieren und Ausschneiden)

HETEROSEXUELL	HETEROSEXUELL	HETEROSEXUELL
UNSICHTBAR TRANSGENDER	UNSICHTBAR TRANSGENDER	UNSICHTBAR TRANSGENDER
SICHTBAR TRANSGENDER	SICHTBAR TRANSGENDER	SICHTBAR TRANSGENDER
UNSICHTBAR HOMOSEXUELL	UNSICHTBAR HOMOSEXUELL	UNSICHTBAR HOMOSEXUELL
SICHTBAR HOMOSEXUELL	SICHTBAR HOMOSEXUELL	SICHTBAR HOMOSEXUELL
INTER- GESCHLECHTLICH	INTER- GESCHLECHTLICH	INTER- GESCHLECHTLICH

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

DAS SPIEL MIT DEM GEHEIMNIS

Präsentation und Anweisungen

LGBTIQ+, das Coming Out

BENÖTIGTES MATERIAL

- Die Liste mit Fragen für die Diskussion (siehe Rückseite)

METHODIK/ANWEISUNGEN

Bereiten Sie sich auf diese Sitzung vor, indem Sie sich das Material 3-1 ansehen.

1. Die Jugendlichen sollen einen Schulter-an-Schulter-Kreis bilden, die Augen schließen und an ein persönliches Geheimnis denken, das niemand sonst kennt und auf das sie nicht stolz sind. Sagen Sie ihnen, dass sie es zu keinem Zeitpunkt der Gruppe mitteilen müssen. Die Jugendlichen sollen im Stillen analysieren, wie sie sich in Bezug auf dieses Geheimnis fühlen, welche Emotionen sie dabei empfinden.
2. Gehen Sie **um den Kreis der Jugendlichen herum und berühren Sie 1 Person an der Schulter** (Geste wird als "IMPULS" bezeichnet). Die Person, die den IMPULS erhalten hat, trägt das Geheimnis.
3. Die Jugendlichen sollen ihr Augen öffnen. Jede*r versucht nun zu entlarven, wer den IMPULS erhielt. Diese Person versucht das zu verbergen und darf gar lügen, um nicht entlarvt zu werden.
4. Alle Jugendlichen können benennen, wer - für sie - die Person mit dem IMPULS ist; sie müssen dies begründen.
5. Nach einigen Minuten Diskussion sollen sich die genannten Jugendlichen auf eine Seite stellen, die anderen auf die andere. Jede*r "Nichtgenannte" nennt die Person, bei der er*sie den IMPULS vermutet. Die Person mit den meisten Stimmen muss bestätigen, ob sie tatsächlich den IMPULS erhalten hat. Ist dies nicht der Fall, soll die Person mit dem IMPULS sich melden.
6. **In einer zweiten Runde teilen Sie der Gruppe mit, dass Sie nun 2 Personen einen IMPULS geben. Sie geben jedoch allen Personen einen IMPULS.**
7. Alle Jugendlichen können nun sagen, wer für sie die 2 Personen mit dem IMPULS sind und sie begründen dies.
8. Die genannten Jugendlichen stellen sich auf die eine Seite, die anderen auf die andere. Jede*r "Nichtgenannte" nennt die 2 Personen, bei der er*sie denen der IMPULS vermutet wird. Wurden 2 Jugendlichen mehrheitlich genannt, bitten Sie diejenigen, die den IMPULS erhielten, die Hand zu heben. Alle heben die Hand.
9. Abschluss: Führen Sie eine Diskussion mithilfe der Fragen (siehe Rückseite).

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Erklären Sie die Anleitung und die Spielregeln und moderieren Sie die Diskussion.
- Geben Sie Informationen über Beratungsstellen für LGBTIQ+ Personen:

 <https://www.cesas.lu/de/liste.php>



50'

SCHWIERIGKEITSGRAD



ZWISCHEN
8 UND 25
PERSONEN

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIELE

- Verstehen, welche Folgen bestimmte Situationen haben können, die ein Geheimnis implizieren, und helfen, Lösungen zu finden.
- Dynamisch in das Thema Coming-out einführen.
- Empathie dafür erzeugen, wie es ist, ein Geheimnis zu tragen und zu schützen.
- Experimentieren mit Blicken und willkürliche „Denunziationen“.

→ Diese Aktivität soll nicht zu einem Coming-out drängen, sondern das Bewusstsein für die Herausforderungen des Coming-outs schärfen.

DAS SPIEL MIT DEM GEHEIMNIS

Diskussionsfragen

ACHTUNG: Wenn Sie Zeuge sind oder davon wissen, dass ein*e Jugendlich*e LGBTIQ+ ist, sollten Sie die Person niemals „outen“, d. h. deren Geschlechtsmerkmale, deren sexuelle Orientierung oder deren Geschlechtsidentität ohne die Zustimmung der Person.

DISKUSSIONSFRAGEN

- **Wie fühlt ihr euch? Was habt ihr empfunden?**

- **Wozu dient dieses Spiel eurer Meinung nach?**

→ Antwortbeispiel: Dieses Spiel ermöglicht es, sich in die Rolle einer Person zu versetzen, die ein Geheimnis hat; es hilft zu verstehen und zu sehen, dass es eine enorme Anstrengung ist, etwas verbergen zu wollen. Im Rahmen dieses Arbeitsblatts geht es darum, einen Bezug dazu herzustellen, wie es ist, „sich als LG BTIQ+-Person zu fühlen“ (in Bezug auf die Geschlechtsmerkmale, die Geschlechtsidentität und/oder die sexuelle Orientierung). **Das Spiel kann auch benutzt werden, um Drogenkonsum, HIV-Seropositivität usw. anzusprechen.**

- **Welche Strategie habt ihr als Impuls-Geheimnisträger/in verfolgt?**
- **Auf welche Aspekte habt ihr euch bei der Erkennung des*der Impuls-Geheimnisträger*in gestützt?**
- **Ist es angenehm, als Träger*in eines Geheimnisses bezeichnet zu werden? Wie kann man sich verteidigen? Macht es einen Unterschied, ob man Geheimnisträger*in ist oder nicht?**
- **Seht ihr einen Zusammenhang zwischen dieser Übung und dem Coming-out von LGBTIQ+-Personen?**

→ Antwortbeispiel: LGBTIQ+-Personen, die Geschlechtsmerkmale, eine Geschlechtsidentität und eine sexuelle Orientierung haben, die nicht der „Norm“ entsprechen, tragen ihre Empfindungen zunächst wie ein Geheimnis mit sich herum, etwas, das man nicht preisgeben sollte. Diese Personen müssen die verschiedenen Phasen des Coming-out durchlaufen, um sich selbst zu erkennen, zu akzeptieren, sich zu trauen, sich zu offenbaren und mit ihrem „Andersein“ zu leben.

- **Warum möchte eine Person ihr Geheimnis vielleicht nicht preisgeben?**

→ Beispiel für eine Antwort: Aus Angst vor Repressalien, psychischer oder physischer Gewalt, Diskriminierung, Ablehnung usw. Dies kann auch mit den Auswirkungen zusammenhängen, die die Enthüllung des Geheimnisses auf die Angehörigen, die Arbeit, die Freund*innen, die Familie, auf Partner*innen usw. haben könnte. Oder aus Angst vor den Folgen, nicht als „normal“ oder Teil der „Norm“ angesehen zu werden.

- **Bist du verpflichtet, ein Geheimnis zu offenbaren?**

→ Beispielantwort: Nein, es ist nicht zwingend notwendig, ein Geheimnis zu enthüllen. Man muss bereit sein, Vertrauen haben und sich sicher fühlen. Speziell beim LGBTIQ+-Coming-out ist es die Entscheidung jedes Einzelnen, ob und wem er*sie sich offenbaren möchte.

- **Wie soll ich reagieren, wenn mir ein Geheimnis anvertraut wird?**

→ Beispielantwort: Das Wichtigste ist, das Geheimnis vertraulich zu behandeln und zuzuhören. Ein Geheimnis wohlwollend und in einem Klima des Vertrauens und der Sicherheit aufzunehmen, trägt dazu bei, das Preisgeben eines Geheimnisses als gute Erfahrung zu erleben. Insbesondere beim Coming-out von LGBTIQ+ ist es wichtig, eine Person nicht zu „outen“, d. h. ihre Geschlechtsmerkmale, ihre sexuelle Orientierung oder ihre Geschlechtsidentität nicht ohne ihre Zustimmung zu enthüllen.



DAS SPIEL MIT DEM GEHEIMNIS

Theorie zum Coming-out

Wenn Sie über das Coming-out sprechen möchten, empfehlen wir Ihnen, sich zusätzlich zu diesem Material das Material 1-1 LGBTQ+: Körperliche, sexuelle und geschlechtliche Vielfalt - Theorie anzusehen. Auch bezieht sich das Coming-out hier nicht nur auf die sexuelle Orientierung, sondern auch auf die Geschlechtsidentität und Intergeschlechtlichkeit.

Was bedeutet Coming-out?

Das Coming-out wird oft als der Moment wahrgenommen, in dem ein junger – oder weniger junger – Mensch seine sexuelle Orientierung, Geschlechtsidentität und/oder Intergeschlechtlichkeit gegenüber seiner Umgebung offenbart. Dies ist nicht ganz falsch, aber auch nicht ganz richtig. Denn „sich zu outen“ bedeutet viel mehr als das. Es handelt sich nicht nur um einen kurzen Moment der Offenbarung, sondern um einen **Entwicklungsprozess**, der sich auf **innerer Ebene** (Arbeit an sich selbst) und **äußerer Ebene** (Austausch und Erfahrungen mit der Umwelt) abspielt. Man kann das Coming-Out in drei Phasen unterteilen: das Pre-Coming-Out, das Going-out und die Balance.

1. DAS PRE-COMING-OUT

Das Pre-Coming-out ist die Phase, in der eine Person lernt, ihre sexuelle Orientierung, ihre Geschlechtsidentität und/oder ihre Intergeschlechtlichkeit zu **erkennen** und zu **akzeptieren**. Wenn man sich zum ersten Mal seiner „Andersartigkeit“ bewusst wird, kann dies zu allerlei Fragen, Unsicherheiten und sogar zu Missverständnissen und Ängsten führen. Während des Pre-Coming-out geht es darum, sich **der eigenen Gefühle bewusst zu werden** und **sie später benennen zu können**. Wenn die Person sich selbst erkannt hat, braucht sie auch **Zeit, um sich selbst zu akzeptieren**. Dies geschieht bei jeder Person in ihrem eigenen Tempo. Bei manchen geht es sehr schnell, bei anderen kann es Jahre dauern.

2. DAS GOING-OUT

Das **Going-out** ist der nächste Schritt, in dem die Person ihre sexuelle Orientierung, Geschlechtsidentität und/oder Intergeschlechtlichkeit **ex-teriorisieren** wird. Es ist der Moment, in dem die Person sich nicht mehr verstecken will und ihre „Andersartigkeit“ immer offener zeigt. Das ist auch der Moment, in dem er*sie etwas **sagt und sich offenbart**, allerdings zunächst nur bei wenigen Menschen, in der Regel einem Freund oder einer Freundin, einem Familienmitglied oder einer anderen Vertrauensperson. Später wird die Person nach und nach immer mehr Menschen informieren. Das Ziel dieser Phase ist es, zu sich selbst zu stehen und sich nicht mehr verstecken zu wollen. Dies ist von Person zu Person unterschiedlich. Manche ziehen es vor, so viele Menschen wie möglich zu informieren, andere nicht. Es gibt keine Verpflichtungen, das Wichtigste ist das Wohlbefinden und die Sicherheit der Person und dass sie ihre Entscheidungen frei treffen kann.

3. DIE BALANCE

Die Balance (oder Post-Coming-out) ist schließlich die Phase, in der die Person lernt, mit ihrer sexuellen Orientierung, ihrer Geschlechtsidentität und/oder ihrer Intergeschlechtlichkeit zu leben und sie **in ihren allgemeinen Lebensentwurf zu integrieren**. Es geht ganz einfach darum, sich ein Leben jenseits seiner „Andersartigkeit“ aufzubauen, wie jeder andere Mensch auch.

BEMERKUNGEN

Diese drei Schritte machen das Coming-out verständlicher. Natürlich verläuft das Outing nicht bei jeder Person gleich. Viele Faktoren wie die persönliche psycho-soziale Situation, die Familie, der Freundeskreis, die kulturelle und religiöse Herkunft, der Lebensort usw. können eine Rolle spielen und einen Einfluss haben. Jedes Coming-out ist einzigartig!

Das Tempo des Coming-out und die Zeit zwischen den einzelnen Schritten sind von Person zu Person unterschiedlich. Manche überspringen einen Schritt, andere brauchen viele Jahre, um sich zu akzeptieren, und wieder andere ziehen es vor, sich nie der Öffentlichkeit zu offenbaren. Jeder muss sich die Zeit nehmen, die er oder sie für das Coming-out braucht und die seinem oder ihrem Wohlbefinden entspricht.

Es gibt also kein Alter für ein Coming-out! Auch wenn oft gesagt wird, dass das Coming-out mit der Pubertät zusammenhängt, kann es schon früher in der Kindheit stattfinden, vor allem wenn es um Geschlechtsidentität und Intergeschlechtlichkeit geht. Und während für viele das Coming-out bereits in der Sekundarschule stattfindet, geschieht dies für andere erst später im Erwachsenenalter oder sogar erst im Ruhestand.

Haltung und Coming-out

Ein „misslungenes“ Coming-out ist nicht ohne psychosoziale Risiken/Folgen (Depressionen, Isolation, Sucht, Verleugnung, Probleme sexueller Natur, Ängste ...). Es ist eine häufige Ursache für Suizide bei Jugendlichen (LGBTIQ+-Jugendliche haben ein fünf- bis sechsmal höheres Suizidrisiko). Es ist daher sehr wichtig, sich vor Augen zu halten, dass das Wohlbefinden der Person an erster Stelle steht.

Im Falle einer Situation, die mit einem Coming-out verbunden ist, zögern Sie nicht, **mit dem Einverständnis der Person**, ob jung oder alt, das Centre LGBTIQ+ Cigale zu kontaktieren oder an dieses zu verweisen.

Generell gilt jedoch, dass man bei einem Coming-out, **einige Regeln** beachtet:

- Geben Sie der Person immer die Möglichkeit, sich selbst auszudrücken und/oder zu identifizieren.
- Ergreifen Sie nicht die Initiative: Wenn die betroffene Person Sie nicht persönlich darauf angesprochen hat, sollten Sie das Thema nie direkt mit ihr besprechen.
- Geben Sie immer der von der Person verwendeten Terminologie den Vorzug.
- Überprüfen Sie, ob die Person aufgrund ihres Coming-outs nicht gefährdet ist.
- Denken Sie daran, dass niemand sich outen muss, wenn er*sie es nicht will.
- „Outen“ Sie niemals eine Person, d. h. ihre Geschlechtsmerkmale, ihre sexuelle Orientierung oder ihre Geschlechtsidentität ohne ihre Zustimmung.
- „Verteufeln“ Sie die Familie nicht und prüfen Sie wenn möglich und mit dem Einverständnis der Person, wie mit den Angehörigen gearbeitet werden kann.



„PABEIERSMÄNNERCHER“

Präsentation und Anweisungen

Pubertät, Körperteile und Anatomie

BENÖTIGTES MATERIAL

- Tafel oder Flipchart und etwas zum Schreiben (verschiedene Farben)
- Ideen für Fragen und Anmerkungen (siehe Rückseite)

METHODIK/ANWEISUNGEN

1. Zeichnen Sie an der Tafel/Flipchart eine Person (sehr einfache Zeichnung, siehe Bild unten). Diese Person ist vorpubertär.
2. Fragen Sie die Jugendlichen, welche Teile (abgesehen von der genitalen Anatomie) fehlen (z. B. die Ohren, der Bauchnabel, die Augen usw.). Bei diesem Teil kann es interessant sein, Fragen zu stellen, um Geschlechterstereotypen zu widerlegen (z. B. Welche Haarlänge hat ein Junge vs. ein Mädchen? Warum?).
3. Bitten Sie die Jugendlichen, alle Merkmale hinzuzufügen, die eine Person in der Pubertät entwickelt. Hier ist das Ziel, gemeinsame Körperveränderungen unabhängig vom biologischen Geschlecht zu identifizieren (z. B. Körperbehaarung, Veränderung der Stimme, Akne usw.).
4. In einem nächsten Schritt, zeichnen sie zwei weitere Personen, eine für das weibliche und eine für das männliche biologische Körpergeschlecht, und bitten Sie die Jugendlichen, die Veränderungen zu benennen, die nur bei der einen oder anderen Person stattfinden (z. B. Vaginalsekret, Auftreten der Brüste, Menstruation oder Erektion, Spermienproduktion usw.).
5. Während der gesamten Aktivität können Sie eine Diskussion leiten und Fragen zu anderen verwandten Themen stellen, wie z. B. individuelle anatomische Unterschiede, Umgang mit der Menstruation, Hygiene im Genitalbereich und am Körper, Einwilligung (wo darf man mich berühren, was ist meine Intimsphäre), psychosexuelle Entwicklung usw.
6. Schlussbotschaft: Trotz unserer individuellen Unterschiede haben wir alle Gemeinsamkeiten. Dennoch können diese Veränderungen jeden von uns in unterschiedlichem Tempo treffen und unser physisches und psychisches Wohlbefinden auf unterschiedliche Weise beeinflussen.

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Darauf achten, dass die Moderation in einem Klima des Wohlwollens, der Neutralität und des Nicht-Urteilens durchgeführt wird.
- Zuhören, allen die Möglichkeit geben, sich auszudrücken.
- Erteilen Sie Anweisungen für die Aktivität und lenken Sie die Jugendlichen bei der Antwort auf die Fragen.
- Zeichnen Sie die Veränderungen, die mit der Pubertät verbunden sind.



2 MAL 50'

SCHWIERIGKEITSGRAD



KEINE
BESCHRÄNKUNG

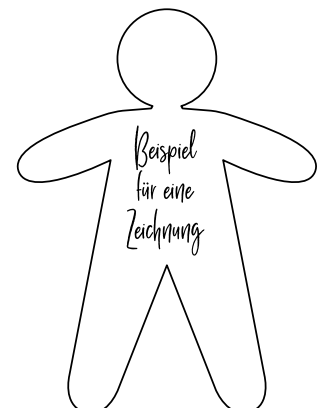
ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIELE

- Jugendliche über die Pubertät aufklären/informieren.
- Die Jugendlichen beruhigen, was die körperlichen Veränderungen betrifft.
- Das richtige Vokabular verwenden.

Aktivität im Rahmen von ESAS-Sitzungen, die vom Planning Familial angeboten werden



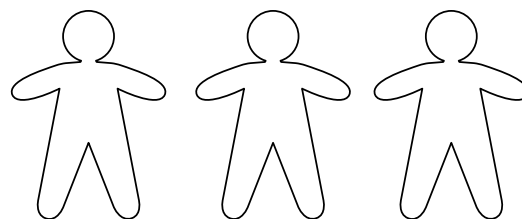
„PABEIERSMÄNNERCHER“

Nützliche Informationen

HINWEIS: Dieses Arbeitsblatt behandelt Themen im Zusammenhang mit Geschlechtsmerkmalen (biologischer Körpergeschlecht) und nicht mit der Geschlechtsidentität (sich als Mann oder Frau fühlen). Es kann wichtig sein, sich vor der Durchführung dieser Aktivität mit den Konzepten von Gender und Geschlecht vertraut zu machen, um eine binäre und diskriminierende Sichtweise auf die trans und inter*Community zu vermeiden. Um sich vorzubereiten, beziehen Sie sich bitte auf Aktivität 1 in diesem Toolkit und/oder kontaktieren Sie das Centre LGBTQ+ Cigale.

MÖGLICHE FRAGEN FÜR DIE DISKUSSION

- Muss ein Mädchen unbedingt lange Haare haben?
- Ist es „normal“, dass ein Mädchen Körperbehaarung hat?
→ **Botschaft:** Es ist meine Entscheidung, ob ich meine Körperbehaarung behalten will oder nicht.
- Ist es wichtig/zwingend, große Brüste oder einen großen Penis zu haben?
- Welche(n) Teil(e) meines Körpers kann jemand anderes berühren?
→ **Botschaft:** Begriff der Zustimmung.
- Haben alle Menschen ein biologisches Geschlecht, das in Kohärenz mit ihrer Identität steht? → **Botschaft:** Begriffe wie transgeschlechtlich, intergeschlechtlich, nicht-binär.



VERÄNDERUNGEN IN DER PUBERTÄT

Menschen haben einige Veränderungen gemeinsam (unten, grün), andere sind geschlechtsspezifisch.

Bei männlichen Personen:

- Stimmbruch, d. h. die Stimme wird tiefer
- Gesichtsbehaarung, Körperbehaarung unter den Achseln und um die Genitalien herum
- Die Körperbehaarung an Armen und Beinen werden dunkler
- **Körperbehaarung tritt am ganzen Körper auf**, insbesondere am Oberkörper
- **Die Schweißdrüsen werden aktiv**
- **Pickel können im Gesicht und am Körper auftreten**
- **Der Körper wächst**
- Die Brust kann an Umfang zunehmen
- Der Penis und die Hoden vergrößern sich
- Die Produktion von Spermien beginnt
- **Muskeln können durch Sport aufgebaut werden**
- **Stimmungsschwankungen**
- **Körpergeruch**
- ...

Bei weiblichen Personen:

- Die Stimme wird etwas tiefer
- Körperbehaarung tritt unter den Achseln und an den Genitalien auf
- Die Körperbehaarung an Armen und Beinen wird dunkler
- **Haare auf dem ganzen Körper** (ein natürliches und normales Phänomen, das mehr oder weniger sichtbar ist)
- Brüste und Brustwarzen nehmen an Größe zu
- **Die Schweißdrüsen werden aktiv**
- **Pickel können im Gesicht und am Körper auftreten**
- **Der Körper wächst**
- Die inneren und äußeren Genitalien vergrößern sich
- Die Menstruation setzt ein
- Das Becken erweitert sich für eine mögliche Schwangerschaft
- **Muskeln können durch Sport aufgebaut werden**
- **Stimmungsschwankungen**
- **Körpergeruch**
- ...

ANATOMIX

Präsentation und Anweisungen

Körperteile, die der Fortpflanzung und Sexualität dienen, Anatomie und Physiologie

BENÖTIGTES MATERIAL

- Eine ausgedruckte, unbeschriftete anatomische Tafel pro Zweiergruppe oder Team (siehe Material 5-1); Schreibzeug zum Ausfüllen der anatomischen Tafeln.
- Die Arbeitsblätter 6 und 7 des Leitfadens *Let's Talk about Sex*
- Das Poster Sexuelle Vielfalt (siehe Material 5-2)
- Eventuell ein Projektor, um die Antworten zu zeigen.

METHODIK/ANWEISUNGEN

1. Beginnen Sie die Aktivität, indem Sie erklären, dass jeder Mensch Genitalien hat und dass es diese Organe sind, die die Geschlechter unterscheiden (aber nicht das die Geschlechtsidentität). Erklären Sie, dass es äußere Genitalien (die man sehen kann, außerhalb des Körpers) und innere Genitalien (die man nicht sehen kann, weil sie sich im Körperinneren befinden) gibt.
2. Bitten Sie die Jugendlichen, Zweiergruppen oder kleine Teams zu bilden.
3. Verteilen Sie das Arbeitsblatt mit den anatomischen Tafeln (zufällig zwischen männlich / weiblich) und bitten Sie die Jugendlichen, die leeren Felder mit den Begriffen der Genitalien auszufüllen.
4. Lesen Sie der Gruppe die Begriffe der Organe laut vor, um die genaue Aussprache der Wörter einzuführen. Bitten Sie die Jugendlichen dann, die entsprechenden Wörter auf dem Bild zu finden.
5. Die Korrektur der Übung erfolgt in der großen Gruppe, wobei den Jugendlichen die Möglichkeit gegeben wird, jederzeit Fragen zu stellen.
6. Zeigen Sie nach der Korrektur das Poster Sexuelle Vielfalt (siehe Material 5-2). Betonen Sie, dass jede Person einzigartige Genitalien hat, die nicht unbedingt den dargestellten Schemata entsprechen. Es gibt auch intergeschlechtliche Menschen, die völlig gesunde Variationen von Geschlechtsmerkmalen haben, die nicht den typischen binären Darstellungen von weiblichen oder männlichen Genitalien entsprechen.

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Regen Sie die Diskussion an.
- Geben Sie Definitionen und erklären Sie die Funktion der einzelnen anatomischen Teile (siehe Arbeitsblatt 6 und 7 in Kapitel 1 des Leitfadens *Let's Talk about Sex*).
- Wenn unangemessene Wörter geschrieben werden, sollten diese mit der Gruppe behandelt werden (z. B.: Welches andere Wort können wir verwenden?).
- Verweisen Sie die Jugendlichen an den Planning Familial, falls es bei ihnen noch Fragen gibt, die sie einer anderen Person als eine*r Lehrer*in stellen möchten.



50'

SCHWIERIGKEITSGRAD



EGAL

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIELE

- Jugendlichen Wissen über den Körper vermitteln.
- Die verschiedenen Teile der Genitalien (innere und äußere) erkennen und benennen.
- Gegen normalisierende Darstellungen der Genitalien angehen.

ANATOMIX

LÖSUNG

DIE INNEREN MÄNNLICHEN GESCHLECHTSORGANE

- 1 - die Samenbläschen
- 2 - der Nebenhoden
- 3 - die Hoden
- 4 - die Samenleiter
- 5 - die Prostata
- 6 - die Schwellkörper
- 7 - der Schwammkörper
- 8 - die Harnröhre

DIE ÄUSSEREN MÄNNLICHEN GESCHLECHTSORGANE

- 1 - die Vorhaut
- 2 - das Skrotum
- 3 - die Eichel
- 4 - der Penis
- 5 - die Öffnung der Harnröhre
- 6 - der Anus

DIE INNEREN WEIBLICHEN GESCHLECHTSORGANE

- 1 - die Gebärmutter
- 2 - die Eierstöcke
- 3 - die Eileiter
- 4 - das Endometrium, die Gebärmutterschleimhaut
- 5 - der Gebärmutterhals
- 6 - die Vagina
- 7 - die Klitoris
- 8 - die Klitorisvorhaut
- 9 - die Klitoriseichel
- 10 - die Schwellkörper
- 11 - die Harnöffnung
- 12 - der Schwammkörper
- 13 - die Vaginalöffnung

DIE ÄUSSEREN WEIBLICHEN GESCHLECHTSORGANE

- 1 - die Vulva
- 2 - die inneren Vulvalippen
- 3 - die äußeren Vulvalippen
- 4 - das Perineum, der Beckenboden
- 5 - Os Pubis
- 6 - die Vorhaut und die Eichel der Klitoris
- 7 - die Harnöffnung
- 8 - die Vaginalöffnung und das Hymen
- 9 - der Anus

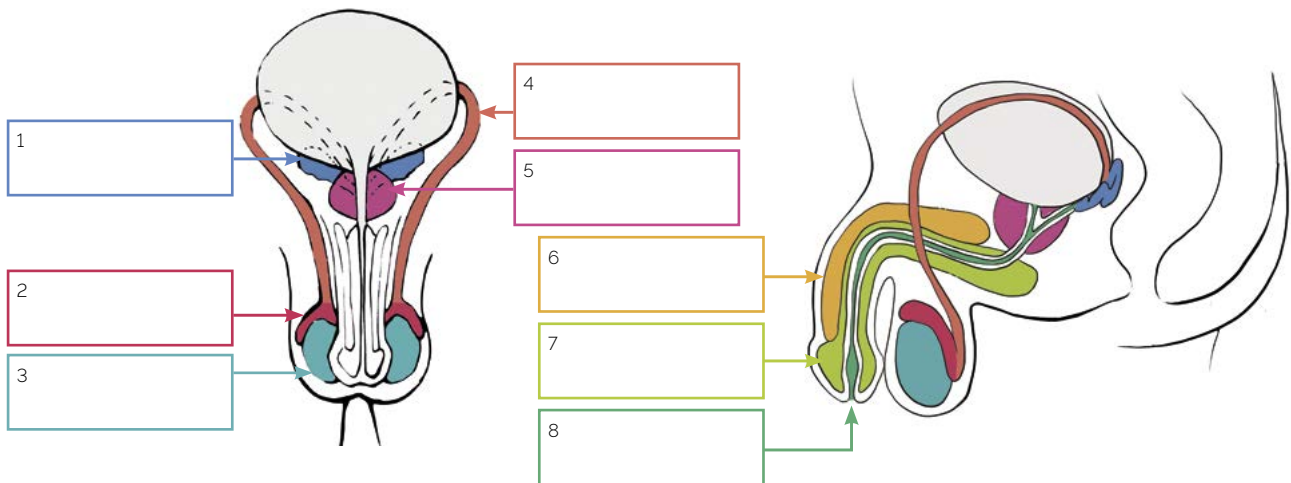
HINWEIS: Es kann wichtig sein, sich mit den Konzepten von Gender und Körpergeschlecht vertraut zu machen, bevor Sie eine solche Aktivität durchführen. So vermeiden Sie eine binäre und manchmal diskriminierende Sichtweise in Bezug auf die trans und inter* Community. Um sich vorzubereiten, beziehen Sie sich bitte auf Blatt 1 des LTAS-Leitfadens und/oder kontaktieren Sie das Centre LGBTIQ+ Cigale.

ANATOMIX

Anatomische Lehrtafel als Kopiervorlage

DIE INNEREN MÄNNLICHEN GESCHLECHTSORGANE

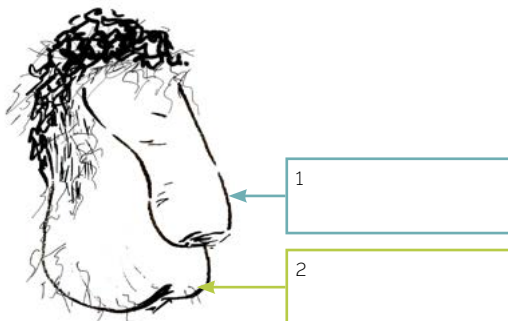
Wörter zum Einsetzen: - Samenleiter - Schwellkörper - Samenbläschen - Harnröhre - Prostata - Schwammkörper - Nebenhoden - Hoden



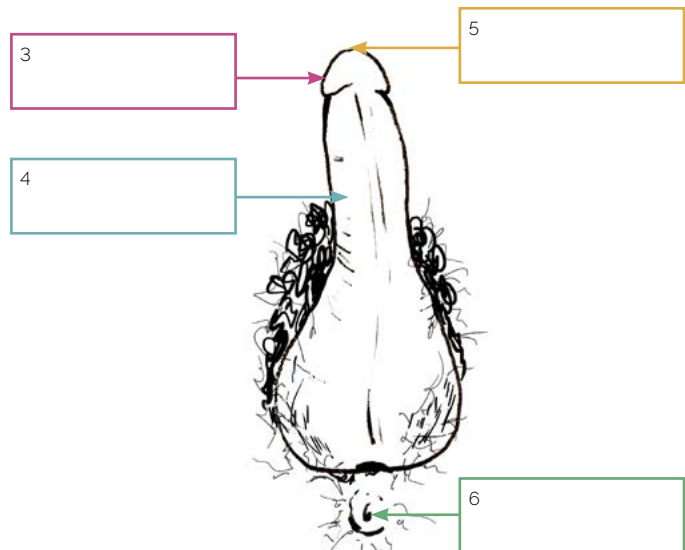
DIE ÄUSSEREN MÄNNLICHEN GESCHLECHTSORGANE

Wörter zum Einsetzen: - das Skrotum - der Penis - die Öffnung der Harnröhre - der Anus - die Vorhaut - die Eichel

RUHENDER PENIS



ERIGIERTER PENIS



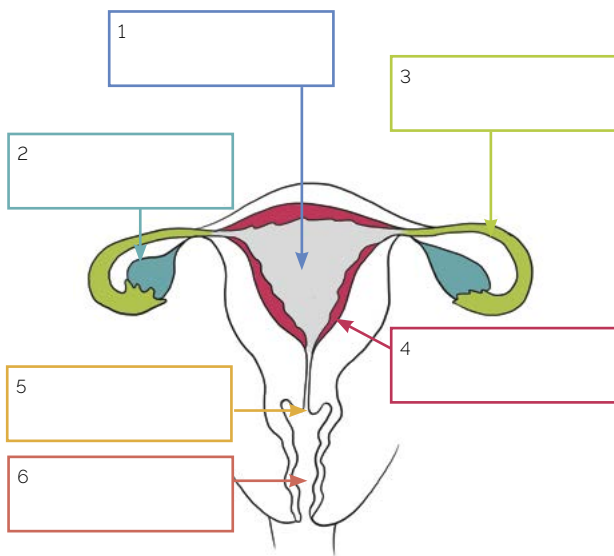
ANATOMIX

Anatomische Lehrtafel als Kopiervorlage

DIE INNEREN WEIBLICHEN GESCHLECHTSORGANE

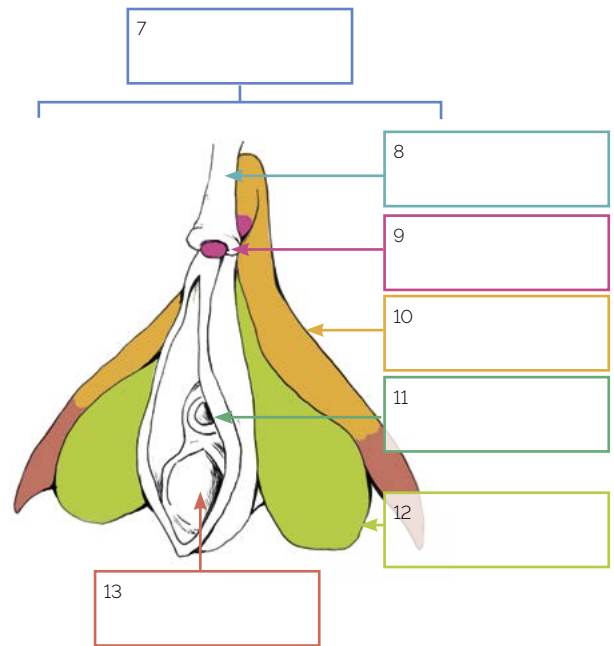
Wörter zum Einsetzen:

- die Eierstöcke - die Gebärmutter Schleimhaut - die Vagina
- die Gebärmutter - der Gebärmutterhals - die Eileiter



Wörter zum Einsetzen:

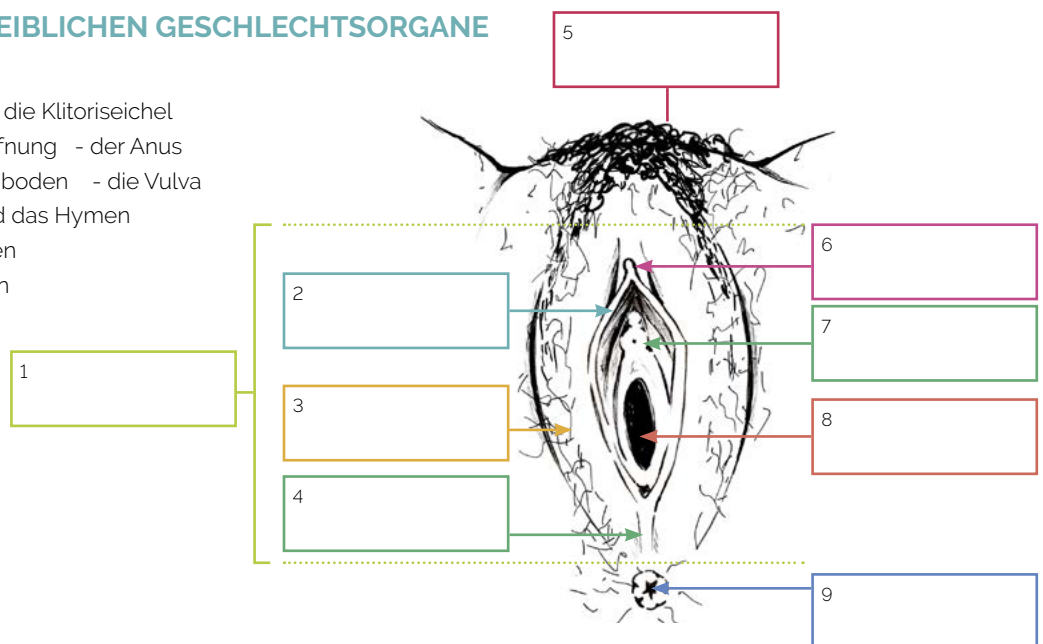
- die Schwellkörper - die Schwammkörper
- die Klitoris - die Harnöffnung - die Klitoriseichel
- die Vaginalöffnung - die Klitorisvorhaut



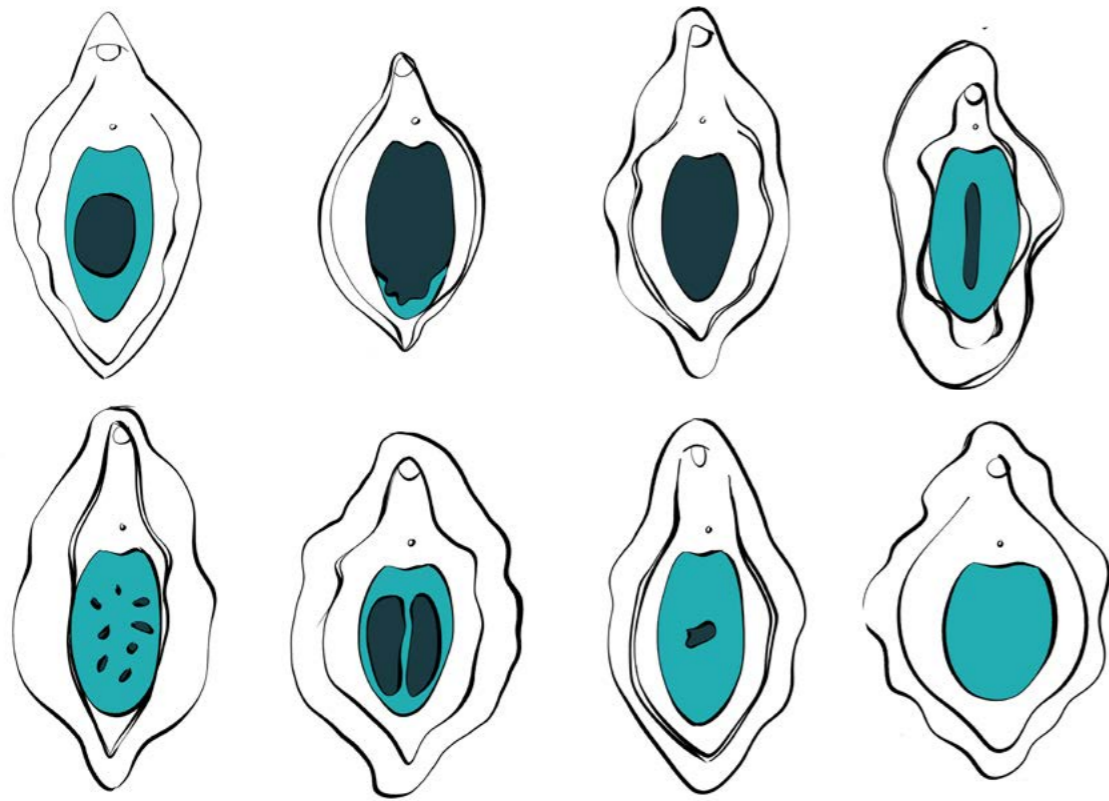
DIE ÄUSSEREN WEIBLICHEN GESCHLECHTSORGANE

Wörter zum Einsetzen:

- die Klitorisvorhaut und die Klitoriseichel
- Os Pubis - die Harnöffnung - der Anus
- das Perineum/Beckenboden - die Vulva
- die Vaginalöffnung und das Hymen
- die äußeren Vulvalippen
- die inneren Vulvalippen

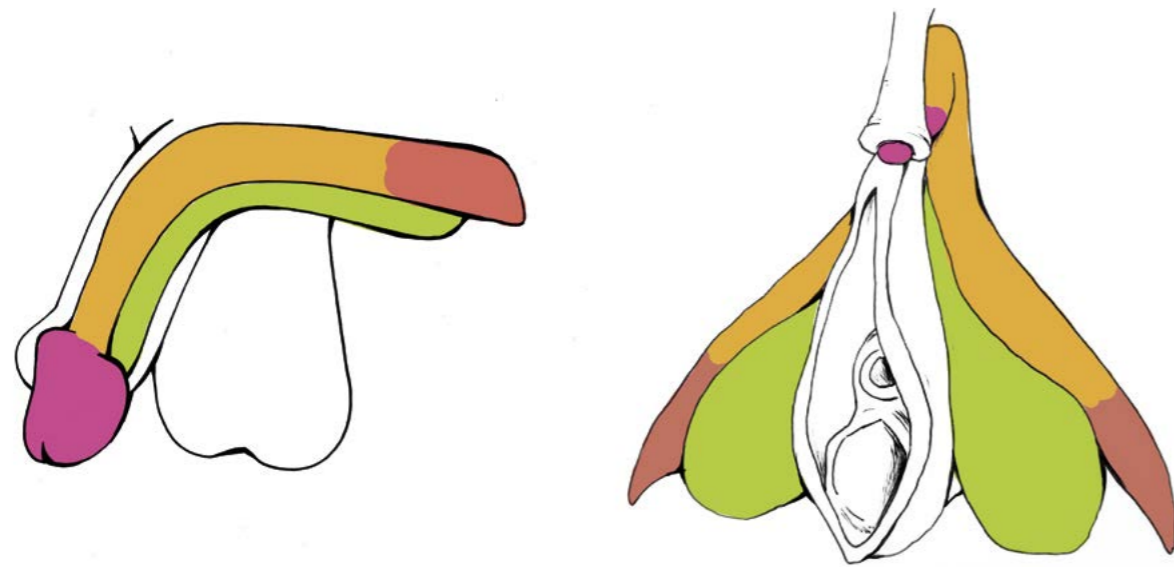


HYMENBEISPIELE



DAS VORHANDENSEIN ODER FEHLEN DES HYMENS HAT NICHTS MIT DER JUNGFRÄULICHKEIT ZU TUN. Die Jungfräulichkeit ist ein soziales Konstrukt, das mit Herrschaftssystemen verbunden ist.

MÄNNLICHE UND WEIBLICHE GENITALIEN: VIELE GEMEINSAMKEITEN

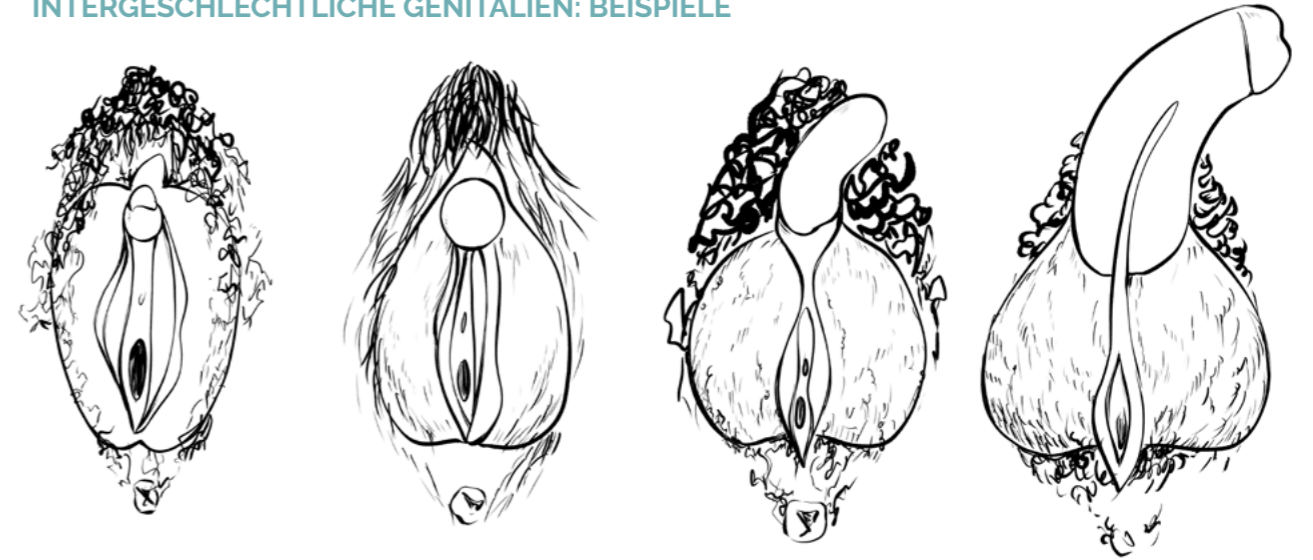


● EICHEL ● SCHWAMMKÖRPER ● SCHWELLKÖRPER ● WURZEL

ANATOMIX

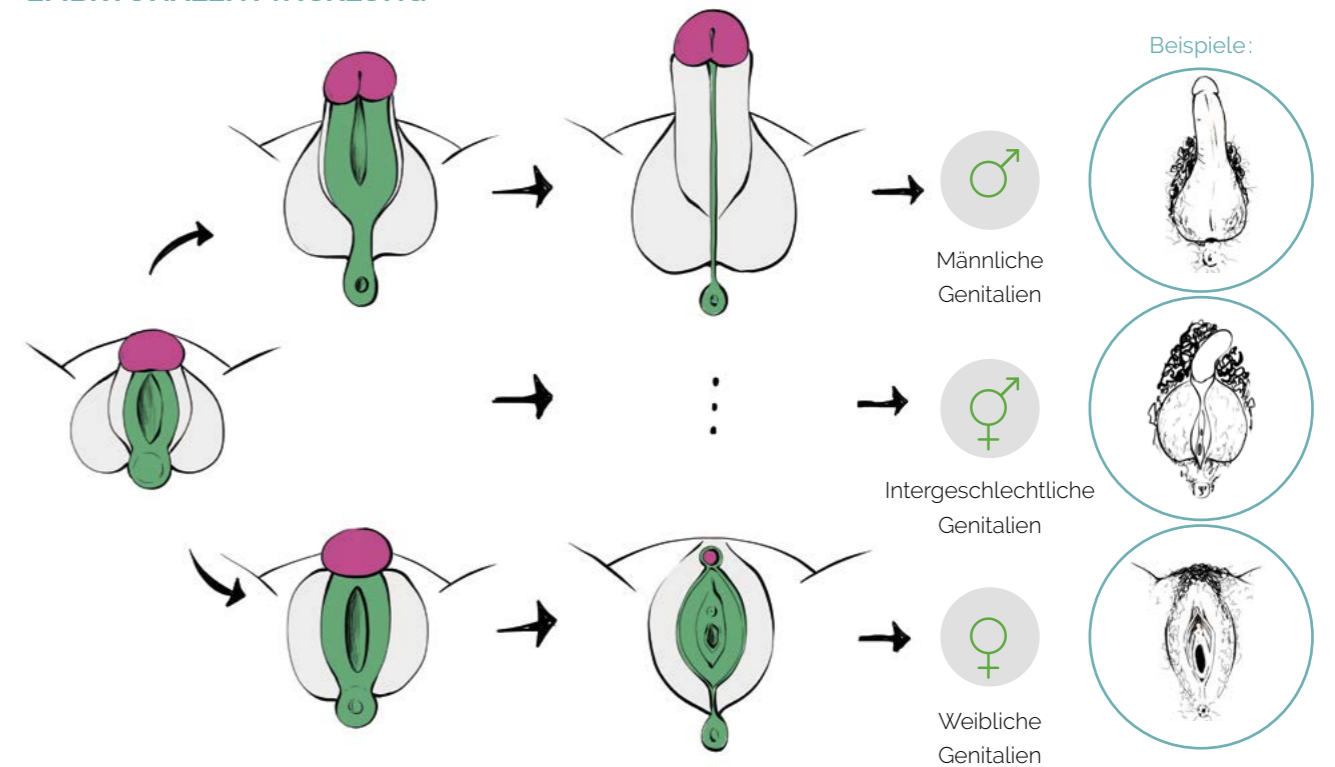
A3-Poster: Sexuelle Vielfalt (wird zum Abschluss gezeigt).

INTERGESCHLECHTLICHE GENITALIEN: BEISPIELE



Es gibt so viele Geschlechter, wie es Individuen gibt. Intergeschlechtlichkeit kann sich auf genitaler Ebene, auf hormoneller Ebene und/oder auf chromosomaler Ebene manifestieren. Weitere Informationen finden Sie in Material 1-1.

EMBRYONALENTWICKLUNG





SUCHE UND FINDE DIE EMOTIONEN!

Präsentation und Anweisungen

Emotionen und Gefühle

BENÖTIGTES MATERIAL

- Die Liste der Fragen für das Brainstorming (siehe Rückseite)
- Die Tabelle der Emotionen und Bedürfnisse (siehe Material 6-1)
Fakultativ: Sie können für jeden Jugendlichen ein Blatt ausdrucken, das Sie ihnen am Ende der Aktivität hinlegen.
- Die Karten „Emotionen“ (siehe Material 6-2) und „Bedürfnisse“ (siehe Material 6-3) werden in zwei Schachteln/Tüten gepackt: eine für die Emotionen, eine für die Bedürfnisse.
- Blätter und Stifte für jedes Team
- Arbeitsblatt 2 aus Kapitel 1 des Leitfadens *Let's Talk about Sex*

METHODIK/ANWEISUNGEN

1. Beginnen Sie mit einer Diskussion in der großen Gruppe unter Verwendung der Fragenliste auf der Rückseite und des Arbeitsblattes 2 aus dem Leitfaden *Let's Talk about Sex*.
2. Präsentieren Sie zum Abschluss dieser Diskussion die beiden vollständigen Tabellen zu Emotionen und Bedürfnissen (siehe Material 6-1).
3. Teilen Sie die Gruppe in Teams von 3 bis 5 Jugendlichen auf (maximal 6 Teams). Jedes muss 4 Emotionen (Bildkarten) und 4 Bedürfnisse (Farbkarten) aus jeder der Boxen ziehen. Achten Sie darauf, dass es eine gute Mischung aus Farben gibt (also eine Vielfalt an Emotionen und Bedürfnissen). Alternativ können Sie die Teams auch einfach 4 Emotionen und 4 Bedürfnisse aus den Bildern auswählen lassen und sich so die Vorbereitung der Karten ersparen.
4. Jedes Team soll sich eine Geschichte ausdenken, in der verschiedene Personen (mindestens zwei) die ausgewählten Emotionen und Bedürfnisse fühlen und ausdrücken. Lassen Sie ihnen dafür genügend Zeit, mindestens 20 Minuten.
5. Zurück in der großen Gruppe liest oder spielt jedes Team seine Geschichte als Theaterstück vor, und der Rest der Gruppe muss versuchen, die Emotionen und Bedürfnisse zu identifizieren, die von den verschiedenen Charakteren erlebt werden.
6. Wenn Sie Zeit haben, kann die Aktivität mit einer gemeinsamen Reflexion darüber enden, wie schwierig es ist, seine Gefühle auszudrücken und sie bei anderen zu erkennen (z. B. wenn Wut in Wirklichkeit Angst ist und damit ein Bedürfnis nach Sicherheit ausdrückt).

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Begleiten Sie die Jugendlichen bei Bedarf.
- Ergänzen Sie die Präsentationen bei Bedarf.
- Informieren Sie über verfügbare Beratungsstellen im Zusammenhang mit der Bewältigung von Emotionen: <https://www.cesas.lu/de/liste.php>



MAX.
1:30

SCHWIERIGKEITSGRAD



TEAMS
AUS 3 BIS 5
JUGENDLICHEN

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIELE

- Kenntnisse und Wortschatz in Bezug auf Emotionen erweitern.
- Fähigkeit entwickeln, Emotionen bei sich selbst und anderen aufzuspüren und zu erkennen und sie mit Bedürfnissen verbinden zu können.
- Emotionen von Gefühlen unterscheiden.
- Einfühlungsvermögen und emotionale Intelligenz entwickeln.

SUCHE UND FINDE DIE EMOTIONEN!

Liste von Fragen

LISTE VON FRAGEN:

- Was ist ein Gefühl, eine Empfindung?
- Was ist eine Emotion?
- Welche Emotionen kennt ihr?
- Welche körperlichen Reaktionen erlebt man, wenn man bestimmte Emotionen erlebt?
 - Beispiel: Angst erzeugt einen erhöhten Puls.
- Warum empfinden wir Emotionen?
 - um Bedürfnisse zu erfüllen
- Um welches Bedürfnis zu erfüllen?
 - Beispiel: sich wütend fühlen = das Bedürfnis, verstanden zu werden
- Warum ist es wichtig, unsere Emotionen erkennen zu können?
 - Das Erkennen und Benennen von Emotionen hilft, die körperliche Reaktion auf diese zu verringern. Manchmal empfindet man auch mehrere Emotionen gleichzeitig. Das Erkennen der eigenen Emotionen, aber auch der Emotionen anderer, ermöglicht auch die Entwicklung von Empathie und emotionaler Intelligenz. Diese Fähigkeiten sind wichtig zu entwickeln, um gesunde soziale Beziehungen aufrechtzuerhalten.







SUCHE UND FINDE DIE EMOTIONEN!

Tabellen der Emotionen und Bedürfnisse

Zögern Sie nicht, sie anzupassen oder zu ergänzen! Was die Bedürfnisse betrifft, so können einige von ihnen in verschiedene Kategorien eingeteilt werden, aber das ist keine exakte Wissenschaft. Dies kann zu Diskussionen führen.

EMOTIONEN:

<p style="text-align: center;">Angst</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Ängstlich • Unsicher • Geschockt • Besorgt • Unwohl • Desorientiert • 	<p style="text-align: center;">Traurigkeit</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Entmutigt • Deprimiert • Unglücklich • Am Boden zerstört • Melancholisch 	<p style="text-align: center;">Zorn</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Unzufrieden • Irritiert • Frustriert • Verärgert • Wütend 	<p style="text-align: center;">Freude</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Gutgelaunt • Gelassen • Lebhaft • Fröhlich • Enthusiastisch • Euphorisch
--	---	--	---

BEDÜRFNISSE:

<p style="text-align: center;">BEZIEHUNG ZU ANDEREN - TEILEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Freundschaft • Zusammenarbeit • Wärme • Beruhigt sein • Teilen • Trost • Achtung/ Rücksicht • Empathie 	<p style="text-align: center;">ORIENTIERUNG - KREATIVITÄT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertrauen • Veränderung • Verwirklichung • Gefeiert werden • Struktur • Verständnis 	<p style="text-align: center;">SICHERHEIT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabilität • Respekt • Ruhe • Schutz • Raum • Unterkunft • Wohlbefinden • Essen, Trinke • Entspannung 	<p style="text-align: center;">SINN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Harmonie • Gerechtigkeit • Frieden • Stille • Einsamkeit • Balance • Ressourcen 	<p style="text-align: center;">VERWIRK- LICHUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> • Freiheit • Akzeptanz • Autonomie • Raum für mich • Spontaneität
---	---	--	--	--

SUCHE UND FINDE DIE EMOTIONEN!

Emotionskarten (zum Laminieren und Ausschneiden)



ÄNGSTLICH



UNGLÜCKLICH



GUTGELAUNT



UNSICHER



**AM BODEN
ZERSTÖRT**



GELASSEN



GESCHOCKT



MELANCHOLISCH



LEBHAFT



BESORGT



UNZUFRIEDEN



FRÖHLICH



UNWOHL



IRRITIERT



ENTHUSIASTISCH



DESORIENTIERT



FRUSTRIERT



EUPHORISCH



ENTMUTIGT



VERÄRGERT

**DIE EMOTION
DEINER WAHL**



DEPRIMIERT



WÜTEND

**DIE EMOTION
DEINER WAHL**

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

SUCHE UND FINDE DIE EMOTIONEN!

Bedürfniskarten (zum Laminieren und Ausschneiden)

BEDÜRFNIS
NACH VERTRAUEN

HARMONIEBEDÜRFNIS

BEDÜRFNIS
NACH ERHOLUNG

BEDÜRFNIS
NACH VERÄNDERUNG

BEDÜRFNIS
NACH GERECHTIGKEIT

BEDÜRFNIS
NACH SPONTANITÄT

BEDÜRFNIS
NACH VERWIRKLICHUNG

BEDÜRFNIS
NACH FRIEDEN

BEDÜRFNIS
NACH FREIHEIT

BEDÜRFNIS,
GEFEIERT ZU WERDEN

BEDÜRFNIS
NACH STILLE

BEDÜRFNIS
NACH AKZEPTANZ

BEDÜRFNIS
NACH STRUKTUR

BEDÜRFNIS
NACH ALLEINSEIN

BEDÜRFNIS
NACH AUTONOMIE

BEDÜRFNIS
NACH VERSTÄNDNIS

BEDÜRFNIS
NACH GLEICHGEWICHT

BEDÜRFNIS
NACH RAUM FÜR SICH

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

SUCHE UND FINDE DIE EMOTIONEN!

Bedürfniskarten (zum Laminieren und Ausschneiden)

BEDÜRFNIS NACH FREUNDSCHAFT	BEDÜRFNIS NACH ACHTUNG	BEDÜRFNIS NACH RAUM
BEDÜRFNIS NACH ZUSAMMENARBEIT	BEDÜRFNIS NACH EMPATHIE	BEDÜRFNIS NACH EINER UNTERKUNFT
BEDÜRFNIS NACH WARMHERZIGEM KONTAKT	BEDÜRFNIS NACH STABILITÄT	BEDÜRFNIS NACH WOHLBEFINDEN
BEDÜRFNIS, SICH SEINER SELBST SICHER ZU SEIN	BEDÜRFNIS NACH RESPEKT	BEDÜRFNIS ZU ESSEN, ZU TRINKEN
MITTEILUNGSBEDÜRFNIS	BEDÜRFNIS NACH RUHE	BEDÜRFNIS NACH ENTSPANNUNG
BEDÜRFNIS NACH TROST	SCHUTZBEDÜRFNIS	BEDÜRFNIS

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

QUIZ ÜBER KONSENS

Präsentation und Anweisungen

Meine Sexualität, meine Rechte und Konsens

BENÖTIGTES MATERIAL

- Ein ausgedrucktes Quiz pro Jugendliche*in oder Jugendteam (siehe Material 7-1)
- Die Lösung, für Sie (siehe Material 7-2)
- Die Liste der Kernbotschaften (siehe Rückseite)
- Arbeitsblatt 1 aus Kapitel 5 des theoretischen Leitfadens *Let's Talk about Sex*
- Video von Blue Seat Studio „Cup of Tea“:



<https://www.youtube.com/watch?v=fGoWLWS4-kU>

Weitere Sprachoptionen sind im Netz/auf Youtube zu finden.



METHODIK/ANWEISUNGEN

1. Fragen Sie die Gruppe, was Konsens ist. Bitte nicht ergänzen/verbessern. Je nach Alter und Reife der Gruppe können Sie zwei Varianten verwenden:
 - Für jüngere Jugendliche: Präsentieren Sie zuerst die Theorie und das Video und führen Sie dann das Quiz durch.
 - Für ältere Schüler*innen: Machen Sie zuerst das Quiz und präsentieren Sie dann die Theorie und das Video.

Alternative: Wenn es nicht möglich ist, das Video anzuschauen, können Sie den Comic auf Arbeitsblatt 1 in Kapitel 5 des theoretischen Leitfadens *Let's Talk about Sex* verwenden.

2. Verteilen Sie ein Quiz (siehe Material 7-1) pro Person oder Team und geben Sie den Jugendlichen etwa 15 Minuten Zeit, um das Quiz auszufüllen.
3. Bitten Sie jede*n Jugendliche*n/jedes Team, eine Aussage zu lesen und die Antwort zu nennen. Fragen Sie anschließend den Rest der Gruppe, ob alle die gleiche Antwort haben. Diskutieren Sie die Antwort und die Erklärungen (siehe Material 7-2).
4. Beenden Sie die Aktivität mit der Präsentation der Kernaussagen (siehe Rückseite).
5. Präsentieren Sie das Video „Cup of Tea“, in dem einvernehmliche Sexualität anhand einer Tasse Tee erklärt wird.

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Weisen Sie darauf hin, dass es jederzeit möglich ist, die Teilnahme an der Aktivität zu beenden, wenn jemand sich bei ihr unwohl oder unbehaglich fühlt.
- Ergänzen Sie die fehlenden Informationen in Bezug auf das Einvernehmen.
- Informieren Sie über die verfügbaren Beratungsstellen im Zusammenhang mit Gewalt: <https://www.cesas.lu/de/liste.php>
- Wenn Sie vermuten, dass ein*e Jugendliche*r in der Gruppe Opfer von Gewalt geworden ist, oder im Falle einer klaren Offenbarung von Gewalt gegen Minderjährige, schlagen Sie auf Seite 25 des Einführungshefts nach.



50'

SCHWIERIGKEITSGRAD



KEINE
BESCHRÄNKUNG

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIELE

- Verstehen, wie wichtig Respekt und eine positive, bestätigende Kommunikation zwischen den Partner*innen bei sexuellem Kontakt sind.
- Die fünf Kriterien des Einvernehmens kennen.
- Die Anzeichen für das Nicht-Einvernehmen erkennen.
- Die Gesetze rund um das Einvernehmen kennen.

Diese Aktivität wurde im Rahmen eines Präventions- und Sensibilisierungsworkshops vom Service Oxygène von Femmes en détresse in den Sekundarschulen durchgeführt.

QUIZ ÜBER KONSENS

Kernbotschaften

WIDERRUFBAR

Du kannst deine Zustimmung jederzeit widerrufen.



ENTHUSIASTISCH

Nicht unter Druck handeln, dein*e Partner*in muss Lust haben, mitzumachen, das findest du am besten heraus, indem du nachfragst, und es darf kein Zögern geben. Offensichtliche Gegenseitigkeit.



FREI

Frei von jeder Art von Zwang: Man stimmt nicht unter Druck zu.



Konsens ist

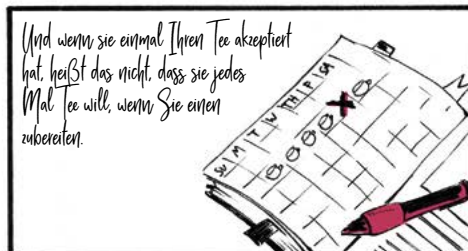
BEWUSST

In voller Kenntnis der Sachlage zu jeder Zeit wissen, wozu man zustimmt.



SPEZIFISCH

Die Zustimmung zu einer sexuellen Handlung bedeutet nicht, dass du dich damit einverstanden erklärst, diese in Zukunft zu wiederholen, oder dass du anderen sexuellen Aktivitäten zustimmst.



QUIZ ÜBER KONSENS

Fragebogen für Jugendliche

	RICHTIG	FALSCH
1. Das unaufgeforderte Versenden eines Fotos oder Videos mit sexuellem Inhalt (Sextape, Nudes) ist ein sexueller Übergriff.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Die sexuelle Volljährigkeit in Luxemburg liegt bei 16 Jahren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Sexuelle Belästigung bezeichnet wiederholtes, verbales oder körperliches sexualisierte Handlungen welche unerwünscht sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Sexuellen Handlungen zuzustimmen bedeutet, freiwillig an sexuellen Aktivitäten teilzunehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Wenn du einmal einer sexuellen Aktivität zugestimmt hast, bedeutet es, dass du dich damit einverstanden erklärst, diese in Zukunft zu wiederholen, oder dass du anderen sexuellen Aktivitäten zustimmst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Das Einverständnis muss klar in Worten und Verhaltensweisen ausgedrückt werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Eine Person kann ihre Einwilligung auch dann geben, wenn sie Alkohol und/oder Drogen konsumiert hat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Wenn eine Person eine sexuelle Aktivität beginnt, kann sie ihre Meinung nicht mehr ändern und ihre Zustimmung zurückziehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. „Nein“ zu sagen ist die einzige Möglichkeit zu zeigen, dass jemand nicht zustimmt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Das Opfer ist manchmal selbst schuld, wenn es zu Übergriffen kommt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Weibliche Personen wissen nicht, was sie wollen: sie sagen „nein“, aber in Wirklichkeit bedeutet es „ja“.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Männliche Personen wollen immer Sex haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Wenn man in einer Beziehung ist, ist man verpflichtet, mit seinen Partner*innen Sex zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Konsens ist nicht möglich, wenn eine oder mehrere Personen sich bedrängt, eingeschüchtert oder bedroht fühlen, oder einer Autoritätsperson unterstehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Eine Person „aus Liebe“ zu einer sexuellen Beziehung zu zwingen, ist ein Übergriff.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Eine Person ohne ihre Zustimmung über ihre Kleidung zu streicheln, ist ein sexueller Übergriff.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Die Einwilligung kann nicht eingeholt werden, wenn eine Person schläft oder bewusstlos ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

QUIZ ÜBER KONSENS

Lösung und Erläuterungen

- | | | |
|---|---|--|
| 1. Das unaufgeforderte Versenden eines Fotos oder Videos mit sexuellem Inhalt (Sextape, Nudes) ist ein sexueller Übergriff. | ✓ | Bestimmte Formen von Übergriffen werden banalisiert, sind aber dennoch genauso sexuelle Übergriffe wie andere. Zu dieser Kategorie gehört das Versenden von Nachrichten mit unerwünschten sexuellen Inhalten (Fotos von Intimbereichen, Sexvideos usw.). |
| 2. Die sexuelle Volljährigkeit in Luxemburg liegt bei 16 Jahren. | ✓ | Die sexuelle Mündigkeit ist ein Konzept im Gesetz, das Minderjährige unter 16 Jahren vor nicht einverständlichen sexuellen Beziehungen mit Erwachsenen schützen soll und das Alter definiert, ab dem eine Person nach Ansicht des Gesetzes in der Lage ist, eine „informierte Einwilligung“ zu geben. Unter 16 Jahren gilt der*die Minderjährige selbst im Falle einer Einwilligung als Opfer sexueller Übergriffe, wenn Sexualpartner*innen ein Erwachsene sind. Nach dem Strafgesetzbuch kann ein*e Jugendliche*r unter 16 Jahren (in Luxemburg) also nicht rechtsgültig einwilligen. |
| 3. Sexuelle Belästigung bezeichnet wiederholtes, verbales oder körperliches Verhalten sexueller Natur, das unerwünscht ist. | ✓ | Sexuelle Belästigung ist jedes ungewollte, wiederholte, verbale oder körperliche Verhalten sexueller Natur einer Person gegenüber einer anderen Person. |
| 4. Sexuelle Zustimmung zu geben bedeutet, freiwillig an sexuellen Aktivitäten teilzunehmen. | ✓ | Einwilligung bedeutet, dass eine Person freiwillig und eindeutig ihre Zustimmung zur Teilnahme an einer sexuellen Aktivität gibt. Um die Zustimmung einer Person einzuholen, müssen mehrere Bedingungen erfüllt sein, darunter das Alter und die Fähigkeit der Person, die Zustimmung zu erteilen, d. h. sie darf z. B. nicht unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen stehen, nicht schlafen und nicht unter der Kontrolle einer Autoritätsperson stehen. Man muss ihr die volle Freiheit lassen, zu antworten, und dann die Antwort akzeptieren, egal ob sie zufriedenstellend ist oder nicht. |
| 5. Wenn eine Person einmal einer sexuellen Aktivität zugestimmt hat, bedeutet dies, dass das auch für die Zukunft gilt. | ✗ | Eine Person kann ihre Meinung ändern und somit ihre Zustimmung jederzeit zurückziehen. Um gültig zu sein, muss die Zustimmung erneuert werden, d. h. wenn eine sexuelle Aktivität wiederholt werden soll, muss die Person, die gestern oder zu einem anderen Zeitpunkt die Zustimmung der anderen Person eingeholt hat, sicherstellen, dass diese die gleiche Aktivität jetzt wieder durchführen möchte. |
| 6. Das Einverständnis muss klar in Worten UND Verhaltensweisen ausgedrückt werden. | ✗ | Ohne Einvernehmen sind sexuelle Aktivitäten Formen sexueller Gewalt. Die Zustimmung kann in Worten ODER Gesten ausgedrückt werden, doch eines ODER beide reichen aus. Die Tatsache, dass du dich nicht äusserst, ist nicht gleichbedeutend mit Zustimmung. Wenn du Zweifel an der Zustimmung deines Partnermenschen hast, frag einfach nach! |
| 7. Eine Person kann ihre Einwilligung auch dann geben, wenn sie Alkohol und/oder Drogen genommen hat. | ✗ | Sexuelle Aktivitäten sind nicht einvernehmlich, wenn eine der Personen berauscht ist oder unter Drogen steht. |

-
8. Wenn eine Person eine sexuelle Beziehung beginnt, kann sie ihre Meinung nicht mehr ändern und ihre Zustimmung zurückziehen.  Eine Person, die zu Beginn einer sexuellen Aktivität eingewilligt hat, kann jederzeit aufhören zuzustimmen, d. h. ihre Zustimmung widerrufen. Sobald eine Person ihre Meinung ändert, muss die Meinungsänderung respektiert und die sexuelle Aktivität beendet werden.
-
9. „Nein“ zu sagen ist die einzige Möglichkeit zu zeigen, dass ich nicht zustimme.  Die Zustimmung kann verbal oder nonverbal kommuniziert werden. Das Ausbleiben einer verbalen oder körperlichen Reaktion ist nicht gleichbedeutend mit der Zustimmung zu einer sexuellen Handlung. Der beste Weg, um sich der Zustimmung zu vergewissern, ist einfach die aktive und kontinuierliche Kommunikation mit dem*der Partner*in. Wenn die verbalen und körperlichen Signale nicht übereinstimmen (z. B. eine Person, die verbal ihre Zustimmung bekräftigt, aber körperlich sehr zurückhaltend wirkt), ist es angebracht, zu diskutieren, bevor man weitermacht – keine Eile!
-
10. Das Opfer ist manchmal selbst schuld, wenn es zu Übergriffen kommt.  Verantwortlich ist immer die Täterperson, nie das Opfer. Es gibt keine Rechtfertigung für einen sexuellen Übergriff
-
11. Weibliche Personen wissen nicht, was sie wollen: sie sagen „nein“, aber in Wirklichkeit bedeutet es „ja“.  Nein heißt Nein! Es ist wichtig, die Worte einer Person zu respektieren. Sexualität ist komplex, manchmal ändern wir unsere Meinung, manchmal reagiert unser Körper gegen unseren Willen, aber das gesprochene Wort bleibt der zuverlässigste und wichtigste Indikator, wenn es um Zustimmung geht. Es ist auch wichtig, dass man sich nicht mehrmals wiederholen muss, ein einziges „Nein“ reicht aus.
-
12. Männliche Personen möchten immer Sex haben.  Jede*r hat das Recht, nein zu einer sexuellen Aktivität zu sagen. Natürlich gibt es Zeiten, in denen ein Mann keine Lust hat. Sexuelles Verlangen hat nichts mit dem biologischen Geschlecht einer Person zu tun.
-
13. Wenn man in einer Beziehung ist, ist man verpflichtet, mit seine*r Partner*in Sex zu haben.  In einer Beziehung zu sein, bedeutet nicht zwangsläufig, dass man Sex haben muss. Bevor es zu einer sexuellen Aktivität kommt, müssen beide Partner*innen dem zustimmen, egal ob es sich um einen Geschlechtsakt, einen Kuss oder um eine andere Ausdrucksform von Sexualität handelt.
-
14. Konsens ist nicht möglich, wenn eine oder mehrere Personen sich bedrängt, eingeschüchtert oder bedroht fühlen oder unter der Kontrolle einer Autoritätsperson stehen.  Die Zustimmung ist eine Entscheidung, und sie muss eindeutig und frei von Drohungen, Nötigung und Druck jeglicher Art gegeben werden.
-
15. Eine Person „aus Liebe“ zu einer sexuellen Beziehung zu zwingen, ist ein Übergriff.  Sexuelle Beziehungen zu haben, um die andere Person zu befriedigen, verstößt gegen das Einverständnis. Einwilligen bedeutet, dass man einem gemeinsamen Wunsch nachkommt, sich auf eine sexuelle Aktivität zwischen zwei oder mehreren Personen einzulassen. Man muss sich dazu bereit fühlen und Lust darauf haben. Die Zustimmung ist nur dann gültig, wenn sie ohne Zwang gegeben wird, d. h. die Person, die zustimmt, kann nicht auf irgendeine Weise dazu gezwungen werden, dies zu tun.
-
16. Eine Person ohne ihre Zustimmung über ihre Kleidung zu streicheln, ist ein sexueller Übergriff.  Ein sexueller Übergriff umfasst alle Gesten, Worte oder Haltungen sexueller Natur, die ohne die Zustimmung und gegen den Willen der Person erfolgen, auch in einer Partnerschaft. Es muss keine Penetration stattgefunden haben, um von einem sexuellen Übergriff zu sprechen. Sexuelle Berührungen sind sexuell motivierte Handlungen, die Täter*innen an der Person vornehmen oder sie auffordern, an ihnen vorzunehmen, unabhängig davon, ob es sich um die Genitalien handelt oder nicht.
-
17. Die Einwilligung kann nicht eingeholt werden, wenn eine Person schläft oder bewusstlos ist.  Es liegt keine Einwilligung vor, wenn eine Person bewusstlos ist oder schläft. Die Person kann die Zustimmung oder Nichtzustimmung in keiner Weise zum Ausdruck bringen.

EMPFÄNGNIS UND SCHWANGERSCHAFT

Präsentation und Anweisungen

Empfängnis, Schwangerschaft, Familie, freiwilliger Schwangerschaftsabbruch

BENÖTIGTES MATERIAL

- Die ausgedruckte Übung; eine pro Jugendliche*in oder Jugendteam (siehe Material 8-1)
- Die Korrektur; eine Kopie für Sie (siehe Material 8-2).
- Arbeitsblatt 4 aus Kapitel 2 des Leitfadens *Let's Talk about Sex*

METHODIK/ANWEISUNGEN

1. Fordern Sie die Jugendlichen auf, Teams zu bilden.
2. Teilen Sie die Übungen (Material 8-1) an jedes Team aus und geben Sie ihnen 20 Minuten Zeit, um die Seiten auszufüllen.
3. Bitten Sie am Ende der beiden Übungen jedes Team, eines der Wörter zu definieren und anzugeben, an welcher Stelle sie das Wort im Schema platziert haben. Lassen Sie den Rest der Gruppe bei Bedarf ergänzen. Korrigieren und ergänzen Sie bei Bedarf (siehe Material 8-2).
4. Stellen Sie die fünf Schritte der Konzeption vor (siehe Karte 4 in Kapitel 2 des Leitfadens *Let's Talk about Sex*).
5. Beenden Sie die Aktivität mit einer Diskussion (siehe Rückseite).

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Begleiten Sie die Gruppe während der Diskussion.
- Informieren Sie über die verfügbaren Beratungsstellen im Zusammenhang mit Schwangerschaftsabbruch, Schwangerschaft und Empfängnisverhütung:

 <https://www.cesas.lu/de/liste.php>



50'

SCHWIERIGKEITSGRAD



KEINE
BESCHRÄNKUNG

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIELE

- Den Wortschatz und die Definition von Wörtern im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Empfängnis kennen.
- Die verschiedenen Körperteile identifizieren können, die während der Schwangerschaft und der Empfängnis beteiligt sind.
- Die Jugendlichen für die verschiedenen Familienformen sensibilisieren.
- Die Jugendlichen über die verschiedenen Arten des freiwilligen Schwangerschaftsabbruchs informieren.

EMPFÄNGNIS UND SCHWANGERSCHAFT

Diskussion

Führen Sie eine Diskussion über die folgenden zwei Fragen und stellen Sie sicher, dass Sie die Botschaften aus der Beispielantwort weitergeben:

WELCHE FAMILIENFORMEN GIBT ES?

Beispiel für eine Antwort:

- Manche Familien haben 2 Elternteile (z. B. eine Mutter und einen Vater; zwei Väter; zwei Mütter usw.).
- Manche Familien haben nur ein Elternteil (z. B. einen Vater, eine Mutter usw.).
- Einige Familien teilen ein genetisches Erbe.
- Manche Familien teilen kein genetisches Erbe (z. B. bei einer Adoption oder bei der Gametenspende usw.).
- Manche Familien haben keine Eltern (z. B. Tod der Eltern, Heim/Pflegefamilie mit gesetzlichem Vormund usw.).
- Manche Familien haben keine Kinder.
- ...

IST MAN VERPFLICHTET, KINDER ZU HABEN?

Beispiel für eine Antwort:

Nein. Kinder zu haben ist eine Entscheidung. Es handelt sich dabei um ein grundlegendes und wesentliches Recht der persönlichen Freiheit (das Recht, über den eigenen Körper zu verfügen), aber auch um ein sexuelles Recht, das Ausdruck findet als das Recht, „zu einem Zeitpunkt seiner Wahl zu entscheiden, ob man Kinder haben möchte oder nicht“. Dieses Recht ist im Nationalen Aktionsplan für affektive und sexuelle Gesundheit hier in Luxemburg aufgeführt.

In diesem Sinne kann man sich von Gesundheitsfachkräften beraten lassen, wenn man Verhütungsmittel verwenden möchte. Im Fall einer ungewollten Schwangerschaft, ist ein Schwangerschaftsabbruch bis zur 12. Schwangerschaftswoche (14 Wochen nach dem ersten Tag der letzten Menstruation) in Luxemburg legal; die Kosten werden von der nationalen Gesundheitskasse übernommen. Genaue Informationen finden Sie auf Blatt 15 des Leitfadens *Let's Talk about Sex*.

EMPFÄNGNIS UND SCHWANGERSCHAFT

Übung 1: Definitionen

Definiert die folgenden Begriffe im Zusammenhang mit Empfängnis und Schwangerschaft.

Ihr könnt Quellen zu Rate ziehen, die euch beim Ergänzen der Definitionen helfen.

1. Eizelle

.....

2. Spermien

.....

3. Fruchtwasser

.....

.....

4. 1. Trimester

.....

.....

5. 2. Trimester

.....

.....

6. 3. Trimester

.....

.....

7. Zygote

.....

.....

8. Embryo

.....

.....

.....

9. Fötus

.....

.....

.....

.....

10. Plazenta

.....

.....

.....

.....

11. Nabelschnur

.....

.....

12. Gebärmutterhals

.....

.....

13. Fruchtblase

.....

.....

14. Vagina

.....

.....

15. Vulva

.....

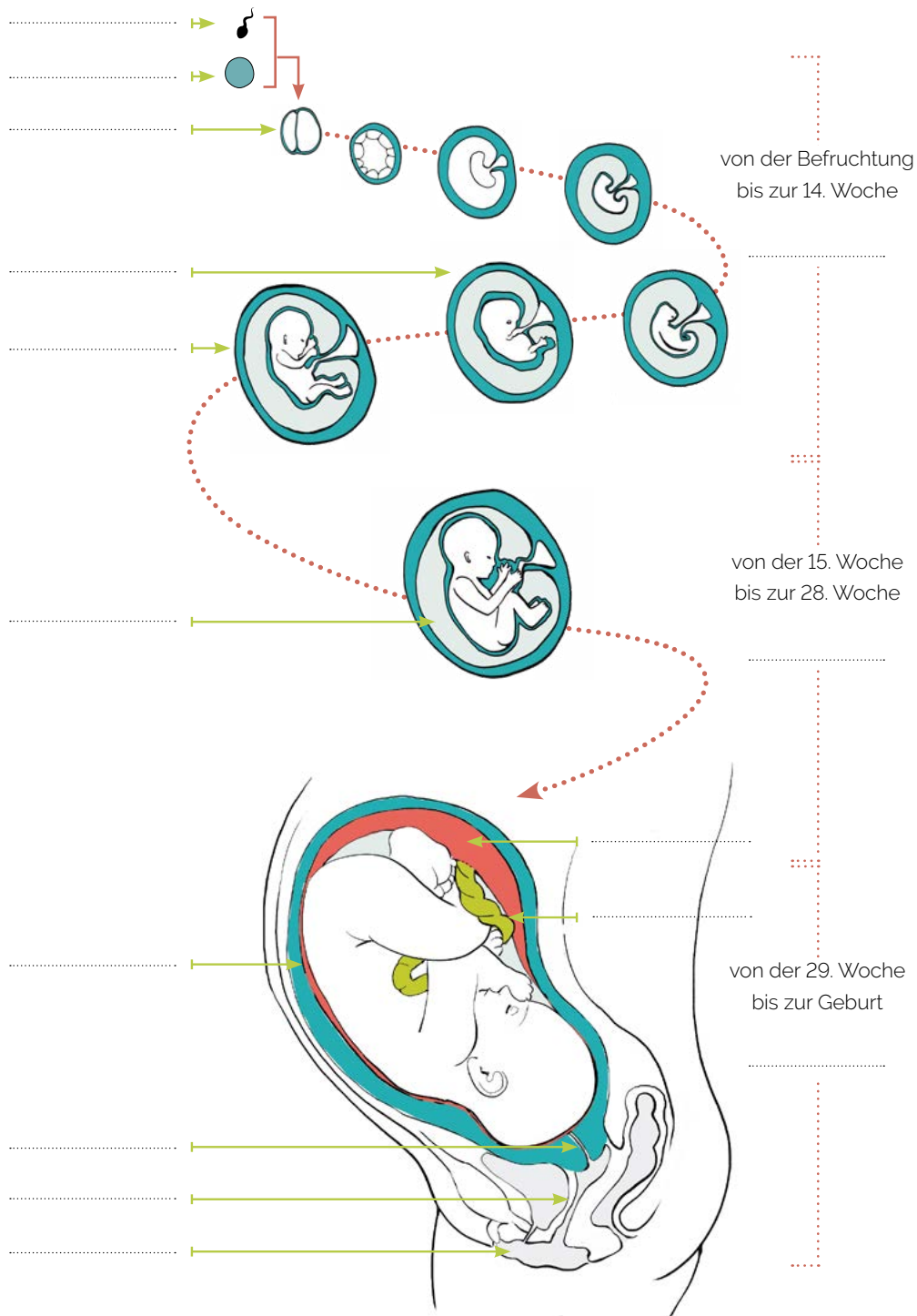
.....

EMPFÄNGNIS UND SCHWANGERSCHAFT

Übung 2: Schema zum Ausfüllen

Füllt dieses Schema mit den Wörtern aus, die ihr gerade definiert habt:

1. Eizelle - 2. Spermium - 3. Fruchtwasser - 4. 1. Trimester - 5. 2. Trimester - 6. 3. Trimester - 7. Zygote - 8. Embryo
9. Fötus - 10. Plazenta - 11. Nabelschnur - 12. Gebärmutterhals - 13. Fruchtblase - 14. Vagina - 15. Vulva



EMPFÄNGNIS UND SCHWANGERSCHAFT

Lösung

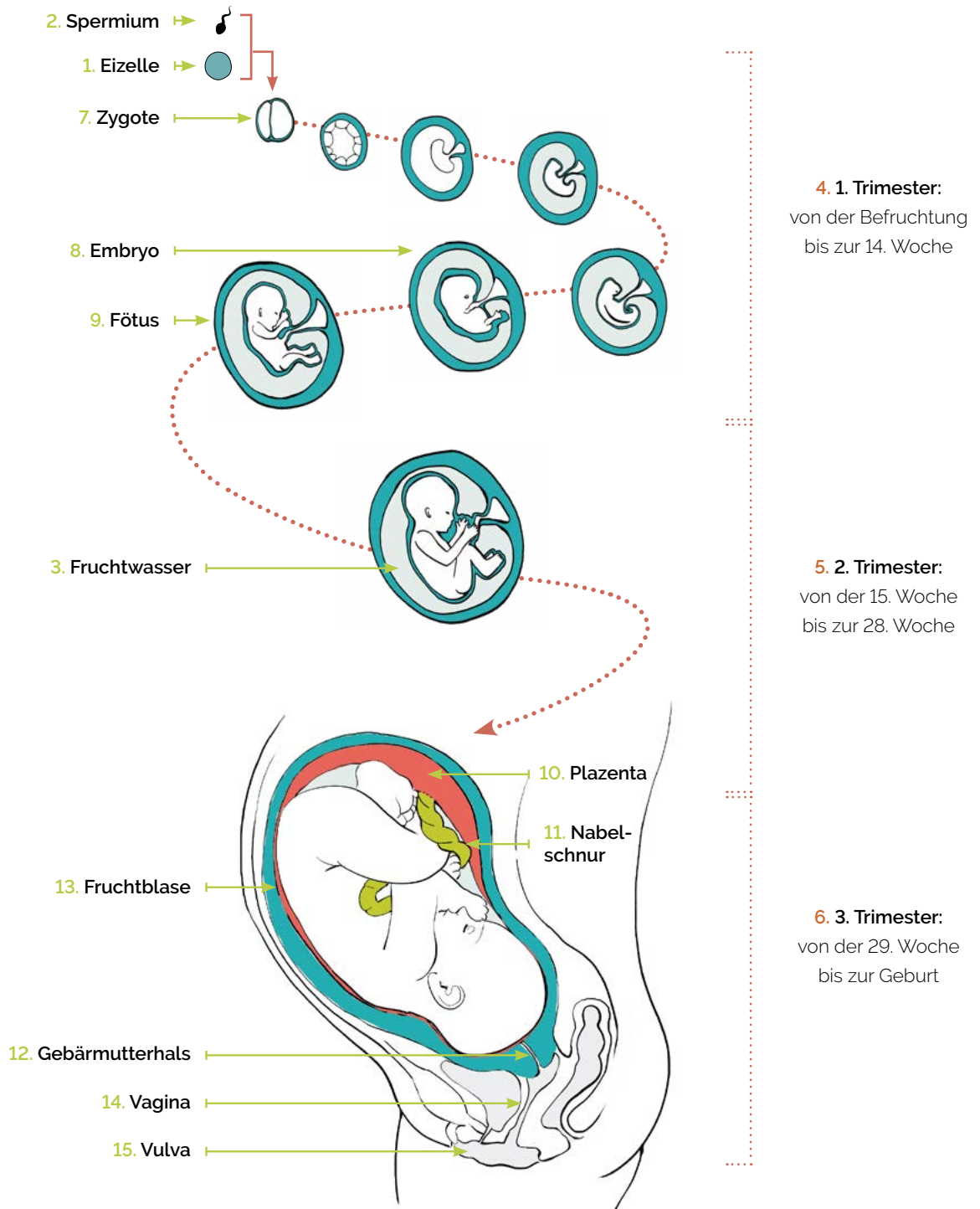
DEFINITIONEN

1. **Eizelle:** Weibliche Fortpflanzungszelle.
2. **Spermium:** Männliche Fortpflanzungszelle.
3. **Fruchtwasser:** Sterile biologische Flüssigkeit, die in der Fruchtblase enthalten ist und in der der Embryo (und später der Fötus) badet.
4. **1. Trimester:** Zeitraum der Schwangerschaft zwischen der Befruchtung und der 14. Woche.
5. **2. Trimester:** Zeitraum der Schwangerschaft zwischen der 15. und der 28. Woche.
6. **3. Trimester:** Zeitraum der Schwangerschaft zwischen der 29. Woche und der Geburt.
7. **Zygote:** Wenn es zu einer Befruchtung kommt, bilden das Spermium und die Eizelle eine erste Zelle, die Zygote. Diese Zelle hat sich noch nicht geteilt.
8. **Embryo:** Der Embryo ist ein Organismus, der sich nach der Befruchtung einer Eizelle durch ein Spermium etwa 10 Wochen lang entwickelt und dann zu einem Fötus wird. Er ist das erste Stadium einer Schwangerschaft nach der Befruchtung.
9. **Fötus:** Stadium der vorgeburtlichen Entwicklung, das auf den Embryo folgt und zur Geburt führt. Der Übergang vom Embryonal- zum Fetalstadium findet nach der zehnten Schwangerschaftswoche statt.
10. **Plazenta:** Organ, das sich während der gesamten Schwangerschaft entwickelt und sowohl aus fetalem als auch mütterlichem Gewebe besteht. Sie spielt eine grundlegende Rolle für den Austausch zwischen dem Fötus und der Mutter. Sie versorgt den Fötus mit Nährstoffen, Wasser und Sauerstoff, die dieser für seine Entwicklung benötigt. Sie sorgt auch für den Abtransport von Abfallstoffen, die vom Embryo und später vom Fötus ausgeschieden werden.
11. **Nabelschnur:** Eine 40 bis 60 cm lange Schnur, die den Embryo und später den Fötus mit der Plazenta verbindet. Sie ermöglicht die Zufuhr von Sauerstoff und Nährstoffen.
12. **Gebärmutterhals:** Er verbindet die Gebärmutter mit der Vagina durch eine enge Öffnung, die sich während der Menstruation leicht weitet und bei sexueller Erregung aufrichtet.
13. **Fruchtblase:** Mit Fruchtwasser gefüllte Blase, die den Embryo oder Fötus umgibt.
14. **Vagina:** Das Organ ist elastisch und mit Muskeln versehen, die die Vulva mit der Gebärmutter verbinden.
15. **Vulva:** Die Gesamtheit der äußeren Genitalien von Personen weiblichen Geschlechts.

EMPFÄNGNIS UND SCHWANGERSCHAFT

Lösung

SCHEMA



WIE WEIT WÜRDEST DU GEHEN?

Präsentation und Anweisungen

Gewaltdynamik in einer Beziehung

Geschlechtsspezifische Gewalt, Abstufung der häuslichen Gewalt.



BENÖTIGTES MATERIAL

- Die Geschichte einer Beziehung zwischen Teenagern in 18 Schritten (siehe Material 9-1)
- Ein Raum, der groß genug ist, um die Jugendlichen nebeneinander aufzustellen und 18 Schritte nach vorne machen zu können.
- Die Liste der Diskussionsfragen (siehe Rückseite)
- Arbeitsblatt 2 aus Kapitel 5 des Leitfadens *Let's Talk about Sex*

METHODIK/ANWEISUNGEN

1. Bitten Sie die Jugendlichen, sich nebeneinander an einem Ende des Raumes aufzustellen.
2. Geben Sie die Anweisungen: Nach dem Lesen einer Geschichte in Etappen sollen die Jugendlichen
 - einen Schritt nach vorn machen, wenn man damit einverstanden ist, die Beziehung fortzusetzen
 - stehen bleiben, wenn man die Beziehung nicht fortsetzen möchte, und sich die Nummer der Aussage merken, bei der man stehen geblieben ist.
3. Beginnen Sie mit dem Vorlesen der Aussagen, indem Sie jedes Mal die Nummer der Aussage nennen, bevor Sie sie vorlesen (siehe Material 9-1). Achten Sie darauf, so neutral wie möglich zu bleiben (achten Sie z.B. auf nonverbale Sprache, den Tonfall!). Die Jugendlichen gehen weiter oder bleiben bei einer Nummer stehen, aber alle müssen der Geschichte bis zum Ende zuhören.
4. Wenn die Geschichte zu Ende ist, bitten Sie die Jugendlichen, ihre Entscheidung zu erklären. Führen Sie anhand ihrer Antworten eine gemeinsame Diskussion über die Aktivität mithilfe der Liste mit Fragen für die Diskussion (siehe Rückseite).
5. Zum Abschluss können Sie die Komponenten einer gesunden und einer ungesunden Beziehung aus Arbeitsblatt 2 in Kapitel 5 des theoretischen Leitfadens *Let's Talk about Sex* vorstellen.

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Weisen Sie zu Beginn der Sitzung darauf hin, dass es jederzeit möglich ist, die Teilnahme zu beenden, wenn man sich unwohl oder unbehaglich fühlt.
- Informieren Sie über die verfügbaren Beratungsstellen im Zusammenhang mit Gewalt:  <https://www.cesas.lu/de/liste.php>
- Wenn Sie vermuten, dass ein*e Jugendliche*r in der Gruppe Opfer von Gewalt geworden ist, oder im Falle einer klaren Offenbarung von Gewalt gegen Minderjährige, schlagen Sie auf Seite 25 des Einführungshefts nach. 



45'

ABHÄNGIG VON
DER ANZAHL DER
PERSONEN

SCHWIERIGKEITSGRAD



ZWISCHEN
15 UND 20
PERSONEN

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIELE

- Anzeichen, verschiedene Formen und Situationen von Gewalt in Beziehungen erkennen.
- Gewaltdynamiken erkennen und geschlechtsspezifische Gewalt analysieren.
- Die eigenen Grenzen im Kontext einer Beziehung kennenlernen.

Diese Aktivität wurde im Rahmen von Präventions- und Sensibilisierungsworkshops des Service Oxygène von Femmes en détresse in den Sekundarschulen durchgeführt. Beitrag von TIMA e.V. und Pfunzkerle e.V., Tübingen, <http://tima-ev.de>, <http://www.pfunzkerle.org>

WIE WEIT WÜRDEST DU GEHEN?

Diskussionsfragen

FRAGENLISTE FÜR DIE DISKUSSION

- Wie habt ihr euch während der Übung gefühlt?
- Wann beginnt Gewalt?
- Macht es einen Unterschied, ob es einem Mädchen oder einem Jungen passiert? (Geschlechtsspezifische Gewalt)
- Was kann man tun, wenn man sich mit dem Verhalten oder der Forderung der geliebten Person nicht wohlfühlt?
- Wo liegt die Grenze zwischen Eifersucht, Belästigung, Gewalt, Kontrolle und Kommunikation zwischen Partner*innen?
- Wird Gewalt häufiger von Jungen begangen? Warum ist das so?
- Ist man sich immer bewusst, wenn man Handlungen begeht, die von den anderen als gewalttätig erlebt werden?
- Wie kann man sich vor Gewalt schützen?
- Wo kann ich Hilfe finden, wenn ich in einer Gewaltsituation lebe oder eine Person kenne, die in einer Gewaltsituation lebt?



WIE WEIT WÜRDEST DU GEHEN?

Eine jugendliche Beziehungsgeschichte

1. Du bist auf der Party einer Freundin und siehst einen Menschen, den du wirklich magst. Er schaut dich oft an und lächelt dich an. Du lächelst zurück.
2. Zwei Wochen später triffst du die Person im Bus. Ihr redet miteinander und du findest sie sofort sehr angenehm – wirklich sympathisch. Du findest heraus, dass sie neu in der Klasse deiner Freundin ist und dass sie schon ein paar Mal mit ihren Freunden*innen ausgegangen ist.
3. Die Person möchte dich gerne wiedersehen und fragt dich nach deiner Handynummer.
4. Am nächsten Tag erhältst du eine SMS: Die Person fragt dich, ob du am Samstagabend mit ihm ausgehen willst, er wird mit dem Rest der Gruppe in der Stadt sein.
5. Du hast einen tollen Abend und ihr habt viel Spaß miteinander. Dieser Mensch ist nicht nur charmant, sondern auch sehr schön und du hast das Gefühl, dass die anderen Gruppenmitglieder dich beneiden, weil er sich für dich interessiert.
6. Ihr geht ein paar Mal aus, lernt euch besser kennen und du merkst, dass du dich verliebt hast, und es beruht auf Gegenseitigkeit. Ihr trefft euch fast jeden Tag. Die Person wartet nach der Schule auf dich, um dich nach Hause zu bringen.
7. Du erhältst ständig Anrufe und die Person will wissen, was du machst und mit wem du zusammen bist. Sie sagt, dass sie sehr verliebt ist und viel an dich denkt.
8. Du merkst, dass die Person es nicht mag, wenn du etwas ohne sie machst, z. B. einen Abend mit Freund*innen verbringst. Das macht ihr immer schlechte Laune und sie kann es sich nicht verkneifen, Bemerkungen über deine Freund*innen zu machen.
9. Das ist der Grund für eure wiederholten Streitereien. Wenn du z. B. mit deinen Mitschülern*innen ins Schwimmbad gehen willst, regt die Person sich auf und sagt dir, dass sie nicht will, dass du mitgehst. Nach diesem Streit entschuldigt sie sich und rechtfertigt sich damit, dass es wegen der anderen Menschen ist, die dich „halb-nackt“ sehen könnten.
10. Nach dem Streit habt ihr eine tolle Zeit miteinander. Der Mensch ist liebevoll, überschüttet dich mit Komplimenten und du merkst, wie sehr er dich liebt. Kurz darauf kommt es wieder zu einem Streit, weil du allein mit deinen Freunden*innen ausgehen willst. Er behauptet, dass du mit einer anderen Person gehst und dass du deshalb nicht willst, dass er dich begleitet.
11. Als du von deinem Ausflug mit den Freund*innen zurückkommst, fragt die Person dich aus und bittet dich, ihr jedes Detail darüber zu erzählen, was ihr an diesem Abend gemacht habt, und will genau wissen, wer dabei war. Du erzählst ihr alles, aber sie glaubt dir nicht.
12. Am Nachmittag entschuldigt der Mensch sich erneut. Er sagt dir, dass du so wichtig für ihn bist und dass er den Gedanken nicht ertragen kann, dass du auch jemand anderem gefällst.
13. Die Person redet schlecht über dein*e Freund*innen und will nicht, dass du dich weiter mit ihnen triffst. Die Behauptung kommt auf, dass sie einen schlechten Einfluss auf dich hätten. Vor allem deine Freundin Alix scheint die Person überhaupt nicht zu mögen. Sie beschimpft sie. Du sagst ihr, dass sie aufhören soll, deine Freundin zu beleidigen. Um weiteren Ärger zu vermeiden, distanzierst du dich ein wenig von Alix.
14. In den nächsten Tagen verhält der Mensch sich, als wäre nichts geschehen und ist sehr nett zu dir. Er macht dir sogar Geschenke. Eine Zeit lang versteht ihr euch sehr gut. Er kümmert sich um dich und du fühlst dich sehr wohl.
15. Die Person wird sehr leicht eifersüchtig, wenn sie dich nach der Schule abholt und sieht, wie du mit anderen Menschen sprichst. In letzter Zeit beleidigt sie dich häufiger und sagt verletzend Dinge zu dir. Einmal hat sie so laut geschrien und sich vor dir aufgebaut, so dass du es regelrecht mit der Angst bekommen hast.
16. Der Mensch sagt, dass du ihm gehörst, also darfst du nicht mehr ohne ihn ausgehen, weil er es nicht ertragen kann. Wenn du nicht tust, was er will, wird er sofort mit dir Schluss machen.
17. Nach dem Schulfest, zu dem du schließlich doch ohne die Person gegangen bist, wartet sie vor deiner Haustür auf dich und macht dir Vorwürfe. Sie schreit dich an, wird wütend und schlägt dir ins Gesicht.
18. Am nächsten Tag erhältst du eine SMS von der Person, in der sie sich entschuldigt und sagt, dass es nie wieder vorkommen wird.

WAS WÄRE, WENN...

Präsentation und Anweisungen

Sexuelle, geschlechtsspezifische, sexistische, Gewalt usw.

BENÖTIGTES MATERIAL

- Die Karten „Was wäre, wenn ...“ (siehe Material 10-1)
- Fragenliste für die Diskussion (siehe Rückseite)
- Arbeitsblatt 3 aus Kapitel 5 des Leitfadens *Let's Talk about Sex*

METHODIK/ANWEISUNGEN

Vorbemerkung: Die „Was wäre, wenn ...“-Situationen müssen an die Reife der Gruppe angepasst werden.

1. Legen Sie die „Was wäre, wenn ...“-Karten mit dem Text nach unten auf einen Tisch oder auf den Boden.
2. Setzen Sie sich mit den Jugendlichen im Kreis um die Karten.
3. Bitten Sie eine*n Jugendliche*n, eine Karte zu wählen und laut vorzulesen, was darauf steht. Die Person zeigt die Karte der Person zu ihrer Rechten und bittet diese um ihre Meinung. Die Antwort soll so spontan wie möglich sein. Es gilt ausdrücken, was die Situation in einem auslöst und wie man auf sie reagieren würde.
4. Fordern Sie die Gruppe anschließend auf, sich über die Situation auszutauschen.
5. Die Person, die die Frage beantwortet hat, zieht dann eine neue Karte und stellt die Frage der Person rechts von ihr. Wenn jemand eine Frage nicht beantworten möchte, wird die Karte einfach an die nächste Person auf der rechten Seite weitergegeben.
6. Die Jugendlichen können auch ihre eigene „Was wäre, wenn ...“-Situation entwerfen und vorschlagen.
7. Nachdem alle teilgenommen haben (oder ggf. an der Reihe waren), kann in einer Diskussion in der großen Gruppe auf das Erlebte zurückgeblickt werden (Beispielfragen: siehe Rückseite).

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Weisen Sie zu Beginn der Sitzung darauf hin, dass es jederzeit möglich ist, die Teilnahme zu beenden, wenn sich jemand unwohl oder unbehaglich dabei fühlt: Achten Sie auf alle Teilnehmer*innen, um zu vermeiden, dass schwierige Erfahrungen wieder aufleben.
- Sorgen Sie für einen wohlwollenden Rahmen zwischen den Jugendlichen, wenn sie über eine Situation diskutieren.
- Moderieren Sie die Diskussion.
- Informieren Sie über die verfügbaren Beratungsstellen im Zusammenhang mit Gewalt: www.cesas.lu/de/liste.php



45'

ABHÄNGIG VON DER ANZAHL DER TEAMS

SCHWIERIGKEITSGRAD



15 PERSONEN UND MEHR

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIELE

- Sich austauschen und über unangenehme Themen und heikle Situationen diskutieren.
- Gefühle ausdrücken und seine Meinung äußern.

Diese Aktivität wurde im Rahmen von Präventions- und Sensibilisierungsworkshops des Service Oxygène von Femmes en détresse in den Sekundarschulen durchgeführt. Beitrag von TIMA e.V. und Pfunzkerle e.V., Tübingen, <http://tima-ev.de>, <http://www.pfunzkerle.org>

⚠ Wenn Sie vermuten, dass ein*e Jugendliche*r in der Gruppe Opfer von Gewalt geworden ist, oder im Falle einer klaren Offenbarung von Gewalt gegen Minderjährige, schlagen Sie auf Seite 25 des Einführungshefts nach.

WAS WÄRE, WENN...

Liste der Fragen

LISTE DER DISKUSSIONSFRAGEN

- Wo beginnt Gewalt?
- Ist Gewalt normal? Was kannst du tun, um dich davor zu schützen?
- Mit wem kannst du sprechen, wenn du Fragen hast?
- Was kannst du tun, wenn du dich in einer Gewaltsituation befindest?
 - Beziehen Sie sich auf Blatt 3 in Kapitel 5 des Leitfadens *Let's Talk about Sex*, um über die Schritte zu informieren, die im Falle von Gewalt gegen eine minderjährige Person zu ergreifen sind.
- Wie hast du dich gefühlt, als du deine Antwort erklären musstest? Hattest du Angst, beurteilt zu werden? Warst du dir deiner Antwort sicher? Fühltest du dich unter Druck gesetzt durch das, was die anderen denken?



WAS WÄRE, WENN...

Karten „Was wäre, wenn ...“ (zum Laminieren und Ausschneiden)

**Ein*e Freund*in sagt dir:
„Bevor die Liebesbeziehung mit meiner
Partnerperson endet, möchte
ich lieber mit ihr schlafen!“**

**Ein*e gut*e Freund*in äußert plötzlich den
Wunsch, dich zu umarmen oder zu küssen.
Diese Nähe ist dir unangenehm.**

**Ein*e gut*e Freund*in erzählt dir,
von einem Elternteil sexuell
missbraucht worden zu sein.**

**In der Straßenbahn hat dir jemand
an den Hintern gefasst.**

**Jedes Mal, wenn dir jemand
auf der Straße nachpfeift oder einen
Kommentar zu deinem Aussehen macht,
sollte diese Person eine Geldstrafe
von 50 € zahlen müssen.**

**Die Jungen kommentieren,
sobald sie eine Minute Zeit haben,
immer nur das Aussehen und den
Körperbau der Mädchen.**

**Ein*e Unbekannte*r ruft dich
an und behauptet, dich zu lieben und
dich schon seit Tagen zu beobachten.**

**Dein*e Liebhaber*in beschwert sich
ständig über deine Brüste und deinen
Mangel an (schlaffen) Muskeln.**

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

WAS WÄRE WENN...?

Karten "Und wenn..." (Zum Laminieren und Ausschneiden)

Deine Freund*innen laden dich ein,
zusammen Pornos anschauen.

Deine Freund*innen erzählen
abends im Pub ständig sexistische
Witze und kneifen der Servicekraft in den
Po, wenn diese vorbeigeht.

Dein*e Liebhaber*in schickt dir ohne deine
Zustimmung einen *Nude*.

Deine Freund*innen wollen mit dir
in einen Sexshop gehen.

Dein*e Liebhaber*in bittet dich,
ihm*ihr einen *Nude* zu schicken, sonst droht
die Person dich zu verlassen.

Dein*e Liebhaber*in
schlägt dir vor, euch beim
Geschlechtsverkehr zu filmen.

Die Mädchen kommentieren,
sobald sie eine Minute Zeit haben,
immer nur das Aussehen und den
Körperbau der Jungen.

Denkt euch weitere Situationen aus...

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

STELLT EIN VERHÜTUNGSMITTEL VOR

Präsentation und Anweisungen

Methoden der Empfängnisverhütung

BENÖTIGTES MATERIAL

- Ein Flipchart
- Farb-/Filzstifte
- Verhütungsmittelkarten (siehe Material 11-1)
- Informationsmaterial über Empfängnisverhütung (Beispiele auf der Rückseite)

METHODIK/ANWEISUNGEN

1. Bitten Sie die Jugendlichen, Teams von 2–5 Personen zu bilden.
2. Lassen Sie jedes Team eine Verhütungsmittelkarte ziehen. Jedes Team muss das gezogene Verhütungsmittel dem Rest der Gruppe vorstellen (gewünschte Vorstellungsdauer: 5 Minuten), einschließlich der folgenden Punkte:
 - Wie das Mittel funktioniert
 - Die Vorteile
 - Die Nachteile
 - Wie/wo es zu bekommen ist
 Vertiefend können Sie die Teams bitten, folgende Fragen zu beantworten:
 - Aus welchen Gründen/unter welchen Umständen könnte diese Art von Verhütung nicht funktionieren?
 - Was tun, wenn die Verhütung „versagt“ hat?
3. Lassen Sie die Teams die Suche nach Informationen über Verhütung mit den Mitteln und auf die Weise durchführen, die sie bevorzugen (z. B. Rollenspiel, Quiz, Zeichnen, Interview, Pantomime, mündliche Präsentation usw.). Die vorgegebene Zeit für die Recherche und die Vorbereitung beträgt 30 Minuten.
4. Schlagen Sie den Teams vor, dass sie abwechselnd ihre Erkenntnisse in 5 Minuten vorstellen. Der Rest der Gruppe, Sie eingeschlossen, kann ergänzen, was noch fehlt.
5. Stellen Sie anhand von Arbeitsblatt 14 und 15 in Kapitel 3 des Leitfadens *Let's Talk about Sex* die möglichen Optionen bei Versagen der Verhütung dar.

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Begleiten Sie die Jugendlichen bei Bedarf.
- Ergänzen Sie die Präsentationen bei Bedarf.
- Informieren Sie über die verfügbaren Beratungsstellen im Zusammenhang mit Verhütung, Notfallverhütung und Schwangerschaftsabbrüchen:

 <https://www.cesas.lu/de/liste.php>



MAX. 1:30

VARIERT JE NACH ANZAHL DER TEAMS

SCHWIERIGKEITSGRAD



VON 10 BIS 30 PERSONEN

TEAMS VON 2 BIS 5

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIELE

- Jugendliche über Verhütung informieren.
- Die Vor- und Nachteile erkennen, die mit Verhütungsmethoden verbunden sind.

STELLT EIN VERHÜTUNGSMITTEL VOR

Quellen

INFORMATIONSMATERIAL ÜBER EMPFÄNGNISVERHÜTUNG FÜR DIE JUGENDLICHEN:

Der *Let's Talk about Sex*-Ordner, Kapitel 3



<https://sante.public.lu/fr/publications/g/guide-sante-sexuelle-ltas2020-fr-de-en.html>



Informationsbroschüren (<https://macontraception.lu/resources-2/>),



<https://mengverhuetung.lu/ressourcen-2/>



Internetseiten



www.liebesleben.de



<https://mengverhuetung.lu/>



<https://questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception>



Der Bezugswerk für das vorliegende Toolkit *Let's Talk about Sex*



<https://trello.com/b/8xtiLzGt/chapitre-3-la-contraception>



STELLT EIN VERHÜTUNGSMITTEL VOR

Verhütungskarten (zum Laminieren und Ausschneiden)

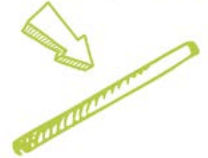


Vaginalring

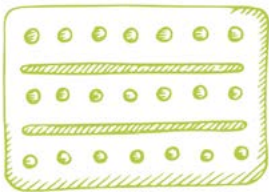
"Männliches"
Kondom
(extern)



Hormonimplantat



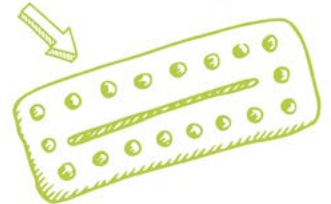
Minipille
(Gestagen-pille)



"Weibliches"
Kondom
(intern)



Kombinationspille



Hormonpflaster

Nofallpille



Natürliche
Methode



Weibliche
Sterilisation

Nofallverhütung
mit der



Kupferspirale

Kupferspirale



Vasektomie



Dreimonatsspritze



Hormonspirale

Let's talk
about Sex!
||-|

Let's talk
about Sex!
||-|

Let's talk
about Sex!
||-|

Let's talk
about Sex!
||-|

Let's talk
about Sex!
||-|

Let's talk
about Sex!
||-|

Let's talk
about Sex!
||-|

Let's talk
about Sex!
||-|

Let's talk
about Sex!
||-|

Let's talk
about Sex!
||-|

Let's talk
about Sex!
||-|

Let's talk
about Sex!
||-|

Let's talk
about Sex!
||-|

Let's talk
about Sex!
||-|

Let's talk
about Sex!
||-|

RICHTIG ODER FALSCH

Präsentation und Anweisungen

Methoden der Empfängnisverhütung

BENÖTIGTES MATERIAL

- Verhütungskarten (siehe Material 12-1).
- Kapitel 3 des Ratgebers *Let's Talk about Sex*.

METHODIK/ANWEISUNGEN

1. Fordern Sie die Jugendlichen auf, Teams zu bilden.
2. Mischen Sie die Verhütungskarten und verteilen Sie sie an jedes Team. Je nach Wissensstand der Jugendlichen sollten Sie Karten mit Themen und Fragen verteilen, die für sie verständlich sind.
3. Bitten Sie jedes Team, eine*n Teamsprecher*in auszuwählen. Diese Person muss am Ende der Aktivität eine der Karten (Frage + Antwort) vor dem Rest der Gruppe erklären.
4. Jede*r Teamsprecher*in liest die Fragen dem eigenen Team vor, das über mögliche Antworten diskutiert. Die Teamsprecher*innen geben dann die korrekte Antwort.
5. Wenn die Fragen fertig sind, bitten Sie die Teams, die für sie interessanteste Frage auszuwählen.
6. Fordern Sie dann jede*n Teamsprecher*in auf, die gewählte Frage dem Rest der Gruppe zu stellen und die Antwort zusammenzufassen.
7. Wenn alle Teamsprecher*innen die Fragen und Antworten vorgestellt haben, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um zu sehen, ob es noch Fragen gibt.

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Begleiten Sie die Jugendlichen bei Bedarf.
- Ergänzen Sie die Antworten bei Bedarf.
- Informieren Sie über die verfügbaren Beratungsstellen im Zusammenhang mit Verhütung und Abtreibung: <https://www.cesas.lu/de/liste.php>



MAX. 1:30

VARIIERT JE NACH ANZAHL DER TEAMS

SCHWIERIGKEITSGRAD



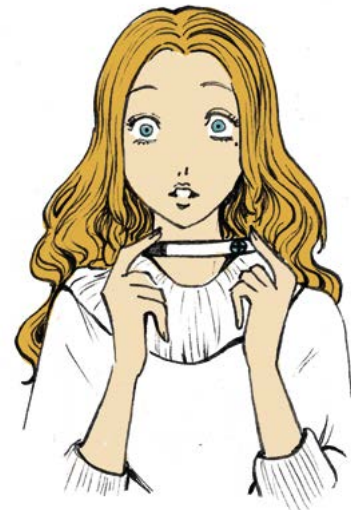
10 BIS 30 PERSONEN

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIELE

- Jugendliche über Verhütung informieren.
- Falsche Informationen widerlegen.



RICHTIG ODER FALSCH

Karten Richtig oder Falsch Verhütung
Teil 1 Vorderseite (zum Laminieren und Ausschneiden)



Die Notfallverhütung darf nur bis 24 Stunden nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr (oder schlecht geschütztem Geschlechtsverkehr/falscher Anwendung von Verhütungsmitteln) angewendet werden.



Wenn ich meine Menstruation habe, bin ich nicht schwanger.



Es ist gefährlich, bei hormoneller Empfängnisverhütung zu rauchen.



Wenn ich noch nie eine Menstruation hatte, dann besteht kein Risiko einer Schwangerschaft.



Bei Oralsex besteht das Risiko einer Schwangerschaft.



Wenn es keine Penetration gibt, besteht kein Risiko einer Schwangerschaft.



Zwei Kondome benutzen (eines über dem anderen) oder auch ein inneres („weibliches“) Kondom mit einem äußeren („männlichen“) Kondom bietet einen besseren Schutz.



Für Verhütungsmittel braucht man immer ein ärztliches Rezept.



Wenn man während der Menstruationswoche Geschlechtsverkehr hat, besteht das Risiko einer Schwangerschaft.



Wenn ich nach der Einnahme einer Antibabypille oder einer Notfallpille starken Durchfall habe oder mich erbreche, ist sie nicht mehr wirksam.

RICHTIG ODER FALSCH

Karten Richtig oder Falsch Verhütung Teil 1 Rückseite (zum Laminieren und Ausschneiden)

✘ **FALSCH:** Auch ohne hormonelle Verhütung haben manche Menschen in den ersten Monaten der Schwangerschaft noch leichte monatliche Blutungen. Wenn man hormonelle Verhütungsmittel nimmt, kann man die Periode bekommen, obwohl man schwanger ist. Diese Blutungen heißen „Abbruchblutungen“, ausgelöst durch das vorübergehende Absetzen der Hormone (z. B. eine Woche Pause bei der Einnahme der Pille, des Vaginalrings oder des Pflasters). Um sicher zu sein, sollte man 19 Tage nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr einen Schwangerschaftstest machen.

✘ **FALSCH:** Die Menstruation setzt durchschnittlich 14 Tage nach dem Eisprung ein. Wenn man also vor dem Beginn der ersten Blutungen Geschlechtsverkehr ohne Kondom hat, besteht das Risiko einer Schwangerschaft, da ein Eisprung jederzeit stattfinden kann.

✔ **RICHTIG:** Nach dem Ende der Menstruation kann man nicht vorhersagen, wann der nächste Eisprung stattfinden wird. Der Zyklus von Jugendlichen ist oft sehr variabel, daher ist es wichtig, sich zu schützen.

✘ **FALSCH:** Eine Schwangerschaft ist möglich, wenn Spermien mit dem Vaginaeingang in Berührung gekommen ist und sie dann bis zur Gebärmutter aufsteigen. Spermien können bis zu 5 Tage in der Gebärmutter überleben. Eine Schwangerschaft ist also möglich, wenn die Pille innerhalb von 5 Tagen nach dem Geschlechtsverkehr vergessen wird. Aus demselben Grund kann es zur Schwangerschaft kommen, wenn die Penetration ohne Kondom war und der Penis vor der Ejakulation aus der Vagina zurückgezogen wurde.

✘ **FALSCH:** Für einige Verhütungsmittel braucht man kein.

✔ **RICHTIG:** Die Pille für den Notfall passiert das Verdauungssystem und dies ist Teil des Prozesses, der zur Aufnahme der Pille führt. Wenn man sich innerhalb von 4 Stunden nach der Einnahme einer Notfallpille übergeben muss oder Durchfall hat, werden die aktiven Moleküle vorzeitig „ausgeschieden“ und die Pille kann nicht mehr wirken. Man muss dann so schnell wie möglich wieder eine Notfallpille einnehmen, um diesen „Verlust“ auszugleichen.

✘ **FALSCH:** Es gibt 3 Methoden der Notfallverhütung:

- Die Kupferspirale, die bis zu 5 Tage nach dem Geschlechtsverkehr schützt.
- Die Pille mit Ulipristalacetat, die bis zu 5 Tage nach dem Geschlechtsverkehr schützen kann.
- Die Pille mit Levonorgestrel, die bis zu 3 Tage nach dem Geschlechtsverkehr schützen kann.

Trotzdem gilt: Je schneller, desto besser. Die Wirksamkeit dieser Methoden nimmt mit der Zeit ab.

✔ **RICHTIG:** Rauchen ist eine Kontraindikation für die Einnahme von hormonalen Östrogen-Gestagen-Verhütungsmitteln (Kombinationspille, Pflaster, Vaginalring), wenn man seit mehreren Jahren raucht. ✘ **FALSCH:** Personen unter 35 Jahren können hormonale Östrogen-Gestagen-Verhütungsmittel verwenden, wenn sie keine Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufweisen. Man soll mit seine*r Ärzt*in darüber sprechen. Es gibt auch gestagenhaltige hormonelle Verhütungsmittel, bei denen das Rauchen keine Kontraindikation darstellt.

✘ **FALSCH:** Es ist nicht möglich, nach Oralsex (Fellation) schwanger zu werden, da das Sperma nicht mit dem Vaginaeingang in Berührung kommt. Allerdings schützt Oralsex ohne Kondom nicht vor STI.

✘ **FALSCH:** Leider nicht! Es besteht ein hohes Risiko, dass eines der beiden Kondome reißt. Es gilt, das Kondom zu wählen, das am besten passt.

✔ **RICHTIG:** Ohne hormonelle Verhütung besteht ein Schwangerschaftsrisiko, auch wenn es weniger wahrscheinlich ist: Da Spermien bis zu 5 Tage in der Gebärmutter überleben können, kann es bei einem frühen Eisprung im Zyklus zu einer Befruchtung kommen.

✘ **FALSCH:** Bei hormonellen Verhütungsmitteln besteht beim Geschlechtsverkehr während der Menstruation kein Schwangerschaftsrisiko, wenn die Anzahl der Tage, an denen das Verhütungsmittel abgesetzt werden muss, eingehalten wird.

RICHTIG ODER FALSCH

Karten Richtig oder Falsch Verhütung
Teil 2 Vorderseite (zum Laminieren und Ausschneiden)



Wenn eine minderjährige Person einen freiwilligen Schwangerschaftsabbruch vornehmen lassen möchte, muss sie von einer volljährigen Vertrauensperson begleitet werden.



Verhütungsmittel können dick machen.



Das Kondom kann für den Analverkehr oder auch für Oralsex benutzt werden.



Ein freiwilliger Schwangerschaftsabbruch ist eine Abtreibung.



Hormonelle Verhütung kann unfruchtbar machen.



Die Notfallpille kann ohne Gefahr für die Gesundheit häufiger genommen werden.



Die Spirale (Intrauterinpeessar-IUP) kann nicht verwendet werden, wenn man noch kein Kind geboren hat.



Eine Eizelle lebt 12-24 Stunden. Spermien leben bis zu 5 Tage in der Gebärmutter.



Damit es zu einer Schwangerschaft kommt, müssen eine Eizelle und ein Spermium zusammenkommen.



Die Pille schützt vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI).

RICHTIG ODER FALSCH

Karten Richtig oder Falsch Verhütung Teil 2 Rückseite (zum Laminieren und Ausschneiden)

✗ **FALSCH:** Die ersten Generationen der Pille waren höher dosiert als heute: Sie verursachten manchmal sehr unangenehme Nebenwirkungen für die Frauen. Heutzutage können Frauen während der ersten Zyklen nach Beginn der Einnahme der Pille eine leichte Gewichtszunahme bemerken. Im Durchschnitt kann diese bis zu 2 kg betragen. Wer diesbezüglich Fragen hat oder sich Sorgen macht, soll sich bitte an eine Ärzt*in wenden.

✓ **RICHTIG:** Der freiwillige Schwangerschaftsabbruch ist eine Abtreibung. Der Schwangerschaftsabbruch ist legal und die Kosten werden den Mitgliedern der Nationalen Gesundheitskasse auf Antrag erstattet, mit der Einschränkung, dass minderjährige Personen von einer volljährigen Vertrauensperson begleitet werden müssen, um eine Abtreibung machen zu können.

✓ **RICHTIG:** Die Notfallpille ist nicht gesundheitsschädlich und macht nicht unfruchtbar. Sie kann zu einem hormonellen Ungleichgewicht führen und einige vorübergehende Nebenwirkungen hervorrufen, wie z. B. Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Bauchschmerzen, Schwindel usw. Wer sich nach der Einnahme einer Notfallpille Sorgen macht, soll sich auf jeden Fall an eine Ärzt*in, Gynäkolog*in, Apotheker*in, den Planning Familial oder andere Gesundheitsfachleute wenden. Man soll den Beipackzettel der Notfallpille beachten.

✓ **RICHTIG,** diese Parameter zu berücksichtigen, wenn man eine Schwangerschaft vermeiden möchte, unabhängig davon, ob man Verhütungsmittel verwendet oder nicht. Wenn z. B. vor fünf Tagen ein Geschlechtsverkehr ohne Kondom oder andere Verhütungsmittel stattgefunden hat und der Eisprung heute stattfindet, kann dies zu einer Schwangerschaft führen.

✗ **FALSCH:** Die einzigen Verhütungsmethoden, die sowohl vor Schwangerschaften als auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen, sind externe („männliche“) und interne („weibliche“) Kondome.

✓ **RICHTIG:** In Luxemburg kann eine minderjährige Person einen Schwangerschaftsabbruch beantragen, aber sie muss zwei besondere Bedingungen erfüllen:

- vor einem Schwangerschaftsabbruch eine psychosoziale Beratungsstelle aufsuchen (Krankenhaus oder Planning Familial);
- von einer erwachsenen Person begleitet werden, dem sie vertrauen kann, d. h. Erziehungsberechtigte, gesetzliche Vertreter*innen oder einer volljährigen Vertrauensperson.

✓ **RICHTIG:** Das äußere („männliche“) Kondom kann verwendet werden, um beim Oralverkehr sexuell übertragbare Infektionen zu verhindern. Das äußere Kondom kann auch beim Analverkehr verwendet werden. Kondome aus Polyurethan sind widerstandsfähiger. Innere („weibliche“) Kondome können für den Analverkehr, aber nicht für den Oralverkehr verwendet werden.

✗ **FALSCH:** Hormonelle Verhütungsmittel machen, wie Verhütungsmittel im Allgemeinen, nicht unfruchtbar. Tatsächlich kommt ein nicht unerheblicher Teil der ungeplanten/ungewollten Schwangerschaften bei Personen vor, die verhüten. Jede Person, die mit der Verhütung aufhört, erlangt ihre ursprüngliche Fruchtbarkeit zurück.

✗ **FALSCH:** Wenn es keine Kontraindikationen gibt (z. B. eine frühere Eileiterschwangerschaft, die man mit seiner Ärzt*in besprechen sollte), kann man sich ein IUP einsetzen lassen, auch wenn die Person noch keine Kinder geboren hat und sogar, wenn sie minderjährig ist. Die möglichen Kontraindikationen werden von der Ärzt*in festgestellt. Man soll nicht zögern, seiner Ärzt*in Fragen zu stellen.

✓ **RICHTIG:** Es handelt sich um die beiden Gameten, d. h. die beiden Arten von Geschlechts- und Fortpflanzungszellen des Menschen. Sie enthalten das genetische Gepäck, um die mögliche Entwicklung eines Embryos und später eines Fötus zu ermöglichen. Außerdem müssen sich diese beiden Zellen in einer Umgebung treffen, die eine Schwangerschaft ermöglicht: der Gebärmutter.

RICHTIG ODER FALSCH

Karten Richtig oder Falsch Verhütung
Teil 3 Vorderseite (zum Laminieren und Ausschneiden)



Der Vaginalring funktioniert dank der Wärme der Vagina.



In Luxemburg ist Abtreibung bis zur 12. Schwangerschaftswoche (14 Wochen nach dem ersten Tag der letzten Menstruation) legal.



Wenn eine Notfallpille verwendet wird, gibt es viele Nebenwirkungen.



Das Implantat enthält Metall und elektronische Gesundheitsdaten. Aus diesem Grund muss man es auch angeben, wenn man durch den Zoll geht.



Das Verhütungsimplantat wird in die Vagina eingeführt.



Der Vaginalring wird unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr eingeführt.



Externe („männlich“) Kondome passen jedem.



Interne („weiblich“) Kondome passen allen.



Nur Gleitmittel auf Wasserbasis sind mit Kondomen verträglich.



Das Verhütungspflaster kann an einer beliebigen Stelle am Körper angebracht werden.

RICHTIG ODER FALSCH

Karten Richtig oder Falsch Verhütung Teil 3 Rückseite (zum Laminieren und Ausschneiden)

✓ **RICHTIG:** Es ist möglich, bis zur 12. Schwangerschaftswoche einen medikamentösen oder chirurgischen Schwangerschaftsabbruch vornehmen zu lassen.

✗ **FALSCH:** Es handelt sich nicht um ein elektronisches Instrument. Das hormonale Implantat wird aus synthetischem Material hergestellt, das im Körper nicht abgebaut werden kann. Es gibt also keinen Grund, warum es von einem Metalldetektor entdeckt werden könnte, z. B. wenn man in ein Flugzeug steigt.

✗ **FALSCH:** Der Vaginalring muss mindestens 7 Tage vor dem Geschlechtsverkehr ohne Kondom eingeführt werden, um wirksam zu sein. Jeder Ring verbleibt 3 Wochen (21 Tage) im hinteren Teil der Vagina und wird dann durch einen neuen Ring ersetzt.

✓ **RICHTIG:** Für das innere Kondom gibt es eine „Einheitsgröße“. Da es sich an die Vaginalwände anpasst, die sich bei sexueller Erregung verlängern, muss das Kondom nicht so eng anliegen wie das externe („männliche“) Kondom. Das innere Kondom ragt aus der Vagina oder dem Anus (beim Analverkehr) hervor, und ein eventueller „Überschuss“ wird von diesem Teil des herausragenden Kondoms aufgenommen, der auch die Vulva oder die Umgebung des Anus schützt.

✗ **FALSCH:** Das Verhütungspflaster muss auf die Haut an einer sauberen, trocknen und unverletzten Stelle geklebt werden: am Unterbauch, am Oberarm, am Gesäß oder auch auf dem Schulterblatt. Man darf das Pflaster nicht auf eine Brust oder auf eine Stelle kleben, die der Sonne ausgesetzt sein kann.

✓ **RICHTIG:** Der Vaginalring ist ein runder, weicher Ring, in den winzige Löcher eingelassen sind, durch die kontinuierlich Hormone ausgeschüttet werden. Dieser Diffusionsprozess wird durch die Körperwärme ausgelöst.

✓ **RICHTIG** und ✗ **FALSCH:** Das ist von Person zu Person und von Anwendung zu Anwendung unterschiedlich. Hier sind einige der möglichen Nebenwirkungen: Kopfschmerzen, Übelkeit, Bauchschmerzen, Blutungen, Muskelkrämpfe, Durchfall usw. Wenn eine Person innerhalb von drei Stunden nach der Einnahme erbricht, muss sie zweite Pille einnehmen, da die Hormone in der (ersten) Pille noch nicht vom Körper aufgenommen werden konnten, bevor sie ausgeschieden wurden.

✗ **FALSCH:** Das Implantat wird unter die Haut an der Innenseite des Oberarms eingesetzt.

✗ **FALSCH:** Die Kondome, die man in Supermärkten findet, werden auf der Grundlage der europäischen Durchschnittsgrößen hergestellt. Natürlich gibt es Kondome in verschiedenen Größen, was hilfreich sein kann.

✓ **RICHTIG:** Jedes Kondom wird mit einer kleinen Menge Gleitmittel (in der Verpackung) verkauft. Es verhindert das Austrocknen des Latex. Man kann aber auch zusätzlich Gleitmittel verwenden. Achtung: Immer ein Gleitmittel auf Wasserbasis verwenden, wenn man ein Latexkondom benutzt, denn andere Gleitmittel können das Latex angreifen und das Kondom zum Reißen bringen! Wer andere Gleitmittel verwenden möchte, sollte dies mit einem Kondom aus Polyurethan tun, einem latexähnlichen Material, das viel widerstandsfähiger ist.

RICHTIG ODER FALSCH

Karten Richtig oder Falsch Verhütung
Teil 4 Vorderseite (zum Laminieren und Ausschneiden)



Man verwendet Verhütungsmittel, wenn man sexuelle Beziehungen hat.



Die Zustimmung eines Elternteils ist notwendig, wenn man Verhütungsmittel haben möchte.



Antibiotika können Auswirkungen haben auf die Wirksamkeit bestimmter Verhütungsmittel.



Alle Verhütungsmittel enthalten Hormone.



Die Antibabypille kann zu jeder Tageszeit eingenommen werden.



Die beste Verhütung ist diejenige, die die betroffene Person wählt.



Um ein Verhütungsmittel verschrieben zu bekommen, muss man sich gynäkologisch untersuchen lassen.



Die Pille danach ist sehr wirksam.



Um sicher zu gehen, kann man einige Stunden nach dem Geschlechtsverkehr einen Schwangerschaftstest machen.



Wenn man nach dem Geschlechtsverkehr eine Vaginaldusche vornimmt, verringert sich das Risiko einer Schwangerschaft.

RICHTIG ODER FALSCH

Karten Richtig oder Falsch Verhütung Teil 4 Rückseite (zum Laminieren und Ausschneiden)

✘ **FALSCH:** Jede*r kann bei der Hausärzt*in oder beim Planning Familial nach einem Rezept fragen. Die Fachkräfte aus dem Gesundheitssektor, einschließlich der Apotheker*innen, sind an die ärztliche Schweigepflicht gebunden und dürfen eine Anfrage nicht an Dritte weitergeben.

✘ **FALSCH:** Es gibt hormonelle und nicht-hormonelle Methoden. Weitere Informationen findet man unter www.mengverhuetung.lu!

✔ **RICHTIG:** Wenn man sich für die Anwendung von Verhütungsmitteln entscheidet, ist es wichtig, alle Informationen über die verschiedenen Verhütungsmethoden zu erhalten. So kann man eine sachkundige Wahl treffen, die zum seinem Lebensstil und den Vorlieben passt. Die Wirksamkeit einer Verhütungsmethode wird durch eine informierte Entscheidung für ihre Anwendung erhöht.

✔ **RICHTIG** und ✘ **FALSCH:** Die Wirksamkeit der Pille danach, auch Notfallpille genannt, hängt davon ab, wann der Eisprung stattfindet und wie lange die Pille danach eingenommen wird. Die Pille danach wird den Eisprung zwar verzögern, aber nicht verhindern. Wenn der Eisprung also zum Zeitpunkt des Geschlechtsverkehrs stattfindet, wird die Pille danach keine Wirkung haben. Außerdem nimmt die Wirksamkeit der Pille danach mit der Zeit ab, d. h. je früher sie eingenommen wird, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie wirkt.

✘ **FALSCH:** Wenn das Sperma erst einmal in der Vagina ist, dauert es nur wenige Sekunden, bis die Spermien in die Gebärmutter aufsteigen. Die Vaginaldusche verringert also nicht die Wahrscheinlichkeit, dass ungeschützter Geschlechtsverkehr zu einer Schwangerschaft führt.

✘ **FALSCH:** Verhütungsmittel dienen dazu, eine Schwangerschaft zu verhindern. Aber manche Menschen verwenden Verhütungsmittel, ohne regelmäßig Sex zu haben oder eine*n regelmäßige*n Partner*in zu haben. Manche Menschen verwenden zum Beispiel hormonelle Verhütungsmittel, um ihre Menstruation regelmäßiger zu bekommen oder um bestimmte Symptome der Menstruation zu lindern.

✔ **RICHTIG:** Einige Antibiotika und andere Medikamente, wie z. B. enzyminduzierende Antiepileptika, können Auswirkungen auf bestimmte hormonelle Verhütungsmittel haben. Wenn man selbst oder sein*e Partner*in hormonelle Verhütungsmittel einnimmt, sollte man auf jeden Fall eine Ärzt*in oder Apotheker*in systematisch nach möglichen Auswirkungen auf die Verhütung fragen.

✘ **FALSCH:** Die Antibabypille muss jeden Tag zur gleichen Zeit eingenommen werden, um wirksam zu sein. Wenn eine Pille vergessen wird, kann je nach Pillenart eine gewisse Verzögerung toleriert werden (je nach Pille zwischen 3 und 12 Stunden).

✘ **FALSCH:** Die einzige hormonelle Verhütung, die eine gynäkologische Untersuchung erfordert, ist das IUP (die Spirale - hormonell oder mit Kupfer). Um sicherzustellen, dass es keine Kontraindikationen für die Einnahme bestimmter Verhütungsmittel gibt, muss man sich jedoch von einer Ärzt*in untersuchen lassen. Man kann einfach zu einer Ärzt*in oder zum Planning Familial gehen, um sich ein Rezept ausstellen zu lassen.

✘ **FALSCH:** Ein Urin-Schwangerschaftstest ist erst etwa drei Wochen nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr zuverlässig. Diese Information ist wichtig, da der Test die Menge des Hormons HCG misst, das in ausreichender Menge im Urin ausgeschüttet werden muss, damit der Test es nachweisen kann. Wenn der Test vor den 3 Wochen durchgeführt wird, lässt sich dieses Hormon nicht nachweisen, selbst wenn eine Schwangerschaft besteht.

EINE SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFEKTION (IST) PRÄSENTIEREN

Präsentation und Anweisungen

STI: Prävention und Schutz

BENÖTIGTES MATERIAL

- Ein Flipchart
- Farb-/Filzstifte
- Die 8 IST-Karten (siehe Material 13-1)
- Informationsmaterial über STI (Beispiele auf der Rückseite)

METHODIK/ANWEISUNGEN

1. Bitten Sie die Jugendlichen, acht Teams zu bilden.
2. Lassen Sie jedes Team eine IST-Karte ziehen. Jedes Team muss die gezogene IST-Karte dem Rest der Gruppe vorstellen (Zeitvorgabe: 5 Minuten):
 - Übertragung
 - Symptome
 - Behandlung (oder wie man mit der STI lebt, wenn sie nicht heilbar ist)
 - Prävention
3. Lassen Sie die Teams die Informationen über die STI mit den Mitteln und auf die Art und Weise recherchieren und vortragen, die sie bevorzugen (z. B. Rollenspiel, Quiz, Zeichnen, Interview, Pantomime, mündliche Präsentation usw.). Die Zeit für die Suche und die Vorbereitung beträgt 30 Minuten.
4. Schlagen Sie den Teams vor, nacheinander ihre Erkenntnisse vorzustellen. Sie haben dafür 5 Minuten. Der Rest der Gruppe, Sie eingeschlossen, kann ergänzen, was noch fehlt.

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Begleiten Sie die Jugendlichen bei Bedarf.
- Ergänzen Sie die Präsentationen bei Bedarf.
- Informieren Sie über die verfügbaren Beratungsstellen im Zusammenhang mit STI: <https://www.cesas.lu/de/liste.php>



MAX. 1:30

VARIERT JE NACH ANZAHL DER TEAMS

SCHWIERIGKEITSGRAD



8 TEAMS VON 3 BIS 5 PERSONEN IM IDEALFALL

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIELE

- Jugendliche für die Übertragungsmöglichkeiten von STIs sensibilisieren.
- Erkennen der Risiken, Symptome, Vorbeugung und Behandlung einer STI.

Spiel, das im Rahmen von Schulungen der HIV Berodung Croix-Rouge luxembourgeoise verwendet wird.

EINE STI PRÄSENTIEREN

Quellen

INFORMATIONSMATERIAL ÜBER STI FÜR DIE JUGENDLICHEN

Der *Let's Talk about Sex*-Ordner, Kapitel 4



<https://sante.public.lu/fr/publications/g/guide-sante-sexuelle-ltas2020-fr-de-en.html>



Internetseiten



www.liebesleben.de



<https://formations.hivberodung.lu>



Die Ressourcensammlung für das vorliegende Toolkit *Let's Talk about Sex*:



<https://trello.com/b/GjWx8VV2/chapitre-4-les-infections-sexuellement-transmissibles-ist>



EINE STI PRÄSENTIEREN

STI-Karten (zum Laminieren und Ausschneiden)



HIV/AIDS
= Virus



SYPHILLIS
= Bakterie



**PAPILLOMAVIRUS
(HPV)**
= Virus



GONORRHOE
„Tripper“
= Bakterie



HERPES
= Virus



CHLAMYDIA
= Bakterie



HEPATITIS B
= Virus



TRICHOMONIASIS
= Parasit

Let's talk
about Sex!
13-1

Let's talk
about Sex!
13-1

Let's talk
about Sex!
13-1

Let's talk
about Sex!
13-1

Let's talk
about Sex!
13-1

Let's talk
about Sex!
13-1

Let's talk
about Sex!
13-1

Let's talk
about Sex!
13-1

PRO - KONTRA

Präsentation und Anweisungen

STI: Prävention und Schutz

BENÖTIGTES MATERIAL

- Karten (siehe Material 14-1), in folgendem Verhältnis zufällig zu verteilen:
 - 4 Beobachter*innen
(2 Pros und 2 Kontra, ansonsten mindestens 1 Pro und 1 Kontra)
 - 6 Pro (oder ½ der übrigen Personen) und 6 Kontra (der Rest der Personen)
- 2 Stühle
- 1 Timer oder Handy mit dieser Funktion
- 4 Filzstifte und Blätter oder ein Flipchart
- Arbeitsblatt 9 aus Kapitel 3 des Leitfadens *Let's Talk about Sex*

METHODIK/ANWEISUNGEN


1. Verteilen Sie eine zufällige Karte an alle Jugendlichen, um ihnen eine Rolle zuzuweisen.
 - Die Pros haben die Aufgabe zu argumentieren, warum man Kondome benutzen sollte.
 - Die Kontras haben die Aufgabe zu argumentieren, warum sie nicht verwendet werden sollten.
 - Die Beobachter*innen haben die Aufgabe, die Argumente zu bewerten.

Variante: siehe Rückseite

2. Jedes Team (Pro und Kontra) nimmt sich einen Stuhl und stellt sich dahinter (siehe Schema auf der Rückseite). Dann wählen sie gemeinsam aus, wer mit der Argumentation für bzw. gegen das Tragen von Kondomen beginnen möchte, und diese Person setzt sich auf den Stuhl.
3. Diese erste Person nennt ein Argument für oder gegen das Kondom entsprechend der ihr zugeteilten Rolle und kehrt dann mit dem Rest ihres Teams hinter den Stuhl zurück. Danach tut die Person aus dem gegnerischen Team das Gleiche, und so reihen die Jugendlichen Pro- und Kontra-Argumente aneinander, bis eines der beiden Teams keine Argumente mehr nennen kann. In der Zwischenzeit schreiben die beiden Beobachter*innen die jeweiligen Argumente auf.
4. **Das Team, das als Letztes ein Argument nennt, ist das Gewinnerteam.**
6. Die Aktivität dauert maximal 20 Minuten. Danach haben die Beobachter*innen 5 Minuten Zeit, um eine Präsentation über die Argumente für oder gegen das Tragen von Kondomen vorzubereiten. Wenn nötig, können Sie am Ende die Präsentation noch ergänzen.

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Managen Sie die Zeit.
- Moderieren Sie die Diskussion und lenken Sie die Reflexionen.
- Informieren Sie über die verfügbaren Beratungsstellen im Zusammenhang mit STI, Verhütung, Notfallverhütung und Schwangerschaftsabbruch:

 <https://www.cesas.lu/de/liste.php>



40'

SCHWIERIGKEITSGRAD



MIN.: 8 PERS.
IDEAL:
16 PERSONEN

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIELE

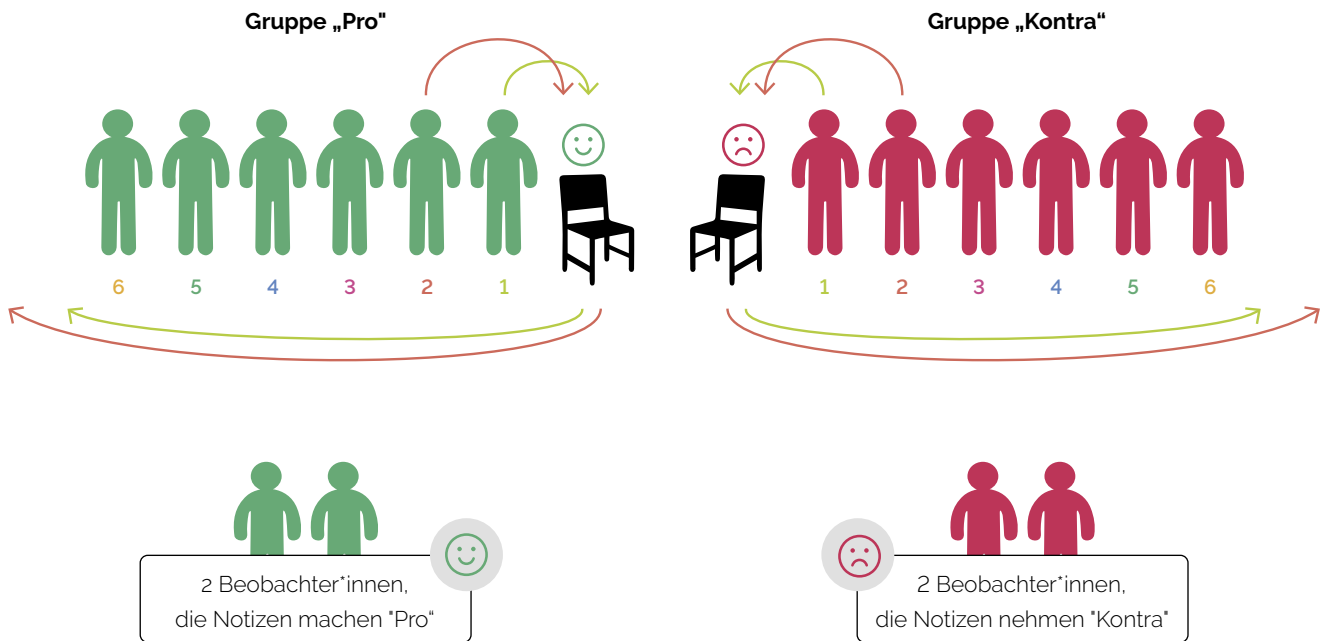
- Über das Tragen von Kondomen argumentieren.
- Erkennen, wie wichtig es ist, Kondome oder andere Strategien zu verwenden, wenn man sich schützen und auf das Benutzen von Kondomen verzichten will.

Spiel, das im Rahmen der Schulungen der HIV Berodung Croix-Rouge luxembourgeoise verwendet wird.



PRO - KONTRA

Anweisungen: Präzisierungen



Variante: Wenn Sie die Aktivität pädagogisch wertvoller gestalten möchten, können Sie statt der Karten auch Kartonverpackungen von Kondomen verwenden:

- Kartonverpackungen mit einem Kondom darin
- leere Kartonverpackungen
- Kartonverpackungen mit Kondom und einer kleinen Notiz „Beobachter*in“
- Leere Kartonverpackungen mit einer kleinen Notiz „Beobachter*in“.



PRO - KONTRA

STI-Karten (zum Laminieren und Ausschneiden)



PRO

ICH ARGUMENTIERE für das Kondom



PRO

ICH ARGUMENTIERE für das Kondom



PRO

ICH ARGUMENTIERE für das Kondom



PRO

ICH ARGUMENTIERE für das Kondom



PRO

ICH ARGUMENTIERE für das Kondom



KONTRA

ICH ARGUMENTIERE gegen das Kondom



KONTRA

ICH ARGUMENTIERE gegen das Kondom



KONTRA

ICH ARGUMENTIERE gegen das Kondom



KONTRA

ICH ARGUMENTIERE gegen das Kondom



KONTRA

ICH ARGUMENTIERE gegen das Kondom

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

PRO - KONTRA

STI-Karten (zum Laminieren und Ausschneiden)



PRO

ICH ARGUMENTIERE für das Kondom



KONTRA

ICH ARGUMENTIERE gegen das Kondom



PRO

ICH ARGUMENTIERE für das Kondom



KONTRA

ICH ARGUMENTIERE gegen das Kondom



PRO

ICH ARGUMENTIERE für das Kondom



KONTRA

ICH ARGUMENTIERE gegen das Kondom



BEOBACHTER*IN

ICH NOTIERE die Argumente FÜR das Kondom



BEOBACHTER*IN

ICH NOTIERE die Argumente GEGEN das Kondom



BEOBACHTER*IN

ICH NOTIERE die Argumente FÜR das Kondom



BEOBACHTER*IN

ICH NOTIERE die Argumente GEGEN das Kondom

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

BECHERSPIEL

Präsentation und Anweisungen

Sexuell übertragbare Infektionen (STI). Prävention und Schutz

BENÖTIGTES MATERIAL

- Die ausgedruckten Karten mit den verschiedenen Profilen/Anweisungen: 1 Karte pro Jugendlichen (siehe Material 15-1).
- Becher, die zur Hälfte mit Wasser gefüllt sind (1 Becher pro Jugendlichen).
- Salz oder Zucker (eines oder beide).
- Die Liste der Diskussions-/Reflexionsfragen (siehe Rückseite).
- Ein Waschbecken oder ein Behälter (um das Salz-/Zuckerwasser bei Bedarf auszuspucken).

METHODIK/ANWEISUNGEN

1. Füllen Sie vor der Aktivität alle Becher zur Hälfte mit Wasser. Rühren Sie etwas Salz oder Zucker in eine kleine Anzahl von Bechern ein und lösen Sie es auf – 1 Becher auf 5 Becher (dieses Verhältnis sollte je nach Anzahl der Jugendlichen in der Gruppe angenommen werden). Das Salz oder der Zucker symbolisiert hier eine STI.
2. Verteilen Sie nach dem Zufallsprinzip jeweils einen Becher und eine Profilkarte an die Jugendlichen. Wichtig: Die Jugendlichen wissen nicht, was sich in ihrem Becher befindet.
3. Bitten Sie die Jugendlichen, sich frei im Raum zu bewegen und ihre Karten zu verbergen. Fordern Sie sie auf Ihr Zeichen hin auf, sich paarweise aufzustellen und ihre Karten zu vergleichen (sich gegenseitig die Karten zeigen):
 - Wenn beide kein Kondom benutzen, dann wird der Inhalt des einen Bechers in den anderen gegossen und dann erneut in zwei Hälften geteilt.
 - Wenn eine*r oder beide das Kondom benutzen, können sich die beiden Jugendlichen kurz unterhalten, ohne dass der Inhalt der Becher vermischt wird.
4. Fordern Sie die Jugendlichen auf, diesen Schritt mehrmals zu wiederholen.
5. Bitten Sie die Jugendlichen am Ende der Aktivität, sich in einen Halbkreis zu setzen und das Wasser in ihren Bechern zu probieren. Schmecken sie etwas? Wenn sie etwas schmecken, bedeutet das, dass sie sich mit einer STI infiziert haben. Führen Sie auf der Grundlage dieser Situation eine Diskussion mit den Jugendlichen.

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Geben Sie die Anweisungen.
- Lenken Sie die Gruppe und moderieren Sie die Diskussion, damit sich die Überlegungen herauskristallisieren.
- Informieren Sie über die verfügbaren Beratungsstellen im Zusammenhang mit STI: <https://www.cesas.lu/de/liste.php>



10' - 15'

SCHWIERIGKEITSGRAD



ZWISCHEN
16 UND 20
PERSONEN

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIEL

Die Jugendlichen für die verschiedenen Übertragungswege und Schutzsituationen sensibilisieren.

Von www.liebesleben.de inspiriertes Spiel



BECHERSPIEL

Ideen für die Diskussion

FRAGEN ZUM NACHDENKEN UND MÖGLICHE ANTWORTEN

- **Hat jemand etwas beim Trinken bemerkt?**
- **Wie fühlt ihr euch, nachdem ihr etwas geschmeckt habt? Was ist mit den anderen, die nur Wasser hatten?**

- **Was hat das mit STIs zu tun?**

Die meisten Übertragungen auf der Ebene der STIs finden zwischen Menschen statt, die gegenseitig ihren sexuellen Gesundheitszustand nicht kennen. Sie sind sich daher nicht bewusst, dass sie einem Risiko ausgesetzt sind, sich mit einer STI anzustecken oder diese zu übertragen. Ein Großteil der STIs lösen keine sichtbaren Symptome aus oder erst nach einer gewissen Zeit. Die Übertragung erfolgt daher überwiegend unbeabsichtigt.

- **Was kann ich tun, um mich und andere vor STIs zu schützen?**

Es ist wichtig, die verschiedenen Präventionsmittel zu verwenden: Kondome, HIV-Tests, Latextuch, Impfungen, PEP oder PREP für HIV usw. Weitere Informationen zu Präventionsmitteln findet man hier:



<https://formations.hivberodung.lu>



- **Wann sollte ich mich testen lassen?**

Wenn ich Symptome habe, d. h., wenn etwas an meinen Genitalien anatomisch/physiologisch verändert ist (z. B. Geruch, Kribbeln, Rötung, Pickel, Läsionen usw.), wenn ich eine*n neue*n Partner*in habe und das Kondom nicht mehr verwenden möchte, oder mindestens einmal pro Jahr (auch wenn ich in einer festen Beziehung lebe).

- **Was kann ich tun, wenn ich mit oder ohne Symptome infiziert bin?**

Mit einer Gesundheitsfachkraft sprechen, mich testen/behandeln/begleiten lassen, meine*n SexualPartner*in informieren.

- **Wie soll ich mich gegenüber jemandem verhalten, der mich mit einer STI angesteckt hat?**

Respektvoll, versuchen zu kommunizieren, Vertraulichkeit gewährleisten, sich von Fachleuten begleiten lassen, die mit den Herausforderungen im Zusammenhang mit STIs vertraut sind, usw.

- **Wie würde ich reagieren, wenn ich erfahren würde, dass ich jemanden unwissentlich mit einer STI angesteckt habe?**

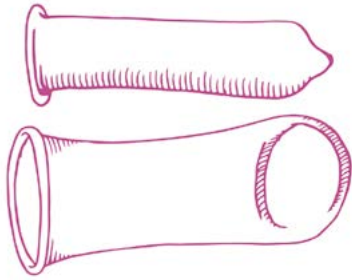
Ich würde anbieten, darüber zu sprechen und der Person zuzuhören, und die Bedeutung von Prävention und Mitverantwortung in dieser Situation erörtern, da wir alle individuell für unsere sexuelle Gesundheit verantwortlich sind. Ich würde die Person zu einer Teststelle begleiten und ihr die Informationen weitergeben, die ich über eine mögliche Behandlung erhalten habe, über Verhaltensweisen, die man danach vermeiden sollte, um die Übertragung zu verhindern, usw.

ZU ÜBERMITTELNDE SCHLÜSSELBOTSCHAFTEN

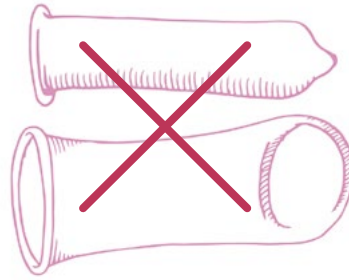
- Die Mehrheit der Erwachsenen mit einem aktiven Sexualleben wird sich im Laufe ihres Lebens mit einer sexuell übertragbaren Infektion infizieren.
- Ein nicht unerheblicher Teil der sexuell übertragbaren Infektionen löst keine Symptome aus.
- Die meisten Menschen, die eine STI an einen Partner oder eine Partnerin weitergeben werden, wissen nicht, dass sie selbst Träger einer STI sind.
- Die Verwendung von Kondomen und die Durchführung von Tests sind Maßnahmen, mit denen die Weitergabe und die Infizierung mit STIs vermieden werden können.

BECHERSPIEL

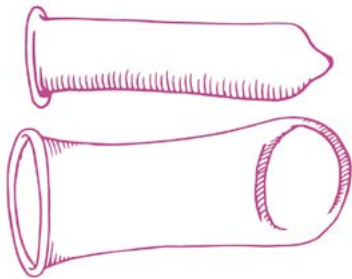
Profilkarten (zum Laminieren und Ausschneiden)



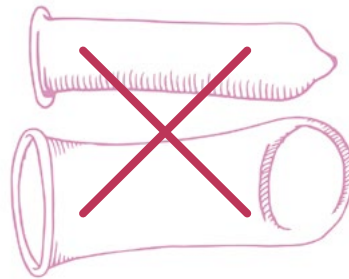
ICH BENUTZE
EIN KONDOM



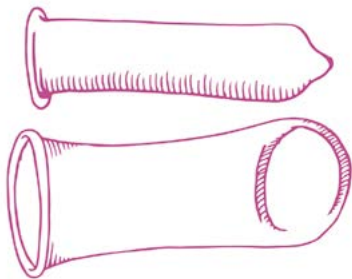
ICH BENUTZE
KEIN KONDOM



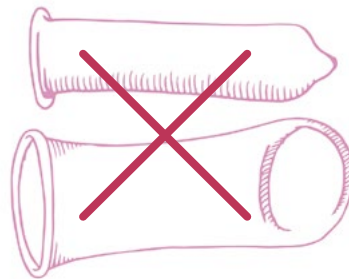
ICH BENUTZE
EIN KONDOM



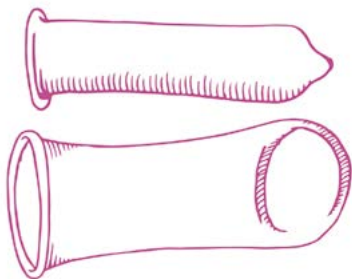
ICH BENUTZE
KEIN KONDOM



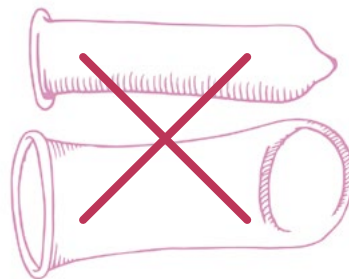
ICH BENUTZE
EIN KONDOM



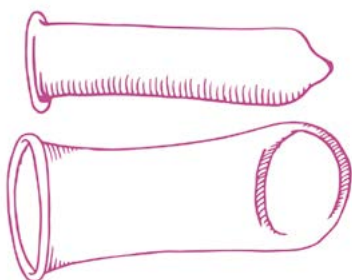
ICH BENUTZE
KEIN KONDOM



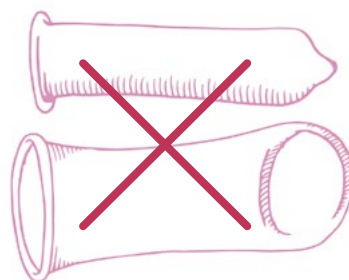
ICH BENUTZE
EIN KONDOM



ICH BENUTZE
KEIN KONDOM



ICH BENUTZE
EIN KONDOM



ICH BENUTZE
KEIN KONDOM

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

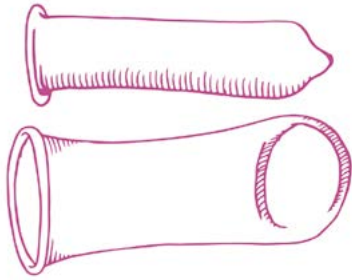
Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

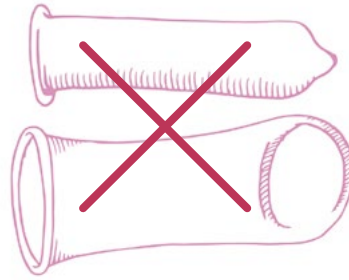
Let's talk
about Sex!
15-1

BECHERSPIEL

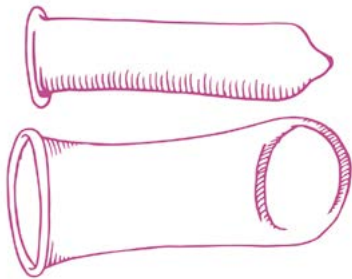
Profilkarten (zum Laminieren und Ausschneiden)



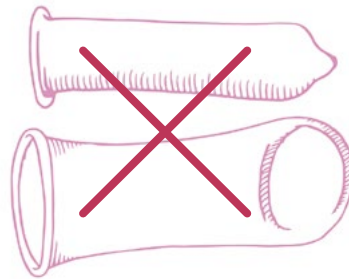
ICH BENUTZE
EIN KONDOM



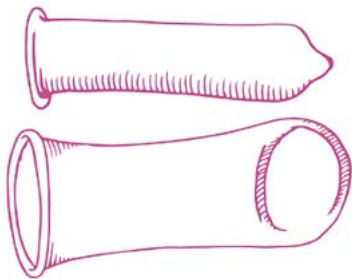
ICH BENUTZE
KEIN KONDOM



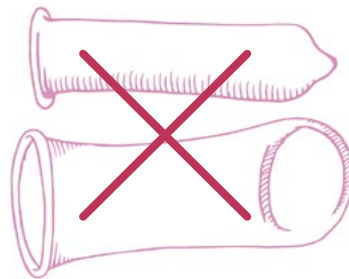
ICH BENUTZE
EIN KONDOM



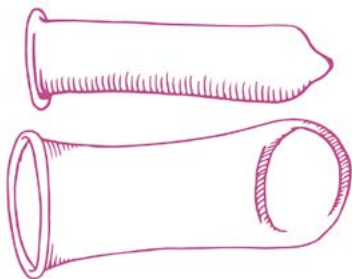
ICH BENUTZE
KEIN KONDOM



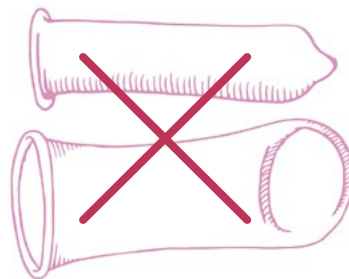
ICH BENUTZE
EIN KONDOM



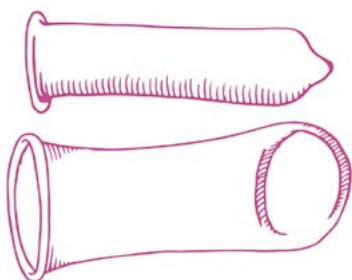
ICH BENUTZE
KEIN KONDOM



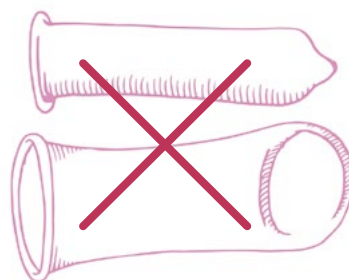
ICH BENUTZE
EIN KONDOM



ICH BENUTZE
KEIN KONDOM



ICH BENUTZE
EIN KONDOM



ICH BENUTZE
KEIN KONDOM

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

IMPULS

Präsentation und Anweisungen

Seropositivität - HIV - Mentale Belastung


BENÖTIGTES MATERIAL

- Die Liste mit Fragen für die Diskussion (siehe Rückseite)

METHODIK/ANWEISUNGEN

1. Bitten Sie die Jugendlichen, sich in einen Kreis zu setzen und die Augen zu schließen.
2. **Gehen Sie um den Kreis der Jugendlichen herum und berühren Sie 1 einzelne Person an der Schulter** (was wir als „IMPULS“ bezeichnen werden). Setzen Sie sich dann wieder zu den Jugendlichen in den Kreis und sagen Sie ihnen, dass sie ihre Augen öffnen sollen.
3. Jede*r muss nun versuchen, die Person zu finden/demaskieren, die den IMPULS bekommen hat. Die Person, die den IMPULS bekommen hat, muss versuchen, ihn zu tarnen, nicht zu zeigen oder sogar zu lügen, um nicht entlarvt zu werden!
4. Anschließend sollen die Jugendlichen darüber diskutieren, wer den IMPULS erhalten hat, und versuchen, zu argumentieren, warum es sich um diese Person handelt.
5. Nach einigen Minuten des Argumentierens bitten Sie die Jugendlichen, die Person zu benennen, die ihrer Meinung nach am wahrscheinlichsten den IMPULS erhalten hat. Die von der Mehrheit nominierte Person muss dann bestätigen, ob sie diejenige ist, die den IMPULS erhalten hat. Wenn dies nicht der Fall ist, bitten Sie die Person, die den IMPULS erhalten hat, sich zu melden.
6. **Beginnen Sie eine 2. Runde, aber informieren Sie die Gruppe diesmal darüber, dass Sie zwei Personen einen IMPULS geben werden.**
7. **In Wirklichkeit geben Sie allen Personen in der Gruppe einen IMPULS.**
8. Anschließend sollen die Jugendlichen darüber diskutieren, wer den IMPULS erhalten hat, und versuchen, zu argumentieren, warum es sich um diese beiden Personen handelt.
9. Nach einigen Minuten der Argumentation bitten Sie die Personen, die den IMPULS erhalten haben, die Hand zu heben. Alle heben daraufhin die Hand.
10. Abschluss: Benutzen Sie die Diskussionsfragen (siehe Rückseite), um mit den Jugendlichen über das Spiel und seinen Nutzen zu diskutieren.

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Erklären Sie die Anweisungen und Regeln des Spiels.
- Leiten Sie die Diskussion je nach den Themen, die angesprochen werden sollen.
- Informieren Sie über die verfügbaren Beratungsstellen im Zusammenhang mit STIs:  <https://www.cesas.lu/de/liste.php>



10-20'

JE NACH ANZAHL
DER TEAMS UND
DISKUSSIONEN

SCHWIERIGKEITSGRAD



**MINIMUM
6 PERSONEN**

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIELE

- Sich bewusst werden, wie schwierig und belastend es ist, ein Geheimnis zu haben.
- Zu sehen, dass man in dieser Situation nicht allein ist.
- Die Folgen bestimmter Situationen, die ein Geheimnis implizieren, verstehen und den Jugendlichen helfen, Lösungen zu finden.

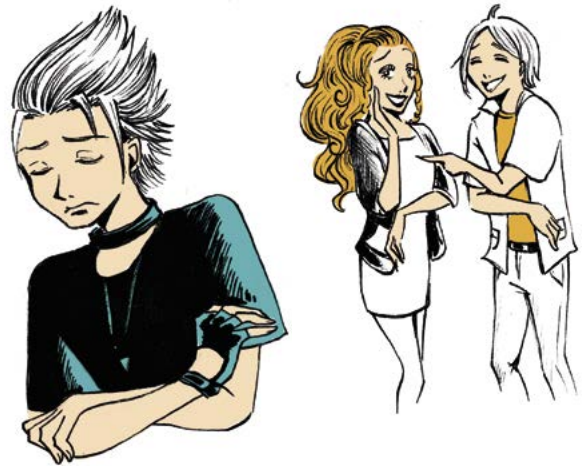
Spiel, das im Rahmen der Schulungen der HIV Berodung Croix-Rouge luxembourgeoise verwendet wird und in Zusammenarbeit mit dem IMPULS-Dienst für die Weiterbildung „Roundabout Aids“ entwickelt wurde.

IMPULS

Fragen der Debatte

In dieser Aktivität symbolisiert der IMPULS einen HIV-positiven Menschen und ermöglicht es, für einen winzigen Moment zu spüren, wie es sich anfühlt, wenn man es verheimlicht (siehe Fragen unten).

IMPULS ist auch ein Symbol für einen positiven Impuls - eine Hilfe, die eine Fachperson oder eine Vertrauensperson den Betroffenen geben kann, um aus der Isolation herauszukommen und die Last, die auf ihren Schultern liegt, zu teilen.



WOZU DIENT DIESES SPIEL EURER MEINUNG NACH?

Antwortbeispiel: Dieses Spiel ermöglicht es, sich in die Rolle einer Person zu versetzen, die ein Geheimnis hat, und hilft dabei, zu verstehen und zu sehen, dass es eine enorme Anstrengung ist, etwas verbergen zu wollen. Im Rahmen dieses Arbeitsblattes wird die Verbindung zur HIV-Positivität hergestellt, aber man kann es auch verwenden, um über Drogenkonsum, Homosexualität, Transidentität usw. zu sprechen.

KANN MAN BEIM ANBLICK EINES MENSCHEN ERRATEN, OB ER*SIE HIV-POSITIV IST? HOMOSEXUELL? USW.?

Beispielantwort: Nein, natürlich nicht. HIV-positiv zu sein ist, wie Homosexualität, nicht sichtbar. Dennoch kann es sehr belastend sein, wenn man das Gefühl hat, dass man einen Teil seiner Identität oder seiner Realität nicht frei mitteilen kann. Manche Menschen haben sogar das Gefühl, dass die Preisgabe dieser Informationen sie in Gefahr bringen könnte.

WARUM WILL EINE PERSON IHR GEHEIMNIS NICHT PREISGEBEN?

Antwortbeispiel: Aus Angst vor Repressalien, psychischer oder physischer Gewalt, Diskriminierung, Ablehnung usw. Dies kann auch damit zusammenhängen, welche Auswirkungen die Offenbarung des Geheimnisses auf unsere Angehörigen, unsere Arbeit, Freund*innen, Familie, Partner*innen usw. haben könnte.

IST MAN VERPFLICHTET, EIN GEHEIMNIS ZU OFFENBAREN?

Beispielantwort: Nein, es ist nicht zwingend notwendig, ein Geheimnis zu enthüllen. Man muss dazu bereit sein, sich sicher und vertrauensvoll fühlen.

WIE SOLL ICH REAGIEREN, WENN MIR EIN GEHEIMNIS ANVERTRAUT WIRD?

Beispielantwort: Das Wichtigste ist, das Geheimnis vertraulich zu behandeln und zuzuhören. Ein Geheimnis wohlwollend und in einem Klima von Vertrauen und Sicherheit aufzunehmen, fördert eine gute Erfahrung bei der Enthüllung dieses Geheimnisses.

WER HAT SCHON...?

Präsentation und Anweisungen

STI: Prävention und Schutz

Diese Aktivität kann verwendet werden, um andere Themen anzusprechen (z. B. Respekt vor sich selbst und anderen, Nudes, Pornografie usw.).

BENÖTIGTES MATERIAL

- Im Voraus ausgewählte Fragen (siehe Beispiele auf der Rückseite)
- Liste mit vorbereiteten Fragen für die Diskussion
- Die Kernbotschaften (siehe Rückseite)

METHODIK/ANWEISUNGEN

1. Bereiten Sie vor der Aktivität Fragen und Informationen zu den Themen vor, die besprochen werden sollen, um die Diskussion im Anschluss an die Aktivität zu moderieren.
2. Bitten Sie die Jugendlichen, sich an der Wand aufzustellen. Wenn dies nicht möglich ist, bitten Sie die Jugendlichen, sich in einen Kreis zu setzen.
3. Erklären Sie den Jugendlichen das Prinzip des Spiels: **Sie werden eine Frage stellen. Wenn die Antwort „JA“ lautet, dann müssen die Jugendlichen einen Schritt nach vorne machen** (oder den Arm heben, wenn sie sitzen). Wenn die Antwort „NEIN“ lautet, dann müssen sie auf der Stelle stehen bleiben (oder den Arm unten lassen, wenn sie sitzen). Jede*r entscheidet, ob man der Gruppe zeigen möchte, dass man es bereits getan hat oder nicht. Achtung: Niemand darf Informationen über eine andere Person preisgeben. Erinnern Sie die Jugendlichen daran, dass „Das Wichtigste ist, dass du weißt, dass du es getan hast, nicht die anderen“. Die ganze Gruppe beteiligt sich, auch Sie.
4. Stellen Sie ihnen die ausgewählten Fragen (siehe Rückseite). Sie oder ein*e Jugendliche*r aus der Gruppe können weitere Fragen hinzufügen, um mehrere Themen zu diskutieren. Bereiten Sie jedoch die sich anschließende Diskussion mit Blick auf die Themen vor, die sich ergeben.
5. Wenn die Fragen beendet sind, bitten Sie die Jugendlichen zu erklären, wozu das Spiel ihrer Meinung nach dient. Diskutieren Sie die Herausforderungen und Folgen, die mit dem Eingehen von Risiken verbunden sind, anhand der gestellten Fragen und der möglichen Lösungen. Achten Sie darauf, dass Sie die Kernbotschaften vermitteln (siehe Rückseite).

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Erklären Sie die Anweisungen und Regeln des Spiels.
- Leiten Sie die Diskussion je nach den Themen, die angesprochen werden sollen.
- Informieren Sie über verfügbare Beratungsstellen, um je nach Bedarf Hilfe zu bekommen (je nach Thema): <https://www.cesas.lu/de/liste.php>



20-30'

JE NACH ANZAHL
DER BEHANDELTEN
THEMEN

SCHWIERIGKEITSGRAD



KEINE
BESCHRÄNKUNG

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIELE

- Die Risiken der angesprochenen Situationen erkennen.
- Die Jugendlichen für die verschiedenen Risiken, die man im Alltag eingeht, ohne sich dessen bewusst zu sein, zu sensibilisieren.

Spiel, das im Rahmen der Schulungen der HIV Berodung Croix-Rouge luxembourgeoise verwendet wird.

WER HAT SCHON...?

Liste von Fragen und Kernaussagen

FRAGENKATALOG

Wer hat/ist schon mindestens 1 Mal in seinem Leben ...

- bei Rot die Straße überquert?
- ohne Helm mit dem Fahrrad gefahren?
- mit dem Auto gefahren, ohne angeschnallt zu sein?
- beim Nachbarn abgeschrieben?
- die Schule geschwänzt ... so getan, als würde er zur Schule gehen?
- versucht, einen Joint zu rauchen? Und wer wurde erwischt?
- betrunken gewesen?
- Nudes geschickt? Nudes erhalten?
- Pornos angeschaut?
- unbeabsichtigt auf pornografische Bilder oder Filme gestoßen?
- alkoholisiert Sex gehabt?
- ohne Kondom Sex gehabt?
- einen HIV-Test gemacht?

Sie können das Spiel auch nutzen, um folgende Themen zu behandeln: Respekt vor sich selbst und anderen, Nudes und Pornos ...

Für diese Diskussion sollten Sie Fragen zu dem Thema vorbereiten, das Sie besprechen möchten.

Bsp.: Welche Risiken bestehen, wenn man einen Nude (Foto von intimen Körperpartien oder Nacktfotos von sich selbst) verschickt ... usw.



ZU VERMITTELNDE KERNBOTSCHAFTEN WÄHREND DER DISKUSSION:

Dieses Spiel ermöglicht es,

- die Atmosphäre aufzulockern, langsam in das Thema HIV und STI einzusteigen, einander zu vertrauen ...
- sich bewusst zu werden, dass man nicht als Einzige etwas getan hat; auch die klügste Person ist nicht an der Wand stehen geblieben bzw. hat den Arm gehoben.
- zu erkennen, dass all diese Situationen Konsequenzen haben/uns in Gefahr bringen können, je nachdem, wie wir uns entscheiden.
- sich bewusst zu machen, dass jede Entscheidung Konsequenzen hat und man manchmal viel Glück hat.
 - z. B. wenn man bei einer roten Ampel über die Straße geht
- Wenn wir die Situation „Sex ohne Kondom“ nehmen, können die Folgen positiv oder negativ sein.
 - z. B. Ich bin schwanger geworden, aber ich wollte es, ich habe es gewählt, ich bin bereit
→ positive Konsequenz.
 - z.B. Ich bin schwanger geworden, aber ich wollte das nicht, habe es mir nicht ausgesucht, bin nicht bereit dazu
→ negative Konsequenz.
- Jede*r kann einmal im Leben eine „schlechte“ Wahl treffen, aber das ist kein Grund, sich selbst die Schuld zu geben oder jemanden zu stigmatisieren.
 - Man sollte die Situation analysieren und sich fragen: „Was kann ich jetzt tun?“

SCHLUSSFOLGERUNG: Die Botschaft ist, dass es wichtig ist zu verstehen, dass jede*r im Alltag Risiken eingeht und dass diese Risiken mehr oder weniger schwerwiegende Folgen haben können.

Niemand sollte aufgrund eines eingegangenen Risikos stigmatisiert oder verurteilt werden (wie z. B. ein Mensch, der HIV positiv wurde, weil er ein Risiko eingegangen ist.). Sich selbst zu respektieren erfordert, sich seiner Grenzen und Wünsche bewusst zu sein und dazu zu stehen.

DIE VERSCHIEDENEN ARTEN VON GEWALT

Präsentation und Anweisungen

Arten von Gewalt

BENÖTIGTES MATERIAL

- Eine ausgedruckte Liste von Gewaltsituationen pro Team (siehe Material 18-1)
- Die Korrektur, die Sie für die Diskussion dabeihaben sollten (siehe Rückseite)
- Arbeitsblatt 2 aus Kapitel 5 des Leitfadens *Let's Talk about Sex*.
- Tafel/Flipchart, Stifte zum Schreiben


METHODIK/ANWEISUNGEN

1. Fragen Sie die Jugendlichen, welche Formen von Gewalt sie kennen, und diskutieren/definieren Sie die verschiedenen Formen von Gewalt. Sie können sich auf Arbeitsblatt 2 in Kapitel 5 des *Let's Talk about Sex*-Leitfadens beziehen oder auf die Website: <https://violence.lu/types-de-violence/>
2. Schreiben Sie die vier Formen von Gewalt an die Tafel (physische, psychische, ökonomische und sexuelle Gewalt).
3. Bitten Sie die Jugendlichen, sich in Zweier- oder Dreierteams zusammenzufinden, und verteilen Sie die Liste der Gewaltsituationen und die Tabelle zur Klassifizierung (siehe Material 18-1).
4. Bitten Sie die Jugendlichen, die Beispielsituationen der entsprechenden Art von Gewalt zuzuordnen, indem sie die Nummer der Aussage in die entsprechende Spalte der Tabelle schreiben (10 Minuten).

Sie können die Jugendlichen auch bitten, sich selbst Situationen von Gewalt vorzustellen, die sie dann in eine Spalte einordnen sollen.

5. Wenn die Jugendlichen mit dem Ausfüllen der Tabelle fertig sind, bitten Sie die Teams abwechselnd, die Situation vorzulesen und ihre Antwort zu geben. Wenn ein anderes Team die Situation nicht in dieselbe Gewaltkategorie eingeordnet hat, bitten Sie die Jugendlichen, ihre Argumentation zu erläutern. Idealerweise liest jedes Team eine Situation vor und gibt seine Antwort. Wenn Ihre Gruppe nicht groß genug ist, bitten Sie darum, dass jedes Team zwei oder mehr Situationen vorliest.
6. Tragen Sie während der gesamten Gruppendiskussion die Nummer der Situation an der Tafel unter der richtigen Art von Gewalt ein und beziehen Sie sich dabei auf die Lösung (siehe Rückseite) (15 Minuten).

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Weisen Sie zu Beginn der Sitzung darauf hin, dass es jederzeit möglich ist, die Teilnahme zu beenden, wenn man sich unwohl oder unbehaglich fühlt.
- Leiten Sie die Diskussion, wenn die Antworten in der großen Gruppe ausgetauscht werden.
- Informieren Sie über die verfügbaren Beratungsstellen im Zusammenhang mit Gewalt: <https://www.cesas.lu/de/liste.php>
- Wenn Sie vermuten, dass ein*e Jugendliche*r in der Gruppe Opfer von Gewalt geworden ist, oder im Falle einer klaren Offenbarung von Gewalt gegen Minderjährige, schlagen Sie auf Seite 25 des Einführungshefts nach. 



50'

SCHWIERIGKEITSGRAD



MINIMUM 10
PERSONEN

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIEL

Die verschiedenen Formen von Gewalt identifizieren und kennen.

Diese Aktivität wurde im Rahmen eines Präventions- und Sensibilisierungsworkshops vom Service Oxygène von Femmes en Détresse durchgeführt.



DIE VERSCHIEDENEN ARTEN VON GEWALT

Lösung

1. Ein Mädchen wirft in der Klasse einem anderen Schüler ein Lineal ins Gesicht, weil sie wütend ist.
2. Sasha hat ungewollt ein Foto des Intimbereichs einer unbekannt Person erhalten.
3. Auf dem Schulhof haben einige Kinder beschlossen, eine*n Schüler*in aus ihrem Spiel auszuschließen.
4. Ein*e Schüler*in schreit die eigene Mutter an, sie sei eine Idiotin und zu nichts zu gebrauchen.
5. An einer Bushaltestelle stößt jemand eine Frau zu Boden, um ihr die Handtasche wegzunehmen.
6. Dominique hat sich Geld von mir geliehen und will es nicht zurückgeben.
7. Ein junges Mädchen, das von ihren Freundinnen begleitet wird, beschimpft ein kleines Mädchen, das sie unabsichtlich angerempelt hat.
8. Nicolas möchte mit keinem Mädchen aus der Klasse in einem Team sein, denn seiner Meinung nach „sind alle Mädchen schlecht“.
9. In der Schule sagt ein*e Lehrer*in einer Schüler*in immer wieder, dass sie*er zu nichts taugt.
10. Lous älterer Bruder ist 22 Jahre alt. Regelmäßig wird Lou von ihm wegen Lous Aussehen beschimpft.
11. In einem Geschäft schreit eine Frau ihren Ehemann an, weil sie mit seinem Verhalten nicht einverstanden ist.
12. Sophie hat sich mit dem Freund ihres Bruders gestritten, weil er ihr immer wieder seine Intimzonen zeigt.
13. Im Unterricht schlägt eine Lehrperson einer Schüler*in mit dem Lineal auf die Finger, weil diese*r unerlaubt spricht.
14. Jugendliche drohen einem Jungen auf der Straße, ihn vor all seinen Freunden bloßzustellen, wenn er ihnen nicht sein Handy gibt.
15. Mein Vater hat meiner Mutter gesagt, dass er ihr kein Geld mehr geben wird, wenn sie ihn verlässt.
16. Sky hat mir ohne mein Einverständnis einen Kuss auf die Wange gegeben, was mich sehr verärgert hat.
17. In ihrem Garten stößt Amélie ihren kleinen Bruder von der Schaukel, weil sie jetzt schaukeln möchte.
18. Zu Hause sagt ein Vater seinem Sohn immer wieder, dass er es im Leben zu nichts bringen wird.
19. Zu Hause gibt Juliens Mutter ihm eine Ohrfeige, weil er schlechte Noten im Zeugnis hat.
20. Ein*e Schüler*in beschimpft eine Lehrperson wegen einer Meinungsverschiedenheit.

KÖRPERLICHE GEWALT

1, 5, 7, 8, 13, 17, 19

PSYCHISCHE GEWALT

3, 4, 9, 10, 11, 14, 18, 20

SEXUELLE GEWALT

2, 6, 8, 12, 15, 16

ÖKONOMISCHE GEWALT

6, 15

DIE VERSCHIEDENEN ARTEN VON GEWALT

Liste der zu klassifizierenden Gewaltsituationen

1. Ein Mädchen wirft in der Klasse einem anderen Schüler ein Lineal ins Gesicht, weil sie wütend ist.
2. Sasha hat ungewollt ein Foto des Intimbereichs einer unbekannt Person erhalten.
3. Auf dem Schulhof haben einige Kinder beschlossen, eine*n Schüler*in aus ihrem Spiel auszuschließen.
4. Ein*e Schüler*in schreit die eigene Mutter an, sie sei eine Idiotin und zu nichts zu gebrauchen.
5. An einer Bushaltestelle stößt jemand eine Frau zu Boden, um ihr die Handtasche wegzunehmen.
6. Dominique hat sich Geld von mir geliehen und will es nicht zurückgeben.
7. Ein junges Mädchen, das von ihren Freundinnen begleitet wird, beschimpft ein kleines Mädchen, das sie unabsichtlich angerempelt hat.
8. Nicolas möchte mit keinem Mädchen aus der Klasse in einem Team sein, denn seiner Meinung nach „sind alle Mädchen schlecht“.
9. In der Schule sagt ein*e Lehrer*in einer Schüler*in immer wieder, dass sie*er zu nichts taugt.
10. Lous älterer Bruder ist 22 Jahre alt. Regelmäßig wird Lou von ihm wegen Lous Aussehen beschimpft.
11. In einem Geschäft schreit eine Frau ihren Ehemann an, weil sie mit seinem Verhalten nicht einverstanden ist.
12. Sophie hat sich mit dem Freund ihres Bruders gestritten, weil er ihr immer wieder seine Intimzonen zeigt.
13. Im Unterricht schlägt eine Lehrperson einer Schüler*in mit dem Lineal auf die Finger, weil diese*r unerlaubt spricht.
14. Jugendliche drohen einem Jungen auf der Straße, ihn vor all seinen Freunden bloßzustellen, wenn er ihnen nicht sein Handy gibt.
15. Mein Vater hat meiner Mutter gesagt, dass er ihr kein Geld mehr geben wird, wenn sie ihn verlässt.
16. Sky hat mir ohne mein Einverständnis einen Kuss auf die Wange gegeben, was mich sehr verärgert hat.
17. In ihrem Garten stößt Amélie ihren kleinen Bruder von der Schaukel, weil sie jetzt schaukeln möchte.
18. Zu Hause sagt ein Vater seinem Sohn immer wieder, dass er es im Leben zu nichts bringen wird.
19. Zu Hause gibt Juliens Mutter ihm eine Ohrfeige, weil er schlechte Noten im Zeugnis hat.
20. Ein*e Schüler*in beschimpft eine Lehrperson wegen einer Meinungsverschiedenheit.

Ordne die verschiedenen Arten von Gewalt ein, indem du die Nummer jeder Situation in das entsprechende Kästchen einträgst:

KÖRPERLICHE
GEWALT

PSYCHISCHE
GEWALT

SEXUELLE
GEWALT

ÖKONOMISCHE
GEWALT

BEZIEHUNGSVERHALTEN

Präsentation und Anweisungen

Gewalt in der Beziehung

Die Elemente einer „gesunden“ Freundschafts- oder Liebesbeziehung.

BENÖTIGTES MATERIAL

- Die nummerierten Karten (siehe Material 19-1).
- Arbeitsblatt 2 aus Kapitel 5 des Leitfadens *Let's Talk about Sex*.



METHODIK/ANWEISUNGEN

1. Legen Sie die Karten verdeckt auf einen Tisch, die Gruppe kann sich im Kreis um den Tisch stellen.
3. Der*die erste Jugendliche beginnt und dreht eine Karte seiner/ihrer Wahl um.
4. Die erste Person wählt eine Karte, dreht sie um und liest sie laut vor. Sie stellt ihrer rechten Nachbar*in die folgenden Fragen:
 - Wie fühlst du dich in dieser Situation?"
 - Was machst du?"

Wenn der*die Nachbar*in beide Fragen beantwortet hat, kann sich die Gruppe dazu äußern und die Situation thematisieren.

5. Moderieren Sie die Diskussionen bei jeder getroffenen Entscheidung und achten Sie darauf, mögliche Vorurteile und Geschlechterstereotypen zu dekonstruieren.
6. Die Karte wird mit dem Text nach oben auf den Tisch gelegt. Die nächste Person dreht eine neue Karte um, liest die Karte vor und stellt dann ihrer rechten Nachbar*in die beiden Fragen. Das Spiel geht so lange weiter, bis jede*r einmal an der Reihe war und alle Situationen behandelt wurden.
7. Zum Abschluss können Sie die Komponenten einer gesunden und einer ungesunden Beziehung aus Arbeitsblatt 2 in Kapitel 5 des Leitfadens *Let's Talk about Sex* vorstellen.
8. Eventuell können weitere Karten hinzugefügt und das Spiel so variiert werden.

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Weisen Sie zu Beginn der Sitzung darauf hin, dass es jederzeit möglich ist, die Teilnahme zu beenden, wenn jemand sich dabei unwohl oder unbehaglich fühlt.
- Den Spielverlauf begleiten.
- Informieren Sie über die verfügbaren Beratungsstellen im Zusammenhang mit Gewalt.  <https://www.cesas.lu/de/liste.php>
- Wenn Sie vermuten, dass ein*e Jugendliche*r in der Gruppe Opfer von Gewalt geworden ist, oder im Falle einer klaren Offenbarung von Gewalt gegen Minderjährige, schlagen Sie auf Seite 25 des Einführungshefts nach. 



50'

SCHWIERIGKEITSGRAD



MAXIMUM 15
PERSONEN

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIELE

- Verschiedene Verhaltensweisen in Beziehungen bewerten
- Lösungen finden.

Diese Aktivität wurde im Rahmen von Präventions- und Sensibilisierungsworkshops des Service Oxygène von Femmes en détresse in den Sekundarschulen durchgeführt. Beitrag von TIMA e.V. und Pfunzkerle e.V., Tübingen, <http://tima-ev.de>, <http://www.pfunzkerle.org>



BEZIEHUNGSVERHALTEN

Karten (zum Laminieren und Ausschneiden)

KARTE 1.

Dein*e Freund*in kommt immer wieder unpünktlich zu euren Verabredungen, manchmal wartest du fast eine Stunde.

KARTE 2.

Du magst die beste Freund*in deiner Partner*in nicht.

KARTE 3.

Du siehst dir gerne Fernsehsendungen an, aber dein*e Freund*in findet das schrecklich.

KARTE 4.

Dein*e Freund*in hat einen völlig anderen Musikgeschmack als du.

KARTE 5.

Auf einer Party flirtet dein*e Freund*in mit einer anderen Person.

KARTE 6.

In der Diskothek schaut dein*e Freund*in andere Menschen an.

KARTE 7.

Die Eltern deine*r Freund*in lehnen dich ab, weil du eine andere Hautfarbe hast. Deshalb trifft ihr euch nur heimlich.

KARTE 8.

Dein*e Freund*in hat viele Hobbys und verbringt damit die meiste Zeit auf dem Fußballplatz. Du möchtest eher gemeinsam Zeit verbringen.

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

BEZIEHUNGSVERHALTEN

Karten (zum Laminieren und Ausschneiden)

KARTE 9.

Du möchtest mit dem Sex noch warten,
dein*e Partner*in macht Druck.

KARTE 10.

Deiner Partner*in ist heute Abend „nur“
nach Kuschneln, du möchtest mehr...
Und jetzt?

KARTE 11.

Du hast dich in jemand anderen verliebt

KARTE 12.

Dein*e beste*r Freund*in erzählt dir,
dass dein*e Partner*in mit einer anderen
Person ausgegangen ist.

KARTE 13.

Dein*e Freund*in will ins Kino gehen,
aber du willst mit deinen Kumpels
in der Stadt rumhängen.

KARTE 14.

Dein*e Partner*in hat eine*n Freund*in
und sie verbringen viel Zeit zusammen.

KARTE 15.

Du fühlst dich nicht akzeptiert von den
Freund*innen deiner Freund*in.

KARTE 16.

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

DAS GEWALTOMETER

Präsentation und Anweisungen

Abstufung der Gewalt

Verschiedene Formen von Gewalt, Gewaltdynamik in einer Beziehung

BENÖTIGTES MATERIAL

- Eine Farbkarte pro Team (siehe Material 20-1).
- Eine Liste der 23 Situationen, die den Teams zuzuordnen sind (siehe Material 20-2).
- Ein Exemplar des Gewaltometers pro Team (siehe Material 20-3).



METHODIK/ANWEISUNGEN

1. Bitten Sie die Gruppe, sich in Teams aufzuteilen. Bilden Sie 3 oder 6 Teams, um die gleiche Anzahl von Teams pro Farbe zu haben, und lassen Sie jedes Team eine der Farbkarten (siehe Material 20-1) ziehen (grün, gelb oder rot) und erklären Sie, dass dieser Farbcode anzeigt, was unter Gewalt fällt und was nicht:
 - Grün: „Ich fühle mich wohl“.
 - Gelb: „Achtung, sag stopp“.
 - Rot: „Schütze dich, bitte um Hilfe“.
3. Verteilen Sie die Liste mit den Aussagen an jedes Team (siehe Material 20-2).
4. Bitten Sie die Jugendlichen, die Nummer der Aussagen zu notieren, die ihrer Meinung nach zu der farbigen Karte gehört, die ihnen zugeteilt wurde. Ca. 15 Minuten.
5. Weisen Sie die Jugendlichen darauf hin, dass sie auch andere Beispiele für die drei Farbkarten einbringen können.
6. Geben Sie jedem Team ein Gewaltometer (siehe Material 20-3), um die Antworten zu korrigieren und als Instrument zur Selbstbewertung, das den Jugendlichen helfen kann, gewalttätiges Verhalten besser zu erkennen.

Optional:

7. Führen Sie eine Diskussion auf der Grundlage der folgenden Frage: Hat das Geschlecht einen Einfluss auf die vorgenommene Klassifizierung?
8. Zeigen Sie das Gewaltometer in der Klasse als Referenz.
9. Sie können eine Papierversion des Gewaltometers kopieren und verteilen, so dass alle es mit nach Hause nehmen können.

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Weisen Sie zu Beginn der Sitzung darauf hin, dass es jederzeit möglich ist, die Teilnahme zu beenden, wenn man sich unwohl oder unbehaglich fühlt.
- Informieren Sie über die verfügbaren Beratungsstellen im Zusammenhang mit Gewalt:  <https://www.cesas.lu/de/liste.php>
- Wenn Sie vermuten, dass ein*e Jugendliche*r in der Gruppe Opfer von Gewalt geworden ist, oder im Falle einer klaren Offenbarung von Gewalt gegen Minderjährige, schlagen Sie auf Seite 25 des Einführungshefts nach. 



20'

SCHWIERIGKEITSGRAD



KEINE
BESCHRÄNKUNG

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIELE

- Anzeichen verschiedener Formen und Situationen von Gewalt in Beziehungen erkennen.
- Gewaltdynamiken erkennen und bestimmte Situationen analysieren.
- Gewaltometer verwenden als Selbstbewertungsinstrument, um Jugendlichen zu helfen, gewalttätiges Verhalten besser zu erkennen.

Diese Aktivität wurde im Rahmen von Präventions- und Sensibilisierungsworkshops des Service Oxygène von Femmes en détresse in den Sekundarschulen durchgeführt. Anpassung des Instruments „Violentomètre“ <https://www-elleetaitunefois.lu/>.

Hinweis: Für Zielgruppen, die einen leicht lesbaren und verständlichen Inhalt benötigen, können Sie das Dokument „Schutzfeuer“ verwenden, das von der Ligue HMC entwickelt wurde.

BEZIEHUNGSVERHALTEN

Karten (zum Laminieren und Ausschneiden)

ICH FÜHLE MICH WOHL

Meine Beziehung ist gesund,
wenn mein*e Partner*in

ICH FÜHLE MICH WOHL

Meine Beziehung ist gesund,
wenn mein*e Partner*in

ICH SAGE STOPP!

Gewalt liegt vor,
wenn mein*e Partner*in

ICH SAGE STOPP!

Gewalt liegt vor,
wenn mein*e Partner*in

ICH SCHÜTZE MICH ICH BITTE UM HILFE

Ich bin gefährdet,
wenn mein*e Partner*in

ICH SCHÜTZE MICH ICH BITTE UM HILFE

Ich bin gefährdet,
wenn mein*e Partner*in

Let's talk
about Sex!
20-1

Let's talk
about Sex!
20-1

Let's talk
about Sex!
20-1

Let's talk
about Sex!
20-1

Let's talk
about Sex!
20-1

Let's talk
about Sex!
20-1

DIE VERSCHIEDENEN ARTEN VON GEWALT

Liste der einzuordnenden Situationen

Dein*e Partner*in:

1. macht deine Meinungen und Projekte schlecht.
2. berührt deinen Intimbereich ohne deine Zustimmung.
3. stellt sicher, dass du mit dem, was ihr gemeinsam macht, einverstanden bist.
4. schubst, zieht, ohrfeigt, schüttelt, schlägt dich.
5. manipuliert dich.
6. akzeptiert dein*e Freund*innen und deine Familie.
7. ignoriert dich tagelang, wenn er*sie wütend ist.
8. besteht darauf, dass du intime Fotos verschickst.
9. droht damit, intime Fotos von dir zu verbreiten.
10. kontrolliert, wohin du gehst, wie du dich kleidest und dich schminkst.
11. respektiert deine Entscheidungen und deinen Geschmack.
12. bezeichnet dich als völlig daneben, wenn du ihm*ihr Vorwürfe machst.
13. zwingt dich, Pornos zu schauen.
14. vertraut dir.
15. isoliert dich von deiner Familie und deinen Freund*innen..
16. droht, sich wegen dir umzubringen.
17. macht sich in der Öffentlichkeit über dich lustig.
18. ist zufrieden, wenn du dich erfüllt fühlst.
19. rastet aus, wenn ihm*ihr etwas missfällt.
20. ist ständig eifersüchtig.
21. zwingt dich zum Sex.
22. erpresst dich, wenn du dich weigerst, etwas zu tun.
23. durchsucht deine Textnachrichten, E-Mails und Apps.

Ordne die verschiedenen Situationen, indem du die Nummer jeder Situation in das entsprechende Kästchen einträgst:

ICH FÜHLE MICH WOHL

Meine Beziehung ist gesund,
wenn er*sie

ICH SAGE STOPP!

Gewalt liegt vor, wenn er*sie

ICH SCHÜTZE MICH

ICH BITTE UM HILFE

Ich bin gefährdet, wenn er*sie

DIE VERSCHIEDENEN ARTEN VON GEWALT

Lösung: Situationen, die auf dem Gewaltometer eingetragen wurden
(ein Gewaltometer pro Jugendlichen/Team)

GENIESSEN SIE Deine Beziehung ist gesund, wenn er*sie	Respektiert deine Entscheidungen und deinen Geschmack.	1
	Akzeptiert deine Freund*innen und deine Familie.	2
	Vertraut dir.	3
	Ist zufrieden, wenn du dich erfüllt fühlst.	4
	Stellt sicher, dass du mit dem, was ihr gemeinsam macht, einverstanden bist.	5
ACHTUNG! SAG STOPPI! Gewalt liegt vor, wenn er*sie	Erpresst dich, wenn du dich weigerst, etwas zu tun.	6
	Macht deine Meinungen und Projekte schlecht.	7
	Macht sich in der Öffentlichkeit über dich lustig.	8
	Ist ständig eifersüchtig.	9
	Ignoriert dich tagelang, wenn er*sie wütend ist.	10
	Manipuliert dich.	11
	Kontrolliert, wohin du gehst, wie du dich kleidest und dich schminkst.	12
	Durchsucht deine Textnachrichten, E-Mails und Apps.	13
	Besteht darauf, dass du intime Fotos verschickst.	14
	Isoliert dich von deiner Familie und deinen Freund*innen..	15
Zwingt dich, Pornos anzuschauen.	16	
SCHÜTZE DICH, BITTE UM HILFE Du bist gefährdet, wenn er*sie	Bezeichnet dich als völlig daneben, wenn du ihm*ihr Vorwürfe machst.	17
	Rastet aus, wenn ihm*ihr etwas missfällt.	18
	Droht, sich wegen dir umzubringen.	19
	Droht damit, intime Fotos von dir zu verbreiten.	20
	Schubst, zieht, ohrfeigt, schüttelt, schlägt dich.	21
	Berührt deinen Intimbereich ohne deine Zustimmung.	22
Zwingt dich, Sex zu haben.		

GENIESSEN SIE Deine Beziehung ist gesund, wenn er*sie	Respektiert deine Entscheidungen und deinen Geschmack.	1
	Akzeptiert deine Freund*innen und deine Familie.	2
	Vertraut dir.	3
	Ist zufrieden, wenn du dich erfüllt fühlst.	4
	Stellt sicher, dass du mit dem, was ihr gemeinsam macht, einverstanden bist.	5
ACHTUNG! SAG STOPPI! Gewalt liegt vor, wenn er*sie	Erpresst dich, wenn du dich weigerst, etwas zu tun.	6
	Macht deine Meinungen und Projekte schlecht.	7
	Macht sich in der Öffentlichkeit über dich lustig.	8
	Ist ständig eifersüchtig.	9
	Ignoriert dich tagelang, wenn er*sie wütend ist.	10
	Manipuliert dich.	11
	Kontrolliert, wohin du gehst, wie du dich kleidest und dich schminkst.	12
	Durchsucht deine Textnachrichten, E-Mails und Apps.	13
	Besteht darauf, dass du intime Fotos verschickst.	14
	Isoliert dich von deiner Familie und deinen Freund*innen..	15
Zwingt dich, Pornos anzuschauen.	16	
SCHÜTZE DICH, BITTE UM HILFE Du bist gefährdet, wenn er*sie	Bezeichnet dich als völlig daneben, wenn du ihm*ihr Vorwürfe machst.	17
	Rastet aus, wenn ihm*ihr etwas missfällt.	18
	Droht, sich wegen dir umzubringen.	19
	Droht damit, intime Fotos von dir zu verbreiten.	20
	Schubst, zieht, ohrfeigt, schüttelt, schlägt dich.	21
	Berührt deinen Intimbereich ohne deine Zustimmung.	22
Zwingt dich, Sex zu haben.		



Let's talk
about Sex!
20-3

Let's talk
about Sex!
20-3

DIE VERSCHIEDENEN ARTEN VON GEWALT

Lösung: Situationen, die auf dem Gewaltometer eingetragen wurden
(ein Gewaltometer pro Jugendlichen/Team)

GENIESSEN SIE Deine Beziehung ist gesund, wenn er*sie	Respektiert deine Entscheidungen und deinen Geschmack.	1
	Akzeptiert deine Freund*innen und deine Familie.	2
	Vertraut dir.	3
	Ist zufrieden, wenn du dich erfüllt fühlst.	4
	Stellt sicher, dass du mit dem, was ihr gemeinsam macht, einverstanden bist.	5
ACHTUNG! SAG STOPPI! Gewalt liegt vor, wenn er*sie	Erpresst dich, wenn du dich weigerst, etwas zu tun.	6
	Macht deine Meinungen und Projekte schlecht.	7
	Macht sich in der Öffentlichkeit über dich lustig.	8
	Ist ständig eifersüchtig.	9
	Ignoriert dich tagelang, wenn er*sie wütend ist.	10
	Manipuliert dich.	11
	Kontrolliert, wohin du gehst, wie du dich kleidest und dich schminkst.	12
	Durchsucht deine Textnachrichten, E-Mails und Apps.	13
	Besteht darauf, dass du intime Fotos verschickst.	14
	Isoliert dich von deiner Familie und deinen Freund*innen..	15
Zwingt dich, Pornos anzuschauen.	16	
SCHÜTZE DICH, BITTE UM HILFE Du bist gefährdet, wenn er*sie	Bezeichnet dich als völlig daneben, wenn du ihm*ihr Vorwürfe machst.	17
	Rastet aus, wenn ihm*ihr etwas missfällt.	18
	Droht, sich wegen dir umzubringen.	19
	Droht damit, intime Fotos von dir zu verbreiten.	20
	Schubst, zieht, ohrfeigt, schüttelt, schlägt dich.	21
	Berührt deinen Intimbereich ohne deine Zustimmung.	22
Zwingt dich, Sex zu haben.		

GENIESSEN SIE Deine Beziehung ist gesund, wenn er*sie	Respektiert deine Entscheidungen und deinen Geschmack.	1
	Akzeptiert deine Freund*innen und deine Familie.	2
	Vertraut dir.	3
	Ist zufrieden, wenn du dich erfüllt fühlst.	4
	Stellt sicher, dass du mit dem, was ihr gemeinsam macht, einverstanden bist.	5
ACHTUNG! SAG STOPPI! Gewalt liegt vor, wenn er*sie	Erpresst dich, wenn du dich weigerst, etwas zu tun.	6
	Macht deine Meinungen und Projekte schlecht.	7
	Macht sich in der Öffentlichkeit über dich lustig.	8
	Ist ständig eifersüchtig.	9
	Ignoriert dich tagelang, wenn er*sie wütend ist.	10
	Manipuliert dich.	11
	Kontrolliert, wohin du gehst, wie du dich kleidest und dich schminkst.	12
	Durchsucht deine Textnachrichten, E-Mails und Apps.	13
	Besteht darauf, dass du intime Fotos verschickst.	14
	Isoliert dich von deiner Familie und deinen Freund*innen..	15
Zwingt dich, Pornos anzuschauen.	16	
SCHÜTZE DICH, BITTE UM HILFE Du bist gefährdet, wenn er*sie	Bezeichnet dich als völlig daneben, wenn du ihm*ihr Vorwürfe machst.	17
	Rastet aus, wenn ihm*ihr etwas missfällt.	18
	Droht, sich wegen dir umzubringen.	19
	Droht damit, intime Fotos von dir zu verbreiten.	20
	Schubst, zieht, ohrfeigt, schüttelt, schlägt dich.	21
	Berührt deinen Intimbereich ohne deine Zustimmung.	22
Zwingt dich, Sex zu haben.		

Let's talk
about Sex!
20-3

Let's talk
about Sex!
20-3

DIE VERSCHIEDENEN ARTEN VON GEWALT

Lösung: Situationen, die auf dem Gewaltometer eingetragen wurden
(ein Gewaltometer pro Jugendlichen/Team)

GENIESSEN SIE Deine Beziehung ist gesund, wenn er*sie	Respektiert deine Entscheidungen und deinen Geschmack.	1
	Akzeptiert deine Freund*innen und deine Familie.	2
	Vertraut dir.	3
	Ist zufrieden, wenn du dich erfüllt fühlst.	4
	Stellt sicher, dass du mit dem, was ihr gemeinsam macht, einverstanden bist.	5
ACHTUNG! SAG STOPPI! Gewalt liegt vor, wenn er*sie	Erpresst dich, wenn du dich weigerst, etwas zu tun.	6
	Macht deine Meinungen und Projekte schlecht.	7
	Macht sich in der Öffentlichkeit über dich lustig.	8
	Ist ständig eifersüchtig.	9
	Ignoriert dich tagelang, wenn er*sie wütend ist.	10
	Manipuliert dich.	11
	Kontrolliert, wohin du gehst, wie du dich kleidest und dich schminkst.	12
	Durchsucht deine Textnachrichten, E-Mails und Apps.	13
	Besteht darauf, dass du intime Fotos verschickst.	14
	Isoliert dich von deiner Familie und deinen Freund*innen..	15
Zwingt dich, Pornos anzuschauen.	16	
SCHÜTZE DICH, BITTE UM HILFE Du bist gefährdet, wenn er*sie	Bezeichnet dich als völlig daneben, wenn du ihm*ihr Vorwürfe machst.	17
	Rastet aus, wenn ihm*ihr etwas missfällt.	18
	Droht, sich wegen dir umzubringen.	19
	Droht damit, intime Fotos von dir zu verbreiten.	20
	Schubst, zieht, ohrfeigt, schüttelt, schlägt dich.	21
	Berührt deinen Intimbereich ohne deine Zustimmung.	22
Zwingt dich, Sex zu haben.		

GENIESSEN SIE Deine Beziehung ist gesund, wenn er*sie	Respektiert deine Entscheidungen und deinen Geschmack.	1
	Akzeptiert deine Freund*innen und deine Familie.	2
	Vertraut dir.	3
	Ist zufrieden, wenn du dich erfüllt fühlst.	4
	Stellt sicher, dass du mit dem, was ihr gemeinsam macht, einverstanden bist.	5
ACHTUNG! SAG STOPPI! Gewalt liegt vor, wenn er*sie	Erpresst dich, wenn du dich weigerst, etwas zu tun.	6
	Macht deine Meinungen und Projekte schlecht.	7
	Macht sich in der Öffentlichkeit über dich lustig.	8
	Ist ständig eifersüchtig.	9
	Ignoriert dich tagelang, wenn er*sie wütend ist.	10
	Manipuliert dich.	11
	Kontrolliert, wohin du gehst, wie du dich kleidest und dich schminkst.	12
	Durchsucht deine Textnachrichten, E-Mails und Apps.	13
	Besteht darauf, dass du intime Fotos verschickst.	14
	Isoliert dich von deiner Familie und deinen Freund*innen..	15
Zwingt dich, Pornos anzuschauen.	16	
SCHÜTZE DICH, BITTE UM HILFE Du bist gefährdet, wenn er*sie	Bezeichnet dich als völlig daneben, wenn du ihm*ihr Vorwürfe machst.	17
	Rastet aus, wenn ihm*ihr etwas missfällt.	18
	Droht, sich wegen dir umzubringen.	19
	Droht damit, intime Fotos von dir zu verbreiten.	20
	Schubst, zieht, ohrfeigt, schüttelt, schlägt dich.	21
	Berührt deinen Intimbereich ohne deine Zustimmung.	22
Zwingt dich, Sex zu haben.		

Let's talk
about Sex!
20-3

Let's talk
about Sex!
20-3

PERSÖNLICHE DISTANZ MUSS SEIN

Präsentation und Anweisungen

Die Grenzen einer anderen Person respektieren

BENÖTIGTES MATERIAL

- Raum, der es ermöglicht, mindestens 4 Meter voneinander entfernt zu stehen.
- Liste mit Diskussionsfragen (siehe Rückseite)
- Die theoretische Erklärung (siehe Material 21-1)
- Arbeitsblatt 3 aus Kapitel 5 des Leitfadens *Let's Talk about Sex*.


METHODIK/ANWEISUNGEN

1. Bevor Sie mit der Aktivität beginnen, machen Sie sich mit der Theorie vertraut, die mit persönlicher Distanz verbunden ist (siehe Rückseite).
2. Bitten Sie die Jugendlichen, sich in Zweiergruppen aufzustellen.
3. Weisen Sie alle Jugendlichen an, sich in zwei Reihen gegenüber zu positionieren. Die beiden Reihen, A und B, sollten mindestens 4 m voneinander entfernt sein.
4. Erklären Sie dann das Prinzip: Die Personen in Reihe B gehen langsam Schritt für Schritt auf Reihe A zu und beobachten ihr jeweiliges Gegenüber. Jede Person in Reihe A, die sich nicht bewegt, muss sich auf ihr Gefühl konzentrieren und ihrer Partner*in in Reihe B, der*die sich in der gewünschten Entfernung befindet, signalisieren, dass er*sie stehen bleiben soll, um seine*ihre Grenze zu respektieren. Es ist wichtig, langsam und Schritt für Schritt vorzugehen. Dieser Schritt dauert etwa 5 Minuten.

+ Einen optional weiteren Schritt bei mehr Zeit und älteren Jugendlichen finden Sie auf der Rückseite.

5. Wiederholen Sie die Übung dreimal, damit die Personen in Reihe A den persönlichen Abstand abstecken können, den sie bevorzugen.
6. Fordern Sie die Teams am Ende des ersten Teils auf, 2–3 Minuten zu diskutieren.
7. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 5 und bitten Sie die Jugendlichen, die Rollen zu tauschen: Die Personen in Reihe A sind nun die Personen in Reihe B.
8. Führen Sie am Ende von Teil 2 eine etwa 15-minütige Diskussion mit der Gruppe unter Verwendung der Liste mit Diskussionsfragen (siehe Rückseite).

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Weisen Sie zu Beginn darauf hin, dass es jederzeit möglich ist, die Teilnahme zu beenden, wenn jemand sich dabei unwohl oder unbehaglich fühlt. Mäßigen Sie ggf. zu intensive Provokationen.
- Die Diskussion moderieren (Schritt 7).
- Informieren Sie über die verfügbaren Beratungsstellen im Zusammenhang mit Gewalt:  <https://www.cesas.lu/de/liste.php>



30'

SCHWIERIGKEITSGRAD



KEINE
BESCHRÄNKUNG

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIELE

- Die Grenzen des eigenen Intimbereichs erfahren und durchsetzen (lernen, „Nein“ zu sagen).
- Die Folgen des Eindringens in den persönlichen Raum einer anderen Person verstehen.
- Den Zusammenhang zwischen persönlicher Distanz und dem Phänomen Mobbing und Gewalt verstehen.

Diese Aktivität wurde im Rahmen eines Präventions- und Sensibilisierungsworkshops vom Service Oxygène von Femmes en détresse in den Sekundarschulen durchgeführt.

PERSÖNLICHE DISTANZ MUSS SEIN

Liste der Fragen

DISKUSSIONSFRAGEN

- Wie habt ihr euch während der Übung gefühlt?
- In welcher Entfernung hast du deine*n Partner*in aufgefordert, stehen zu bleiben? Vergleichen Sie den Abstand der Jugendlichen und diskutieren Sie mit ihnen, was die Ursache für diese Unterschiede sein könnte.
- In welcher Situation, A oder B, habt ihr euch am wohlsten gefühlt? Was waren die Gründe dafür? Fällt es euch leichter, eure eigenen Grenzen zu setzen oder die Grenzen einer anderen Person zu respektieren?
- Habt ihr eure*n Partner*in gut gekannt?
- Hätte es einen Unterschied in der akzeptierten Distanz gegeben je nach Geschlecht eurer Partner*in gegeben?
- Wie können wir jemandem die Grenzen unseres persönlichen Raums signalisieren?
- Frage, falls Sie die Aktivität mit dem optionalen Schritt gemacht haben: Wie habt ihr euch gefühlt, als eure persönliche Distanz nicht eingehalten wurde?



+ OPTIONALER SCHRITT

Abhängig von der zur Verfügung stehenden Zeit und dem Alter der Jugendlichen (+16 Jahre):

Die Personen in Reihe B bleiben in der von ihrer Partner*in in Reihe A geforderten Entfernung stehen und werden gebeten, zu provozieren und zu spotten, zu insistieren und sich noch mehr zu nähern (jeglicher Kontakt ist verboten). Ziel ist es, die Personen in Reihe A zu verunsichern, sodass diese spüren können, ob das Stopp zu früh, zu spät oder genau im richtigen Moment geäußert wurde, und wie unangenehm es ist, wenn die persönliche Grenze nicht/nicht mehr respektiert wird.

PERSÖNLICHE DISTANZ MUSS SEIN

Theorie

PERSÖNLICHE DISTANZ

Die Komfortzone ist nicht für alle Menschen gleich. Je nach dem, wie groß die Nähe oder der Abstand zum anderen ist, fühlen sich Menschen unterschiedlich wohl.

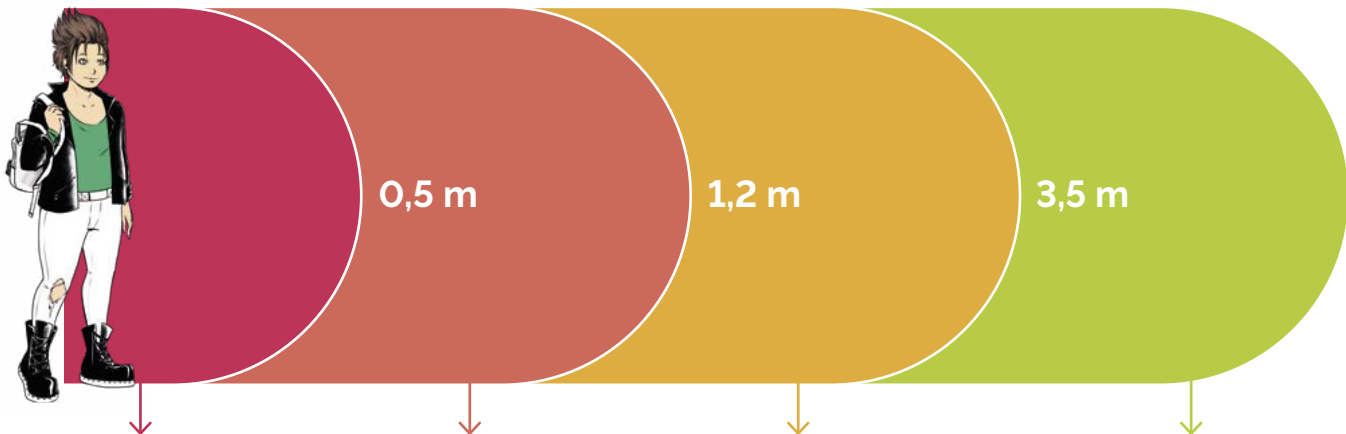
Um über die persönliche Distanz zu diskutieren, ist es interessant, das Konzept der Proxemik¹ vorzustellen: die Beziehung, die Individuen zur Distanz in all ihren Aspekten haben (physische Distanz, wahrgenommene Distanz, Vorstellungen von dem, was nah oder fern ist).



<https://fr.wikipedia.org/wiki/Prox%C3%A9mie>

Man kennt jedoch bestimmte durchschnittliche Entfernungen, nach denen sich vier Zonen unterscheiden lassen: die Intimzone, die persönliche Zone, die soziale Zone und die öffentliche Zone².

Diese Entfernungen unterscheiden sich je nach Kontext oder Ort, an dem man sich befindet. **Sie variieren stark von Person zu Person und auch von Kultur zu Kultur.** So wird beispielsweise die Distanz, die Menschen aus Mittelmeerländern als soziale Distanz betrachten, von Menschen in nördlicheren Ländern als persönliche oder sogar intime Distanz angesehen. Diese Distanzen variieren auch nach Geschlecht. Bei Frauen wird die Distanz tendenziell geringer, bei Männern hingegen größer.



Zwischen 15 cm et 50 cm.

Zwischen 50 cm und 1,2 m.

Zwischen 1,2 m und 3,5 m.

Über 3,5 Meter.

DIE INTIME DISTANZ

Von allen Zonen ist dies die wichtigste, da wir sie als unser Eigentum betrachten. Nur Personen, die einem emotional nahestehen, dürfen sich dort aufhalten, z. B. die eigene Familie, die eigenen Kinder, die Person, die man liebt, sehr enge Freund*innen oder das eigene Haustier.

DIE PERSÖNLICHE DISTANZ

Das ist der Abstand, den man bei einem Abend mit Freund*innen oder Kolleg*innen einhält.

DIE SOZIALE DISTANZ

Diese Distanz hält man ein, wenn man einer fremden Person begegnet, einer neuen Arbeitskollegen*in oder Menschen, die man nicht sehr gut kennt.

DIE ÖFFENTLICHE DISTANZ

Dies ist die Distanz, die man als angenehm empfindet, wenn man sich an eine große Gruppe von Menschen wendet.

Quellen:

1. Proxemik ist ein Ansatz zur Beziehung zum materiellen Raum, der von dem amerikanischen Anthropologen Edward T. eingeführt wurde. Hall ab 1963.

2. Bernard Guévorts, „Comment la distance influence la communication“ Communication non verbale. 23 janvier 2018. (Wie Distanz die Kommunikation beeinflusst“, Nonverbale Kommunikation, 23. Januar 2018.) <https://www.bernard-guevorts.com/article/comment-la-distance-influence-la-communication/>

GEWALT ALS STRAFTATBESTAND

Präsentation und Anweisungen

Gewalt, Formen von Gewalt, Gesetze

BENÖTIGTES MATERIAL

- Karten „Formen von Gewalt“ (siehe Material 22-1)
- Arbeitsblatt 2 aus Kapitel 5 des Leitfadens *Let's Talk about Sex*
- Website:





<https://violence.lu>

METHODIK/ANWEISUNGEN

1. Teilen Sie die Gruppe in Teams auf.
2. Weisen Sie jedem Team eine zufällige Karte mit einer Form von Gewalt zu (siehe Material 22-1) und bitten Sie die Jugendlichen, auf die Website violence.lu zu gehen, um sich zu informieren (der QR-Code befindet sich auf der Rückseite der Karte).
3. Nach 10 Minuten Vorbereitung und Diskussion im Team präsentiert jedes Team vor der ganzen Gruppe die Form von Gewalt, an der es gearbeitet hat.
4. Eine Diskussion in der großen Gruppe kann stattfinden, wenn es Fragen gibt.

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Weisen Sie zu Beginn der Sitzung darauf hin, dass es jederzeit möglich ist, die Teilnahme zu beenden, wenn jemand sich mit der Aktivität unwohl oder unbehaglich fühlt.
- Informieren Sie über die verfügbaren Beratungsstellen im Zusammenhang mit Gewalt:  <https://www.cesas.lu/de/liste.php>
- Wenn Sie vermuten, dass ein*e Jugendliche*r in der Gruppe Opfer von Gewalt geworden ist, oder im Falle einer klaren Offenbarung von Gewalt gegen Minderjährige, schlagen Sie auf Seite 25 des Einführungshefts nach. 



30' - 40'

SCHWIERIGKEITSGRAD



KEINE
BESCHRÄNKUNG

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIEL

Die verschiedenen Arten von Gewalt und die Gesetze, die sie regeln, kennen.

Die Aktivität wurde im Rahmen eines Präventions- und Sensibilisierungsworkshops vom Service Oxygène von Femmes en détresse in den Sekundarschulen durchgeführt.



GEWALT ALS STRAFTATBESTAND

Karten zum Laminieren und Ausschneiden

**KÖRPERLICHE
GEWALT**

**PSYCHISCHE
GEWALT**

**SEXUELLE
GEWALT**

&

VERGEWALTIGUNG

**HÄUSLICHE
GEWALT**

**GENITAL-
VERSTÜMMELUNG**

ZWANGSEHE

BELÄSTIGUNG

&

**SEXUELLE
BELÄSTIGUNG**

ZWANGSABTREIBUNG

&

ZWANGSSTERILISATION

EHRENMORD

violence.lu



violence.lu



violence.lu



violence.lu



violence.lu



violence.lu



violence.lu



violence.lu



violence.lu



FOR YOUR EYES ONLY - FALLBEISPIELE

Präsentation und Anweisungen

Sexting, Sextortion, Victim Blaming

BENÖTIGTES MATERIAL

- Fallbeispiele zum Verteilen (siehe Material 23-1)
- Schreibmaterial für die Gruppen und Schreibmaterial für die Tafel oder Flipchart
- Arbeitsblatt 5 in Kapitel 5 des Leitfadens *Let's Talk about Sex*

METHODIK/ANWEISUNGEN

Diese Aktivität kann unabhängig von oder als Ergänzung zur Aktivität 25 „For your eyes only – Sicherheitshinweise“ durchgeführt werden.

1. Bitten Sie die Jugendlichen, die verschiedenen Konzepte (SEXTING, SEXTORTION) zu definieren, um ihr Wissen zu testen. Geben Sie dann die Definitionen an (Blatt 5 in Kapitel 5 des Leitfadens *Let's Talk about Sex*).
2. Schließen Sie die Diskussion ab, indem Sie das Konzept des VICTIM BLAMING (siehe Rückseite) vorstellen und diskutieren.
3. Teilen Sie die Jugendlichen in Teams und erklären Sie den Jugendlichen, dass sie verschiedene Fallbeispiele von Jugendlichen sehen werden, die sehr unterschiedliche Erfahrungen mit SEXTING gemacht haben.

Verteilen Sie einen zufälligen Fall an jedes Team (siehe Material 23-1), mit der Aufgabe, **Antworten auf die gestellten Fragen** vorzubereiten und die **positiven und negativen Aspekte** des Falles zu diskutieren.

+ Auf der Rückseite finden Sie eine zusätzliche Übung.


4. Die Teams haben nun die Aufgabe, ihren Fall der Gruppe vorzustellen und ihre Antworten auf die Fragen zu präsentieren.

Nach der Präsentation muss jedes Team auch die positiven und negativen Aspekte des Falles erläutern. Die Ergebnisse werden auf der Tafel festgehalten. Am Ende sollten mehrere Punkte auf beiden Seiten stehen. Wenn die Jugendlichen keine Ideen haben, helfen Ihnen die Beispiele (siehe Rückseite).

5. Durch die Darstellung der Beispiele und die Illustration der positiven und negativen Aspekte des SEXTING wird den Jugendlichen nun klar, dass es gute Gründe gibt, intime Texte und Fotos über die Medien zu versenden, dass dies aber natürlich auch mit großen Risiken verbunden ist.

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Moderieren Sie die Diskussionen und stellen Sie sicher, dass Sie keine Angst vor Sexting erzeugen, sondern vielmehr die Fähigkeiten der Jugendlichen stärken, Entscheidungen zu treffen und ihrem Urteilsvermögen zu vertrauen.
- Es ist auch wichtig zu überlegen, ob der Workshop in Zusammenarbeit mit einer Beratungsstelle an der Schule (z. B. SEPAS) oder mit externen Pädagogen*innen oder Initiativen (z. B. ECPAT) organisiert werden kann.
- Informieren Sie die Gruppe über die verschiedenen Beratungsstellen, die im Zusammenhang mit dem Grooming zur Verfügung stehen:

 <https://www.cesas.lu/de/liste.php>



50'

SCHWIERIGKEITSGRAD



6 TEAMS VON
4-6 PERSONEN

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIELE

- Die Begriffe SEXTING, SEXTORTION, VICTIM BLAMING erklären können.
- Verhaltensregeln für SEXTING und potenzielle Gefahren aufstellen.
- Einen reflektierten Umgang mit SEXTING durch die Schaffung eines offenen und toleranten Diskussionsrahmens fördern.

Unterrichtseinheit zum Thema Sexting für die 7. Klasse, entwickelt und bereitgestellt von BEE SECURE.

FOR YOUR EYES ONLY - FALLBEISPIELE

Weitere Informationen

BEISPIELE FÜR ANTWORTEN, UM DEN JUGENDLICHEN ZU HELFEN:

Fallbeispiel 1

- + Positiv:** Die beiden Personen schickten Nachrichten und Fotos mit einer „gegenseitigen Zustimmung“.
- Negativ:** Der Jugendliche droht dem Mädchen, die Bilder zu veröffentlichen (was eine Straftat ist).

Fallbeispiel 2

- + Positiv:**
 - Der Jugendliche möchte das Video für eine Überraschung nutzen.
 - Er scheint nicht die Absicht zu haben, das Video an andere Personen zu senden.
- Negativ:**
 - Der Junge erstellt erotisches Videomaterial, ohne die Zustimmung des Mädchens zu haben.
 - Das Video wurde über einen E-Mail-Dienst geteilt (der Server war wahrscheinlich nicht sicher genug, was den Datendiebstahl ermöglichte)



DEFINITION: VICTIM BLAMING

Victim blaming oder blaming the victim, auch noch Opferbeschuldigung oder Täter-Opfer-Umkehr, ist die Beschreibung eines Verfahrens, bei dem die Schuld für eine Gewalttat auf das Opfer abgewälzt wird. Im Falle von Nötigung, Erpressung oder Verletzung der Privatsphäre durch die Aufnahme oder Verbreitung von Nacktfotos liegt der Schwerpunkt häufig auf der Herstellung und Existenz solcher Bilder, nicht auf dem Schaden, der durch die Weitergabe oder den Besitz dieser Bilder entsteht.

HINWEIS: Dieser Begriff kann in Fallbeispiel 4 behandelt werden.

Quelle: Warum Sexting unter Jugendlichen (k)ein Problem ist;
<https://www.medienbewusst.de>

+ ZUSÄTZLICHE ÜBUNG: DER LEITFADEN ÜBER SEXTING

Als zusätzliche Übung und zur Erweiterung der Aktivität kann der Sexting-Leitfaden von BEE SECURE mit den Jugendlichen geteilt werden. Er enthält eine Liste von Straftaten, die möglicherweise mit SEXTING in Verbindung stehen.

→ Jedes Team muss anhand des Fallbeispiels feststellen, ob das Verhalten einer oder mehrerer Personen einmal oder mehrmals gegen das Gesetz verstößt.



Link zum Leitfaden: www.bee-secure.lu/sexting



FOR YOUR EYES ONLY: FALLBEISPIELE

Karten zum Ausschneiden und Laminieren

BEISPIEL 1: Félix (15) und Léa (15) haben sich vor kurzem getrennt. Sie waren sechs Monate lang zusammen. Während dieser Zeit schickten sie sich freiwillig einige intime Nachrichten und Nacktfotos von sich. Zwei Monate nach der Trennung hat Lea einen neuen Freund. Felix findet, dass dies zu früh ist. Er droht Lea, die Nacktfotos von ihr an ihre gemeinsamen Freund*innen zu schicken, wenn sie nicht direkt mit ihrem neuen Freund Schluss macht.

- **Wie könnte die Geschichte weitergehen?**
- **Wie sollte Lea reagieren?**

BEISPIEL 2: Sabrina (16) und Henri (15) schlafen seit einem Monat miteinander. Bei ihrem letzten Treffen filmte er den Geschlechtsverkehr mit seinem Handy. Sabrina wusste nichts davon. Er möchte das Video mit niemandem teilen, aber er möchte Sabrina überraschen. Henri schickt ihr das Video über WhatsApp mit dem Text „Erinnerst du dich an diese heiße Nacht?“, als sie im Urlaub ist.

- **Wie würdet ihr an Sabrinas Stelle reagieren?**
- **Was haltet ihr von Henris Überraschung?**

BEISPIEL 3: Andreas (16) und Johanna (14) sind ein Paar. Sie besuchen verschiedene Schulen. Da sie sich nicht jeden Tag sehen, flirten sie eher über soziale Netzwerke. Sie zeigen sich gegenseitig intime Fotos und erotische Texte. Sie sind beide sehr verliebt und zeigen die erhaltenen Fotos nur ihren „besten Freund*innen“. Zu diesen Freund*innen gehört Tobi, der gerne mit Johanna ausgehen würde. Um Andreas die Freundin auszuspannen, schickt Tobi in Andreas' Namen Fotos von Johanna im Bikini an andere Schüler in der Klasse. Sie erhält daraufhin viele Nachrichten dazu ...

- **Wer könnte Johanna Nachrichten schicken und aus welchen Gründen?**
- **Wie soll Andreas reagieren, wenn er herausfindet, dass Tobi das getan hat?**

BEISPIEL 4: John (17) und Marie (15) haben sich über das Internet angefreundet und schreiben sich regelmäßig über Snapchat. Sie haben sich im Vorjahr im Urlaub kennengelernt. Sie haben sich nur Dinge über die Schule erzählt. Nach einiger Zeit stellt John ihr Fragen über ihre sexuellen Vorlieben. Sie weiß nicht, was sie davon halten soll. Letzte Woche schickte er ihr sogar ein Nacktfoto von sich und bat sie, ihm im Gegenzug ein intimes Foto von ihr zu schicken.

- **Wie würdet ihr euch an Marias Stelle fühlen und was würdet ihr tun?**
- **Was könnte Johns Absicht sein?**

BEISPIEL 5: Sue (16) hat eine Freundschaftsanfrage auf Instagram von Jessy (20). Jessy hat ein stilvolles Insta-Profil und postet viele schöne Modefotos. Sie schreibt Sue, dass sie als Agentin für eine Modemarke arbeitet und immer auf der Suche nach neuen jungen Models ist. Sue sei sehr hübsch und sie suche ein Mädchen wie sie für ein Fotoshooting. Sie benötige jedoch ein paar zusätzliche Fotos von Sue in Unterwäsche, was in der Branche üblich wäre. Sue hat ein komisches Gefühl, schickt aber trotzdem ein Ganzkörperfoto von sich in Unterwäsche. Jessy schickt ihr das gleiche Foto von Sue zurück, nur dass sie auf diesem Foto völlig nackt ist! Das Foto ist mit folgender Nachricht versehen: „Wenn du nicht willst, dass ich dieses Foto veröffentliche, schick 300 € an die folgende Adresse ...“

- **Was passiert mit Sue? • Was würdet ihr an Sues Stelle tun?**

BEISPIEL 6: Thomas (17) und Martin (17) sind seit einem Jahr zusammen und haben sich noch nicht geoutet. Beide schreiben sich gerne ihre sexuellen Wünsche und schicken sich gegenseitig Fotos von sich. Beide sind einvernehmlich und finden es interessant, dass sie über Messenger ungezwungen über Liebe und Sex sprechen können. Sie haben sich beide versprochen, die Nachrichten und Fotos zu löschen, wenn sie sich trennen sollten – was sie natürlich nicht möchten.

- **Was haltet ihr davon, dass die beiden Jugendlichen sich gegenseitig intime Texte und Fotos schicken?**
- **Welches Problem könnte dieses Paar bekommen?**

Let's talk
about Sex!

23-1

Let's talk
about Sex!

23-1

Let's talk
about Sex!

23-1

Let's talk
about Sex!

23-1

Let's talk
about Sex!

23-1

Let's talk
about Sex!

23-1

SEXTING: SCHICK MIR EIN BILD VON DIR...

Präsentation und Anweisungen

Sexting, Sexualität, Sextortion, Recht am eigenen Bild

BENÖTIGTES MATERIAL


- Der Comic „Schick mir ein Bild von dir ...“ (in der blauen Mappe dieses Toolkits enthalten)
- Fragekarten (siehe Material 24-1)
- Die Liste der Schlüsselbotschaften (siehe Rückseite)

METHODIK/ANWEISUNGEN

1. Verteilen Sie den Comic „Schick mir ein Bild von dir ...“ und bitten Sie die Jugendlichen, ihn zu lesen (rechnen Sie mit etwa 20 Minuten).
2. Teilen Sie die Jugendlichen nach der Lektüre in Arbeitsteams von 3–5 Personen ein. Idealerweise bilden Sie so viele Teams, wie Situationen zu besprechen sind, also 4 Teams.
3. Jedes Team erhält eine Fragekarte (siehe Material 24-1). Wenn es mehr Teams als zu besprechende Situationen gibt, können mehrere Gruppen die gleichen Fragen behandeln.
4. Bitten Sie die Jugendlichen, die Fragen in ihren Teams 10 Minuten lang zu diskutieren. Sie können die Antworten eventuell schriftlich festhalten.
5. Nach der Diskussion in den Teams wird jede Situation 5-10 Minuten lang in der großen Gruppe diskutiert. Die Teams werden aufgefordert, ihre Überlegungen zu jeder Situation darzulegen.
6. Ermutigen Sie die anderen Teams, ihre Meinung zu den Antworten zu äußern und ergänzen Sie die Antworten der Jugendlichen anhand der Liste der Kernaussagen (siehe Rückseite). Beschränken Sie sich je nach Zeit auf eine Frage oder Kernaussage pro Situation.

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Moderieren Sie die Diskussionen.
- Stellen Sie mit Hilfe der Liste der Schlüsselbotschaften sicher, dass die wichtigsten Botschaften diskutiert und integriert werden.
- Helfen Sie bei den Überlegungen, die für eine informierte Entscheidungsfindung erforderlich sind.
- Informieren Sie die Gruppe über die verschiedenen Beratungsstellen, die im Zusammenhang mit Sexting zur Verfügung stehen:

 <https://www.cesas.lu/de/liste.php>



50'

SCHWIERIGKEITSGRAD



KEINE
BESCHRÄNKUNG

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIEL

Die Jugendlichen für die Risiken des Sexting zu sensibilisieren und sie zu einem verantwortungsvollen Umgang mit sozialen Netzwerken ermutigen..

Diese Aktivität wurde im Rahmen der von ECPAT durchgeführten Sensibilisierungssitzungen zu affektiver und sexueller Gesundheit durchgeführt.



SEXTING: SCHICK MIR EIN BILD VON DIR...

Liste der Schlüsselbotschaften

DIE WICHTIGSTEN BOTSCHAFTEN:

- Sei dir bewusst, dass alles, was online ist, lange online bleibt, und dass das Teilen von intimen Informationen und Fotos dich anfällig für Belästigung und Erpressung machen kann.
- Selbst wenn du einer Person vertraust, musst du dir bewusst sein, dass sich Situationen ändern und Beziehungen oder Freundschaften zu Ende gehen können. So vertraut man einer anderen Person aufgrund der Beziehung zu ihr. Wenn sich das Verhältnis jedoch verändert, kann das Vertrauen verloren gehen und das Verhalten kann sich ändern.
- Mach nichts unter Druck, was dir unangenehm ist oder was dir zu riskant erscheint. Es ist immer möglich, „Nein!“ zu sagen und ein Gespräch zu beenden oder die andere Person zu melden und zu blockieren.
- Wenn du dich dafür entscheidest, ein intimes Foto zu verschicken, stell sicher, dass du nicht zu erkennen bist und dass dein Gesicht und andere Merkmale, die zu deiner Identifizierung beitragen könnten (Tätowierungen, Piercings, Muttermale, Dekorationen im Hintergrund usw.), nicht sichtbar sind.
- Du hast das Recht zu entscheiden, was mit deinem Bild geschieht. Das Teilen oder Verbreiten von Bildern ohne die Zustimmung der abgebildeten Person/en ist eine Straftat.
- Es ist wichtig, sich einer (erwachsenen) Vertrauensperson anzuvertrauen, wenn eine Situation schief läuft oder wenn du dich in einer Situation befindest, in der du dich nicht wohlfühlst.

Es ist möglich, illegale Inhalte online zu blockieren und zu melden, zum Beispiel mit Hilfe der BEE-SECURE-Stoppline: <https://stopline.bee-secure.lu/de>



SEXTING: SCHICK MIR EIN BILD VON DIR...

Fragekarten - Vorderseite (zum Laminieren und Ausschneiden)

KARTE 1

- Ist es eine gute Idee, das Foto zu senden?
- Aus welchen Gründen möchte sie das Foto senden?
- Wie beurteilst du die Beziehung zwischen dem Mädchen und dem Jungen? Kann sie ihm vertrauen?
- Würdest du ihr raten, das Foto zu senden oder nicht? Warum?
- Wann ist ein Foto deiner Meinung nach zu intim?

KARTE 2

- Was denkst du über die Reaktion ihrer Freundinnen?
- Wie hätten sie anders reagieren können?
- Würde dies die Situation ändern und wie?

KARTE 3

- Der Junge hinten in der Klasse, unten im Bild, fragt sich, warum niemand über die Person spricht, die das Foto ohne Zustimmung weitergegeben hat: Wie denkst du darüber?
- Das Mädchen wird beschuldigt, während derjenige, der das Foto ohne ihre Zustimmung geschickt hat, nicht beschuldigt wird: Was meinst du dazu?
- Ist es legal, Fotos von anderen Personen zu senden oder Fotos, ohne deren Zustimmung zu machen?
- Was weißt du über Fotos, auf denen Kinder oder Jugendliche unter 18 Jahren nackt abgebildet sind? Ist es legal, solche Fotos zu besitzen oder zu teilen?

KARTE 4

- Was hältst du von der Erklärung des Jungen?
- Ist das, was er getan hat, akzeptabel? Ist es nachvollziehbar?
- Ist es erlaubt, Fotos ohne die Zustimmung der abgebildeten Person zu verschicken?

SEXTING: SCHICK MIR EIN BILD VON DIR...

Fragekarten - Rückseite (zum Laminieren und Ausschneiden)



FOR YOUR EYES ONLY: SICHERHEITSTIPPS

Präsentation und Anweisungen

Sexting, Sextortion, Victim Blaming

BENÖTIGTES MATERIAL

- Fragebogen in erforderlicher Anzahl (siehe Material 25-1)
- Schreibmaterial für Tafel oder Flipchart
- Arbeitsblatt 5 aus Kapitel 5 des Leitfadens *Let's Talk about Sex*

METHODIK/ANWEISUNGEN


Diese Aktivität kann unabhängig von oder als Ergänzung zu Aktivität 23 „For your eyes only – Fallbeispiele“ durchgeführt werden.

1. Bitten Sie die Jugendlichen, die verschiedenen Begriffe (SEXTING, SEXTORTION) zu definieren, um ihr Wissen zu testen. Geben Sie dann die Definitionen an (siehe Arbeitsblatt 5 in Kapitel 5 des Leitfadens *Let's Talk about Sex*).
2. Schließen Sie die Diskussion ab, indem Sie die Definition von VICTIM BLAMING (siehe Rückseite von Aktivität 23) vorstellen.
3. Je nach Anzahl der Jugendlichen und der verfügbaren Zeit verteilen Sie den Fragebogen (siehe Material 25-1) an die Jugendlichen oder an kleine Teams von Jugendlichen (den gesamten Fragebogen oder in mehrere Teile aufgeteilt).
4. Jedes Team oder jede*r Jugendliche füllt den Fragebogen aus, indem jede Person je nach Situation „ICH STIMME ZU“ oder „ICH STIMME ZU NICHT ZU“ ankreuzt.
5. Anschließend wird die Arbeit in der großen Gruppe reflektiert, jeder Fall wird besprochen und die Jugendlichen oder Jugendteams erklären, warum sie die verschiedenen Situationen akzeptieren oder nicht. Diskutieren Sie, was bei den Antworten der Jugendlichen auf dem Spiel steht, und fragen Sie sie nach ihren Argumenten.

Alternativ können die Aktionen als Karten ausgedruckt und an jedes Team oder jede*n Jugendliche verteilt werden. Sie werden dann auf ein Plakat geklebt, die in zwei Spalten unterteilt ist: ICH STIMME ZU | ICH STIMME NICHT ZU. Dieses Plakat kann dann nach dem Projekt in der Klasse aufgehängt werden.

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Moderieren Sie die Diskussionen. Stellen Sie sicher, dass Sie keine Angst vor Sexting erzeugen, sondern vielmehr die Fähigkeiten der Jugendlichen stärken, Entscheidungen zu treffen und ihrem Urteilsvermögen zu vertrauen.
- Es ist auch wichtig zu überlegen, ob der Workshop in Zusammenarbeit mit einer Beratungsstelle an der Schule (z. B. SEPAS) oder mit externen Pädagog*innen oder Initiativen (z. B. ECPAT) organisiert wird.
- Informieren Sie die Gruppe über die verschiedenen Beratungsstellen, die im Zusammenhang mit Sexting zur Verfügung stehen:

 <https://www.cesas.lu/de/liste.php>



30'-50'

SCHWIERIGKEITSGRAD



KEINE
BESCHRÄNKUNG

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIELE

- Begriffe erläutern: SEXTING, SEXTORTION, VICTIM BLAMING.
- Verhaltensregeln für SEXTING aufstellen und die daraus resultierenden potenziellen Gefahren aufzeigen.
- Einen reflektierten Umgang mit SEXTING durch die Schaffung eines offenen und toleranten Diskussionsrahmens fördern.
- Wichtige Regeln und Sicherheitstipps zum Thema Sexting kennenlernen.

Unterrichtseinheit zum Thema Sexting für die 7. Klasse, entwickelt und bereitgestellt von BEE SECURE.

FOR YOUR EYES ONLY: SICHERHEITSTIPPS

Fragebogen für Jugendliche

1. Wenn ich seit kurzem verliebt bin, ist es kein Problem, ein intimes Selfie zu verschicken.

ICH STIMME ZU
 ICH STIMME NICHT ZU

2. Ich sende nur Fotos und Videos von bestimmten Körperteilen (z. B. Höschchenansatz, Bauchnabel, Dekolleté mit BH).

ICH STIMME ZU
 ICH STIMME NICHT ZU

3. Ich lösche regelmäßig die Fotos und Videos von meinem Handy.

ICH STIMME ZU
 ICH STIMME NICHT ZU

4. Wenn ich mich selbst nackt fotografiere oder filme, zeige ich mein Gesicht nicht!

ICH STIMME ZU
 ICH STIMME NICHT ZU

5. Ich mache Fotos bevorzugt vor einem neutralen Hintergrund (damit man z. B. den Raum und/oder das Haus nicht erkennen kann).

ICH STIMME ZU
 ICH STIMME NICHT ZU

6. Ich überprüfe immer die Kontaktadresse vor dem Verschicken von Fotos und Nachrichten.

ICH STIMME ZU
 ICH STIMME NICHT ZU

7. Ich zeige Nacktfotos von mir nur auf meinem eigenen Handy und verschicke sie nie.

ICH STIMME ZU
 ICH STIMME NICHT ZU

8. Ich stelle mit meinen Freund*innen klare Regeln über SEXTING auf.

ICH STIMME ZU
 ICH STIMME NICHT ZU

9. Bevor ich eine Nachricht oder ein intimes Foto verschicke, überprüfe ich immer die Kontaktadresse.

ICH STIMME ZU
 ICH STIMME NICHT ZU

10. Vertrauen ist gut. Regeln sind besser!

ICH STIMME ZU
 ICH STIMME NICHT ZU

11. Ich frage mich, ob ich es für vertretbar halten würde, dass diese Fotos/Videos in 10 Jahren immer noch auf dem Internet sind.

ICH STIMME ZU
 ICH STIMME NICHT ZU

12. Wenn ich erpresst werde mit Fotos oder Videos, kann ich nichts dagegen unternehmen.

ICH STIMME ZU
 ICH STIMME NICHT ZU

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

FOR YOUR EYES ONLY: SICHERHEITSTIPPS

Fragebogen für Jugendliche

13. Ich ändere Passwörter, die andere Personen (z. B. Klassenkamerad*innen) kennen könnten.

 ICH
STIMME ZU ICH STIMME
NICHT ZU

14. Wenn jemand ein Foto von mir geteilt hat, das mich stört, bitte ich diese Person, es sofort zu löschen.

 ICH
STIMME ZU ICH STIMME
NICHT ZU

15. Wenn ein Nacktfoto von mir im Internet geteilt wird, habe ich keine Möglichkeit, mich zu wehren.

 ICH
STIMME ZU ICH STIMME
NICHT ZU

16. Wer ein Nacktfoto von sich verschickt, muss damit rechnen, belästigt zu werden!

 ICH
STIMME ZU ICH STIMME
NICHT ZU

17. Es ist verboten, jemanden ohne sein Wissen zu filmen oder zu fotografieren.

 ICH
STIMME ZU ICH STIMME
NICHT ZU

18. Es ist gefährlich, Nacktfotos in der Cloud oder in Foto-Back-ups zu speichern.

 ICH
STIMME ZU ICH STIMME
NICHT ZU

19. Mach den Test: Würde es mich stören, wenn meine Klassenkamerad*innen diese Nachricht oder dieses Foto erhalten würden?

 ICH
STIMME ZU ICH STIMME
NICHT ZU

20. Wenn ich wissen möchte, ob ein Foto von mir im Internet geteilt wurde, kann ich es mit Hilfe eines Bildes suchen.

 ICH
STIMME ZU ICH STIMME
NICHT ZU

21. Die Herstellung, der Besitz und die Verbreitung von Fotos, auf denen Jugendliche unter 18 Jahren nackt zu sehen sind, ist strafbar.

 ICH
STIMME ZU ICH STIMME
NICHT ZU

22. Wenn ein Foto im Internet ist, bleibt es für immer dort.

 ICH
STIMME ZU ICH STIMME
NICHT ZU

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

GROOMING: SAG MIR, WER DU WIRKLICH BIST...

Grooming, Online-Gefahren, Sexualität, Sextortion

BENÖTIGTES MATERIAL

- Der Comic „Sag mir, wer du wirklich bist...“ (in der blauen Mappe dieses Toolkits enthalten)
- Fragekarten (siehe Material 26-1)
- Die Liste der Schlüsselbotschaften (siehe Rückseite)

METHODIK/ANWEISUNGEN

1. Verteilen Sie den Comic „Sag mir, wer du wirklich bist...“ und bitten Sie die Schüler, ihn zu lesen (rechnen Sie mit etwa 20 Minuten).
2. Teilen Sie die nach der Lektüre in Arbeitsteams von 3 bis 5 Personen ein. Idealerweise bilden Sie so viele Teams, wie Situationen zu besprechen sind, also 4 Teams.
3. Jedes Team erhält eine Fragekarte. Wenn es mehr Teams als zu besprechende Situationen gibt, können mehrere Teams die gleichen Fragen behandeln.
4. Bitten Sie die Jugendlichen, die Fragen in ihrem Team 10 Minuten lang zu diskutieren. Sie können die Antworten auch schriftlich festhalten.
5. Nach der Diskussion in den Teams wird jede Situation 5–10 Minuten lang in der großen Gruppe diskutiert. Die Teams werden aufgefordert, ihre Überlegungen zu jeder Situation darzulegen.
6. Ermutigen Sie die anderen Teams, ihre Meinung zu den Antworten zu äußern und ergänzen Sie die Antworten der Jugendlichen anhand der Liste der Kernaussagen (siehe Rückseite). Beschränken Sie sich je nach Zeit auf eine Frage oder Kernaussage pro Situation.

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Moderieren Sie die Diskussionen.
- Stellen Sie mit Hilfe der Liste der Schlüsselbotschaften sicher, dass die wichtigsten Botschaften diskutiert und integriert wurden.
- Helfen Sie bei den Überlegungen, die für eine informierte Entscheidungsfindung erforderlich sind.
- Informieren Sie die Gruppe über die verschiedenen Beratungsstellen, die im Zusammenhang mit dem Grooming zur Verfügung stehen: <https://www.cesas.lu/de/liste.php>



50'

SCHWIERIGKEITSGRAD



KEINE
BESCHRÄNKUNG

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIEL

Die Jugendlichen für die Online-Risiken sensibilisieren. Der Schwerpunkt liegt auf den potenziellen Risiken, die mit dem Austausch mit Unbekannten im Internet verbunden sind.

Die Aktivität wurde im Rahmen der von ECPAT durchgeführten Sensibilisierungssitzungen zu affektiver und sexueller Gesundheit durchgeführt.

GROOMING: SAG MIR, WER DU WIRKLICH BIST...

Liste der Schlüsselbotschaften

DIE WICHTIGSTEN BOTSCHAFTEN

- Es ist leicht, sich online hinter einer falschen Identität zu verstecken, und es gibt Menschen, die sehr gut darin sind, sich als jemand anderes auszugeben. Sei daher vorsichtig bei Informationen, die du mit unbekanntenen Personen teilst.

Einige Situationen, in denen man misstrauisch werden sollte:

- wenn dich jemand bittet, das Gespräch nur unter euch zu halten;
- wenn dich jemand sehr schnell nach sehr persönlichen Informationen wie deiner Adresse, Telefonnummer, deinem Aufenthaltsort usw. fragt;
- wenn dich eine Person auffordert, ihr sexuell explizite Fotos oder andere sexuelle Inhalte zu schicken, oder wenn dir solche Inhalte schickt, ohne dass du darum gebeten hast;
- wenn dich eine Person bittet, zu treffen und darauf besteht, dass du allein kommen sollst.

- Behalte die Kontrolle über die Informationen und Inhalte, die du online teilst! Sei dir bewusst, dass das Teilen von intimen Informationen und Fotos dich für Belästigung und Erpressung anfällig machen kann.
- Mach nicht unter Druck Dinge, die dir unangenehm sind oder die dir zu riskant erscheinen. Es ist immer möglich, „Nein!“ zu sagen und ein Gespräch zu beenden oder die andere Person zu melden und zu blockieren.
- Wenn du dich entschieden hast, eine Person zu treffen, die du online kennengelernt hast, geh mit einer (erwachsenen) Begleitperson und trefft euch an einem öffentlichen Ort.
- Es ist wichtig, sich einer (erwachsenen) Vertrauensperson anzuvertrauen, wenn eine Situation schief läuft oder wenn du dich in einer Situation befindest, in der du dich nicht wohlfühlst.
- In Luxemburg ist Grooming eine strafbare Handlung und sollte der Polizei gemeldet werden.



GROOMING: SAG MIR, WER DU WIRKLICH BIST...

Fragekarten - Vorderseite (zum Laminieren und Ausschneiden)

KARTE 1

- Was hältst du von der Reaktion des Jungen?
- Warum glaubst du, dass der Junge sich von seinen Freund*innen zurückzieht?
- Wie findest du die Reaktion seiner Freund*innen?
- Wie hätten sie anders reagieren können?

KARTE 2

- Ist es eine gute Idee, sich zu treffen?
- Was hältst du von der Beziehung zwischen dem Jungen und seiner Online-Bekanntschaft?
- Kann er ihr vertrauen?
- Warum glaubst du, dass er einem Treffen zugestimmt hat?

KARTE 3

- Wer ist die Person auf dem Foto?
- Haben Erwachsene das Recht, auf diese Weise mit Kindern und Jugendlichen zu kommunizieren?
- Hättest du anhand der Nachrichten erkannt, dass es sich nicht um ein junges Mädchen, sondern um einen erwachsenen Mann handelte?
- Wie könntest du überprüfen, ob die Person auf der anderen Seite wirklich die Person ist, für die sie sich ausgibt?

KARTE 4

- Was hältst du von der Reaktion des Jungen?
- Kann er wirklich sicher sein, dass es stimmt, was der andere sagt?
- Welchen Rat würdest du ihm in dieser Situation geben?

GROOMING: SAG MIR, WER DU WIRKLICH BIST...

Fragekarten - Rückseite (zum Laminieren und Ausschneiden)



SEX ABC

Allgemeines zum Gefühls- und Sexualleben:

Liebe und Sexualität, Sex und sexuelle Orientierung, Verhütung, sexuell übertragbare Infektionen, Einwilligung, der Körper usw.

BENÖTIGTES MATERIAL

- Tafel/Flipchart und Schreibmaterial

METHODIK/ANWEISUNGEN

1. Notieren Sie die Buchstaben des Alphabets untereinander an der Tafel.
2. Bitten Sie die Jugendlichen, für jeden Buchstaben Wörter zu finden, die mit Freundschaft, Liebe und Sexualität zu tun haben (Beispiel: A: Androgyn, B: Bisexualität ...). Jede*r Jugendliche kann abwechselnd ein Wort vorschlagen, das dem betreffenden Buchstaben des Alphabetes entspricht.
3. Zur Vertiefung schlagen Sie vor, die Wörter nach verschiedenen Themen zu gruppieren, indem Sie die Wörter mit verschiedenfarbigen Kreisen markieren. Diese Kategorien können sein
 - Anatomie
 - STI
 - Empfängnisverhütung
 - Gewalt
 - Pornografie/Medien
 - LGBTIQ+: Sexuelle, körperliche und geschlechtliche Vielfalt
 - Zuneigung/Gefühle/Liebe
 - Wörter, die jemanden verletzen können/vulgär/Provokation/Stigmatisierung
4. Diese verschiedenen Kategorien können die Grundlage für eine Diskussion mit der Gruppe bilden.

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Wenn ein*e Jugendliche*r unangemessenes Vokabular verwendet (z. B. vulgär), schlagen Sie eine Alternative vor, die den Rahmen respektiert, **ohne zurechtzuweisen oder zu verurteilen**.
- Fragen Sie die anderen Jugendlichen, ob es ein passenderes Wort gibt oder ob sie einen anderen Begriff für das gleiche Wort kennen.
- Falls nötig, können Sie die Wörter im Glossar des Leitfadens *Let's Talk about Sex* nachschlagen, um die richtige Definition zu geben.



50'

NACH DER ANZAHL DER GEFUNDENEN WÖRTER

SCHWIERIGKEITSGRAD



KEINE BESCHRÄNKUNG

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIELE

- Die Jugendlichen zum Nachdenken über Themen im Zusammenhang mit emotionaler und sexueller Gesundheit animieren.
- Das von den Jugendlichen der Gruppe verwendete Vokabular und den Umfang ihrer Kenntnisse zu Beginn der Animation kennenlernen.

Diese Aktivität wurde im Rahmen von ESAS-Sitzungen des Planning Familial durchgeführt.

DAS WORTSPIEL

Aktivität, um über jedes Thema zu diskutieren

BENÖTIGTES MATERIAL

- Die gedruckten Karten mit den verschiedenen Wörtern (siehe Material 28-1)
- Gedruckte Karten ohne Wörter, damit Sie weitere Wörter hinzufügen können

METHODIK/ANWEISUNGEN

Vorbereitender Kommentar: Es ist wichtig, dass Sie sich auf die Definition der Wörter des Spiels vorbereiten, bevor Sie es mit den Jugendlichen durchführen. Das Glossar des Leitfadens *Let's Talk about Sex* kann Ihnen dabei helfen.

1. Bitten Sie die Gruppe, sich in einen Kreis zu setzen.
2. Bitten Sie eine freiwillige Person, eine Karte mit einem Wort (siehe Material 28-1) zu ziehen, das sie den anderen nicht zeigen darf.
3. Der*die Freiwillige muss nun das Wort auf der Karte beschreiben, **ohne das Wort** zu nennen, damit die anderen es erraten können. Der Rest der Gruppe versucht, den Begriff zu identifizieren.
4. Sobald der richtige Begriff gefunden wurde, fragen Sie den Rest der Gruppe, wie sie den Begriff anders hätten beschreiben können; ergänzen Sie wenn nötig.
5. Lassen Sie eine weitere Person eine gedruckte Karte ziehen – und so weiter. Wenn ein*e Jugendliche*r das Wort nicht zu beschreiben weiß, gibt er*sie die Karte weiter, darf aber selbst nicht mehr antworten.
6. Sie können auch Jugendliche bitten, ein Wort zu beschreiben, das ihnen zu einer der leeren Karten einfällt. Dies kann Begriffe hervorbringen, die Ihre Schüler*innen interessieren.
7. Diskutieren Sie zum Abschluss, wie wichtig es ist, die richtigen Begriffe zu verwenden.

Variante, um eine freiwillige Person zu wählen:

Anstatt zu fragen, wer der*die Nächste sein möchte, bestimmt die Person, die gerade ein Wort beschrieben hat, wer nun dran ist. Zu diesem Zweck kann es interessant sein, einen Gegenstand zu verwenden, der das Rederecht symbolisiert, und ihn unter den Jugendlichen weiterzugeben. Ein weicher, nicht zerbrechlicher Gegenstand wird empfohlen (z. B. anatomische Plüsch-Paomi®, ein Wollknäuel usw.). Es redet die Person, die den Gegenstand in den Händen hält.

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Wenn ein*e Jugendliche*r unangemessenes Vokabular verwendet (z. B. vulgär), schlagen Sie eine Alternative vor, die den Rahmen respektiert, ohne zurechtzuweisen oder zu verurteilen.
- Fragen Sie die anderen Teilnehmer*innen, ob es ein passenderes Wort gibt oder ob sie einen anderen Begriff für das gleiche Wort kennen.
- Falls nötig, können Sie die Wörter im Glossar des Leitfadens *Let's Talk about Sex* nachschlagen, um die richtige Definition zu geben.



15-20'

SCHWIERIGKEITSGRAD



KEINE
BESCHRÄNKUNG

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIELE

- Einen angemessenen Wortschatz lernen (und verwenden) können.
- Die verschiedenen Begriffe beschreiben lernen.
- Die Bedeutungen identifizieren, die mit einem Wort verknüpft werden.

Spiel, das im Rahmen der Schulungen der HIV Berodung Croix-Rouge luxembourgeoise verwendet wird.



DAS WORTSPIEL

Wortliste zum Ziehen - Teil 1 (zum Laminieren und Ausschneiden)

MASTURBIEREN

VAGINALE SEKRETION

DILDO / VIBRATOR

SPERMIEN

ORGASMUS

HOMOSEXUELL

**PILLE DANACH
(NOTFALLPILLE)**

HETEROSEXUELL

PENETRATION

BISEXUELL

KLITORIS

EREKTION

VAGINALVERKEHR

VORSPIEL

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

DAS WORTSPIEL

Wortliste zum Ziehen - Teil 2 (zum Laminieren und Ausschneiden)

ORALVERKEHR

G-PUNKT

ANALVERKEHR

ANUS

PENIS

VAGINA

CUNNILINGUS

FELLATIO

COITUS INTERRUPTUS

LECKTUCH

PEP

TRITHERAPIE

EINVERSTÄNDNIS

PORNO

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

DAS WORTSPIEL

Wortliste zum Ziehen - Teil 3 (zum Laminieren und Ausschneiden)

SPASS BEIM SEX

SELBSTBESTIMMUNG

ANILINGUS

**SEXUELL ÜBERTRAGBARE
INFEKTION**

SEXUELLE ORIENTIERUNG

GESCHLECHTSIDENTITÄT

BIOLOGISCHES GESCHLECHT

INTERSEX

TRANSGENDER

CISGENDER

WEIBLICH

MÄNNLICH

MANN

FRAU

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

DAS WORTSPIEL

Wortliste zum Ziehen - Teil 4 (zum Laminieren und Ausschneiden)

LIEBE

FREUNDSCHAFT

GEWALT

VULVA

VAGINA

VERHÜTUNG

HIV

AIDS

SPERMIUM

PORNOGRAPHIE

SEXTING

„NUDE“

PRÄSERVATIV

ANTIBABYPILLE

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

DAS WORTSPIEL

Wortliste zum Ziehen - Teil 5 (zum Laminieren und Ausschneiden)

SEXTORSION

GROOMING

MENSTRUATION

PANSEXUELL

NON-BINÄR

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

BRAINSTORMING

Um über jedes Thema zu diskutieren

BENÖTIGTES MATERIAL

- Tafel oder Flipchart und Schreibzeug

METHODIK/ANWEISUNGEN

1. Schreiben Sie ein Thema in die Mitte der Tafel, zum Beispiel: „Sexuelle Gewalt“, „Sexualität“, „LGBTIQ+“, „Anatomie“, „Pubertät“, „STI“, „Verhütung“ usw.
2. Bitten Sie die Jugendlichen, der Reihe nach an die Tafel zu schreiben, was ihnen zu dem Thema einfällt. Dieser Teil der Aktivität sollte vorzugsweise in Stille durchgeführt werden, um die individuelle Reflexion zu fördern.
3. Alles, was die Jugendlichen geschrieben haben, kann auch sofort kommentiert oder durch Tafelanschrieb ergänzt werden.
4. Wenn die Übung beendet ist, bitten Sie die Gruppe, alles zu lesen, was an die Tafel geschrieben wurde.
5. Führen Sie eine Diskussion über die verwendeten Wörter und geben Sie den Jugendlichen die Möglichkeit, Fragen zur Bedeutung der Begriffe und zu den individuellen Kommentaren zu stellen.

Ergänzung: Um Ihre Unterrichtseinheit affektive und sexuelle Gesundheit zu lenken, können Sie die Jugendlichen bitten, selbst Themen zu nennen, die sie gerne vertiefen und über die sie gerne mehr erfahren würden.

ROLLE DER MODERATOR*IN

- Weisen Sie zu Beginn der Sitzung darauf hin, dass es jederzeit möglich ist, die Teilnahme zu beenden, wenn sich jemand dabei unwohl oder unbehaglich fühlt.
- Sorgen Sie für Ruhe während der Aktivität.
- Wenn ein*e Jugendliche*r unangemessenes Vokabular verwendet (z. B. vulgär), schlagen Sie eine Alternative vor, die den Rahmen respektiert, **ohne zurechtzuweisen oder zu verurteilen**.
- Fragen Sie die anderen Teilnehmer*innen, ob es ein passenderes Wort gibt oder ob sie einen anderen Begriff für das gleiche Wort kennen.
- Falls nötig, können Sie die Wörter im Glossar des Leitfadens *Let's Talk about Sex* nachschlagen, um die richtige Definition zu geben.



20-45'

SCHWIERIGKEITSGRAD



KEINE
BESCHRÄNKUNG

ZEITPUNKT DER AKTIVITÄT



ZIELE

- Ein Gespräch über das gewählte Thema beginnen und das Eis brechen.
- Das Vokabular, das von Jugendlichen verwendet wird, kennenlernen.

Diese Aktivität wurde im Rahmen von ESAS-Sitzungen durchgeführt, die vom Planning Familial angeboten werden.



WEITERE ONLINE-TOOLS

CESAS

Das nationale Referenzzentrum für die Förderung der affektiven und sexuellen Gesundheit wurde im Rahmen des Nationalen Aktionsplans „Affektive und sexuelle Gesundheit“ eingerichtet, an dem sich vier Ministerien beteiligen.

Die Mission des Cesas ist es, die affektive und sexuelle Gesundheit auf nationaler Ebene durch Information, Sensibilisierung und Weiterbildung zu fördern. Zu seinen Aufgaben gehört es, Fachkräfte aus dem psychosozio-educativen Bereich zu informieren, anzuleiten oder zu orientieren, insbesondere im Rahmen ihrer Bildungsarbeit zur Sexualerziehung mit Jugendlichen.

Im Rahmen des Projekts *Let's Talk about Sex* der Gesundheitsdirektion hat das Cesas nicht nur an der Erstellung des Ratgebers zur affektiven und sexuellen Gesundheit von Jugendlichen mitgewirkt, sondern trägt auch allgemein dazu bei, sachbezogene und anerkannte pädagogische Lehrmittel zu identifizieren und zu propagieren.



Centre national de référence
pour la promotion de la santé
affective et sexuelle

ZUSÄTZLICHE RESSOURCEN, DIE IM TOOLKIT *LET'S TALK ABOUT SEX* ANGEBOTEN WERDEN

Information und Bildung zu Beziehung und Sexualität werden heute von vielen internationalen Organisationen, darunter WHO und UNESCO, anerkannt und gefördert. Durch sie werden Kinder von Kleinem an und Jugendliche bei der Entwicklung ihres Beziehungs-, Gefühls- und Sexuallebens hin zu einem erfüllten Leben als Erwachsene begleitet.

In Luxemburg und anderen Ländern wurden zahlreiche Lehrmittel, Materialien, Spiele, Broschüren, Videos, Schulungen usw. entwickelt, um diese pädagogischen Ansätze zu unterstützen. Sie können von Fachleuten, insbesondere aus dem Bildungssektor, aber auch von der breiten Öffentlichkeit genutzt werden und sie inspirieren. Es ist jedoch nicht immer einfach, die richtigen Lehrmittel für die Erziehung zur affektiven und sexuellen Gesundheit zu finden und zu kennen.

Die in diesem Materialkoffer vorgeschlagenen Aktivitäten wurden von Expert*innen aus Organisationen, die in der Sexualbildung tätig sind, entwickelt. Sie sind daher an den luxemburgischen Kontext angepasst und entsprechen den Qualitätskriterien, die jungen Menschen den Zugang zu gültigen, aktuellen und emanzipatorischen Informationen gewährleisten.

Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl an pädagogischen Materialien in verschiedenen Sprachen, für alle Altersgruppen und zu vielen Themen des Gefühls- und Sexuallebens! Dieses Kapitel des Toolkits enthält eine Reihe von Links auf eine **Trello-Plattform**.

Auf dieser Online-Plattform gibt es für jedes Kapitel des Toolkits einen eigenen Bereich mit zusätzlichen Ressourcen zum jeweiligen Thema. Hier finden Sie Links zu:

- pädagogischen Spielen und Aktivitäten für Jugendliche
- Büchern, Broschüren, Werken zu Themenbereichen
- zusätzlichen Webressourcen und Videos
- weiterführenden Schulungen.

Alle Ressourcen wurden auf ihre Relevanz und Qualität hin überprüft, um sicherzustellen, dass sie für die Zielgruppe des Toolkits *Let's Talk about Sex* geeignet sind. Die Seiten werden regelmäßig ergänzt und aktualisiert.

Bei Fragen, Anregungen oder Schwierigkeiten beim Zugang wenden Sie sich bitte an letstalkaboutsex@cesas.lu.

LINKS ZU WEITEREN ONLINE TOOLS

EINLEITUNG

Die professionelle Haltung in der Erziehung zur affektiven und sexuellen Gesundheit

<https://trello.com/b/EaR2QCmT/introduction-la-posture-professionnelle-en-éducation-à-la-santé-affective-et-sexuelle>



KAPITEL 1

Der Mensch im Mittelpunkt der emotionalen und sexuellen Gesundheit

<https://trello.com/b/PHznQ0Rp/chapitre-1-l'être-humain-au-cœur-de-la-santé-affective-et-sexuelle>



KAPITEL 2

Liebe, Sexualität und emotionale und sexuelle Gesundheit

<https://trello.com/b/GeKrQ4sT/chapitre-2-lamour-la-sexualité-et-la-santé-affective-et-sexuelle>



KAPITEL 3

Empfängnisverhütung

<https://trello.com/b/8xtiLzGt/chapitre-3-la-contraception>



KAPITEL 4

Sexuell übertragbare Infektionen (STI)

<https://trello.com/b/GjWx8VV2/chapitre-4-les-infections-sexuellement-transmissibles-ist>



KAPITEL 5

Sexuelle Rechte und Gewalt

<https://trello.com/b/TTMdkMP2/chapitre-5-les-droits-sexuels-et-les-violences>



KAPITEL 6

Bereichsübergreifende Aktivitäten

<https://trello.com/b/G3EF3d9r/chapitre-6-activites-transversales>



Bitte beachten Sie, dass die Links im April 2024 geändert wurden.