

# Doppelkondom: Pro und kontra Verhütungsmittel



## Kurzbeschreibung

Die Teilnehmenden diskutieren die „Pros“ und „Kontras“ von Kondomen und anderen Verhütungsmethoden. Das Los entscheidet über die Pro- oder die Kontra-Rolle.

## Themen

Verhütung, Über Sex reden

## Methode

Wissensspiel

## Alter

ab 12 Jahren

## Zielgruppe

gemischtgeschlechtlich

## Zeit

20 Minuten

## Gruppengröße

ab 8 Personen

## Setting

geschlossene Gruppe

## Materialien

- 2 Packpapiere, Pinnwände oder Tafelseiten
- Zwei mitteldicke schwarze Stifte
- Karten in zwei verschiedenen Farben (pro Person 5 Karten)
- ggf. Kondome und Kondomstation mit Überrollmöglichkeit (Banane, Möhre)

## Ziele

- Wissen vermitteln über die Wirksamkeit der Schutzmöglichkeit
- Persönliche Einstellung zu Kondomen oder anderen Verhütungsmitteln reflektieren
- Grundlage schaffen für den eigenen Kondomgebrauch
- Kennenlernen und Auseinandersetzen mit anderen Meinungen, ggf. Einstellungen verändern

## Anhänge

- Tipps für das wahre Leben
- Informationen zur Pille und zur Pille danach

### Ablauf

Malen Sie auf zwei große Packpapiere/ Pinnwände/ Tafelseiten je ein großes Kondom – bzw. wenn Sie sich für das Thema Verhütung entschieden haben die Pille. Setzen Sie je ein lächelndes („Pro“) und ein trauriges („Kontra“) „Gesicht“ in die obere Hälfte.

Teilen Sie die Gruppe in zwei gleich große Teams auf. Das Los entscheidet, welches Team die Pro- und welche die Kontra- Seite vertritt. Um die Pro- und Kontra-Argumente voneinander unterscheiden zu können, erhalten das Pro- und das Kontra-Team jeweils unterschiedlich farbige Karten. Beide Teams sammeln nun Argumente, die für oder gegen die Anwendung von Kondomen bzw. die Einnahme der Pille sprechen. Die Teams sollen neben den Argumenten auch ihre persönlichen Einstellungen zum Kondom/der Pille sammeln (was finden sie gut, was finden sie schlecht). Beide Teams schreiben ihre Argumente stichwortartig auf die Karten. In der Großgruppe lesen sich beide Teams ihre Argumente vor und erläutern sie. Danach werden die Karten aufgehängt.

### Hinweise/Erfahrungen

Bei der Wahl des Themas „Kondom“ sollten Sie zu Beginn oder am Ende der Methode eine Kondomdemonstration einbauen.

### Reflexion

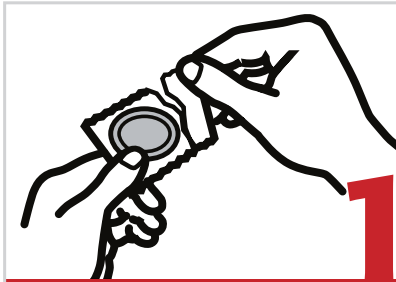
Folgende Fragen und Anregungen können helfen, das reflektierende Gruppengespräch in Gang zu bringen:

- Welche Gruppe hat „mehr“ Argumente gesammelt? – Wie kommt das? Fassen Sie die unterschiedlichen Meinungen pointiert zusammen.
- Warum gibt es so viele/wenige positive/negative Meinungen?
- Stimmen die Pro- und Kontra-Argumente wirklich?
- Welche Einschätzungen beruhen auf eigenen Erfahrungen, Erzählungen anderer oder welche Hintergründe spielen eine Rolle?
- Wie kommt es zu so unterschiedlichen Meinungen?
- Welche weiteren Pros gibt es für die Kondombenutzung?
- Wie können Kontra-Argumente entkräftet werden?
- Welches Verhütungsmittel empfiehlt sich beim ersten Mal?

### Variante

Die Teams schreiben im Wettstreit ihre Argumente direkt auf das Pinnwandpapier. Hierfür haben Sie 3 Minuten Zeit. Danach entscheiden beide Teams gemeinsam, welche Argumente gelten sollen. Die Gruppe mit den meisten „richtigen“ Argumenten hat gewonnen.

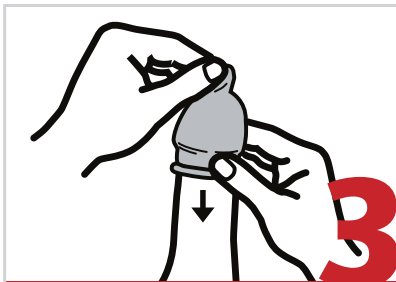
## Tipps für das wahre Leben



→ Kondompackung vorsichtig aufmachen.

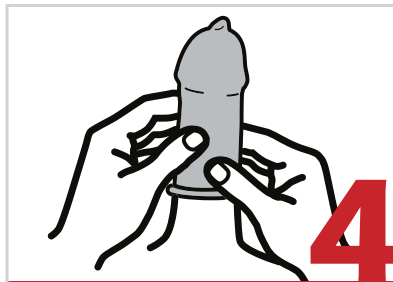


→ Mit zwei Fingern die Luft oben aus dem Kondomzipfel drücken.



→ Kondom aufsetzen

*Tipp für das wahre Leben:  
 Wenn der Penis nicht beschnitten ist, zuerst die Vorhaut von der Eichel zurückziehen ...*



→ Kondom ganz abrollen

*Tipp: Die Rolle muss außen liegen.  
 Achtung: bitte nur rollen, nicht ziehen! Ein neues Kondom nehmen, wenn es nicht funktioniert hat.*

- Damit es besser „flutscht“, kann wasserlösliches Gleitmittel oder Speichel auf das Kondom gegeben werden. Gleitmittel darf nicht fett-/öhlhaltig sein, sonst können Kondome reißen.
- Nach dem Sex /der Ejakulation den Penis herausziehen, bevor er wieder schlaff wird! Dabei das Kondom unten am verdickten Ring festhalten, damit es nicht abrutscht und im Körper bleibt.
- Jedes Kondom nur einmal benutzen. Und nicht in die Toilette, sondern in den Müll werfen.
- Penis und Hände waschen.
- Kondom nicht vorher ausrollen, um es zu prüfen, dadurch kann es kaputt gehen.
- Nie zwei Kondome übereinander benutzen, gerade dadurch können sie reißen.
- Ausprobieren, welches Kondom am besten passt. Kondome sollen nicht zu eng oder zu weit sein, sonst können sie reißen oder abrutschen. Kleinere und größere Kondome gibt's in Apotheken oder übers Internet.
- Qualitätskondome erkennt man am europaweiten CE-Prüfsiegel. Vor Gebrauch auch auf das Haltbarkeitsdatum achten.

## Informationen zur Pille und zur Pille danach

### Wichtige Hinweise zur Pille

Die Pille enthält künstliche weibliche Hormone. Diese hemmen die Reifung der weiblichen Eizelle und verhindern so den monatlichen Eisprung. Sie verhindern auch, dass sich der Schleim im Gebärmutterhals verflüssigt, so dass die Spermien nicht in den Gebärmutterhals wandern und keine Eizelle befruchten können. Und sie bewirken, dass sich die Gebärmutter-schleimhaut nicht richtig aufbaut und sich so kein befruchtetes Ei einnisten kann.

Die Packung besteht aus 21 oder 22 Tabletten, von denen jeden Tag eine eingenommen wird. Es folgt eine Pause von sechs oder sieben Tagen, in denen die Monatsblutung beginnt. Danach nimmt das Mädchen/ die Frau die erste Tablette der nächsten Pillenpackung. Die Pillen müssen immer in der Reihenfolge eingenommen werden, die im Beipackzettel angegeben ist. Bei richtiger Einnahme verhütet die Pille sehr sicher.

Übrigens: Wer einmal eine Pille vergisst, muss diese innerhalb von 12 Stunden nachnehmen. Die nächste Tablette dann wieder am nächsten Tag zur gewohnten Zeit einnehmen. Wenn mehr als 12 Stunden seit der üblichen Einnahmezeit vergangen sind, verhütet die Pille nicht mehr sicher.

Auch verschiedene Medikamente können die Sicherheit der Pille gefährden. Die Pille kann Nebenwirkungen haben, besonders wenn Mädchen mit der Einnahme beginnen. Mädchen, die die Pille nehmen, sollten nicht rauchen. Bei Raucherinnen erhöht sich das Risiko einer Thrombosebildung (Blutgerinnsel in den Blutadern).

Die Pille gibt es auf Rezept von Frauenärztinnen und Frauenärzten. Vorab findet eine Beratung und manchmal eine Untersuchung statt.

Übrigens: Die Pille bekommen Mädchen und junge Frauen bis zum 20. Geburtstag kostenlos, wenn sie bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sind.

### Die Pille danach – wenn die Verhütung versagt

Auch beim Sex kann es zu „Pannen“ kommen:

- Das Kondom kann abrutschen.
- Die Pille wird vergessen
- Man schläft ohne Verhütung miteinander.

Für den Notfall gibt es die „Pille danach“. Sie verhindert mit großer Wahrscheinlichkeit den Eisprung und damit die Befruchtung.

Wichtig: Sie ist nicht die Abbruchpille!

Übrigens: Im Notfall solltet ihr so schnell wie möglich zur Frauenärztin/zum Frauenarzt gehen. Am besten wirkt die „Pille danach“ in den ersten 12 Stunden – maximal 3 Tagen – nach Sex ohne Verhütung. Die „Pille danach“ gibt's nur auf Rezept. Am Wochenende geht ihr in die Notfallambulanz oder ins nächste Krankenhaus.