METHODE

Herzfragen ziehen

Kurzbeschreibung
Auf Herzkarten stehen Fragen zu Safer Sex und Partnerschaft. Alle ziehen eine Karte und beantworten ihre Herz-Frage.

Themen
Pubertät — Safer Sex

Methode
Wissensspiel

Alter
ab 10 Jahren

Zielgruppe
gemischtgeschlechtlich

Zeit
5 Minuten

Gruppengröße
ab 6 Personen

Setting
geschlossene Gruppe

Materialien
- Frage- und Aufgabenkarten
- Fotokarton
- Geschenkband
- kleine Moderationskarten
- Tisch
- Dachlatte in Länge des Tischs
- Ringschrauben
- Schnur/ Kabelbinder

Ziele
- Spielerisch Informationen zu Safer Sex und Partnerschaft vermitteln
- Persönliche Einstellungen und Verhalten reflektieren

Anhänge
Frage- und Aufgabenkarten

Ablauf
Schneiden Sie Herzen aus Fotokarton aus. Für die Frage-Karten beschriften Sie die Moderationskarten mit den Fragen und Aufgaben aus dem Material-Anhang.

Aufbau:

Benötigt wird ein Tisch, der, ohne ihn zu beschädigen, auf der Kopfseite selbständig stehen kann. Schrauben Sie in die Dachlatte die Ringschrauben und binden die Dachlatte mit Kabelbinder oder einer Schnur an den Tischbeinen fest.

Ziehen Sie durch jede Ringschraube ein Geschenkband. An einem Ende des Geschenkbands befestigen Sie das Herz aus Fotokarton und am anderen Ende die Frage-Karte. Die Teilnehmenden sehen nur die Herzen, die Fragekarten sind hinter dem Tisch verborgen.

Spielablauf:
Die Teilnehmenden ziehen an einem ausgewählten Herzen und beantworten die entsprechende Fragekarte am Bandende.
Falls mehrere Personen aufs Mitmachen warten, können Sie die Wartenden einbeziehen, indem Sie…:
• bei Meinungsfragen auch die Zuschauer nach Ihrer Meinung fragen. Dadurch kommen häufig interessante Diskussionen in Gang.
• für den Fall, dass die gerade mitspielende Person die Antwort nicht weiß, die Zuschauer um Unterstützung bitten und nach deren Lösungsvorschlägen fragen.

Fragen- und Aufgabenpool nach Themen geordnet

HIV/Aids

Was ist eigentlich „Safer Sex“?

Safer Sex meint „möglichst sicheren Sex“ = Küssen, Petting oder Sex mit Kondom

HIV/Aids

Wie lange muss man nach einem Risiko warten, bis der HIV-Test ein sicheres Ergebnis bringt?

Nach 3 Monaten hat der Körper ausreichend so genannte Antikörper gebildet, die der HIV-Test nachweisen kann. Vorher ist er nicht wirklich aussagekräftig.

HIV/Aids

Wobei kann HIV nicht übertragen werden: Schmusen, Petting oder Küssen?

Alle Antworten sind richtig: HIV wird nicht übertragen beim Schmusen, nicht beim Petting und auch nicht beim Küssen!

HIV/Aids

Wenn jemand bei euch (in der Schule) HIV-infiziert ist, besteht dann ein Risiko, dass ihr euch selber ansteckt?

Es gibt kein Risiko. Höchstens zwei schlagen sich blutig und drücken ihre blutenden Wunden aufeinander.

HIV/Aids

Wenn ein Jugendlicher HIV-infiziert ist, sollte er das besser nicht offen erzählen. Was meint ihr?

Was könnte ihm/ihr dann passieren?

Würde er/sie ausgegrenzt werden?

Könnte er/sie im Verein bleiben?

Würde er/sie das „aushalten“?

HIV/Aids

Wie kann ich erfahren, ob ich mich mit HIV angesteckt habe:

Durch einen HIV-Antikörper-Test beim Gesundheitsamt, einigen Aidsberatungsstellen, Ärzten oder im Labor?

Durch eine Speichelprobe in der Apotheke?

Oder durch eine Urinprobe beim Arzt?

Die erste Antwort ist richtig: Ein HIV-Antikörper-Test beim Gesundheitsamt, einigen Aidsberatungsstellen, Ärzten oder im Labor weist nach, ob man mit dem Virus angesteckt ist.

Fragen- und Aufgabenpool nach Themen geordnet

HIV/Aids

Du verliebst dich in jemanden, der behauptet, er/sie hätte sich testen lassen und wäre HIV-negativ. Kannst du davon ausgehen, dass er/sie tatsächlich nicht angesteckt ist?

Nein, denn die Bildung der HIV-Antikörper, die im Test nachgewiesen werden, dauert in der Regel bis zu drei Monaten. Wenn man sich vor einer Woche angesteckt hat, findet ein HIV-Test die Infektion nicht.

HIV/Aids

Ein enger Freund erzählt dir, dass er sich mit HIV angesteckt hat. Was rätst du ihm?

Wenn er/sie dir das sagt, hat er/sie wirklich großes Vertrauen zu dir. Das solltest du nicht enttäuschen. Du darfst natürlich sagen, wenn du geschockt, sprachlos oder traurig bist. Er freut sich aber bestimmt, wenn du ihn/sie dann einfach in den Arm nimmst. Frag, wie es ihm/ihr persönlich geht. Ob er auch noch andere Menschen hat, die von der Ansteckung wissen.

HIV/Aids

Aids betrifft doch Jugendliche gar nicht. Was meinst du?

Stimmt so nicht. Zwar sind Jugendliche weniger betroffen als Erwachsene, weil sie meist noch weniger sexuelle Erfahrungen haben. Aber das ist relativ. Auch Jugendliche können sich natürlich anstecken, wenn sie auf jemanden treffen, der infiziert ist und dann kein Kondom benutzen beim Sex.

HIV/Aids

Wo kann man sich beraten lassen, wenn man Fragen zu Aids hat: im Gesundheitsamt, in einer Aids-Hilfe oder bei einer Internetberatung?

Alle drei Antworten sind richtig: Bei der Aidsberatung im Gesundheitsamt, der Aids-Hilfe, und es gibt auch seriöse Aidsberatung online im Internet.

Sexuell übertragbare Infektionen (STI)

Für was steht die Abkürzung STI?

Sexuell übertragbare Infektionen.

Sexuell übertragbare Infektionen (STI)

Was sind sexuell übertragbare Infektionen und von welchen sexuell übertragbaren Infektionen hast du schon gehört?

Sexuell übertragbare Infektionen werden durch sexuelle Kontakte (aller Art) durch unterschiedliche Erreger übertragen: das sind vor allem Bakterien, Viren und Pilze, aber auch andere Erreger (z.B. Einzeller oder Würmer). Die bekanntesten Infektionen sind:

- *Tripper (Gonorrhöe)*
- *Syphilis*
- *Hepatitis*
- *Feigwarzen (Condylome)*
- *Herpes Genitalis*
- *Chlamydien*
- *HIV-Infektion*

Fragen- und Aufgabenpool nach Themen geordnet

Sexuell übertragbare Infektionen (STI)

Wie merkt man, dass man sich mit einer sexuell übertragbaren Infektion (STI) angesteckt hat?

Viele STI verlaufen symptomarm bis symptomlos. Symptome, die auf eine Infektion mit einer STI hinweisen können sind:

- *Ausfluss*
- *Brennen beim Pinkeln*
- *Jucken*
- *Schmerzen im Unterbauch*
- *Geschwüre, Bläschen, Knötchen oder Warzen an den Genitalien/ am oder im Mund/in der Analregion oder anderen Körperstellen*

Wenn du solche Symptome feststellst, geh sofort zum Arzt (Frauenarzt, Urologe, Arzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten). Bei manchen STI verschwinden die Symptome nach kurzer Zeit wieder. Die STI ist jedoch immer noch da und um Spätfolgen zu vermeiden musst du dich behandeln lassen. Fast alle STI sind behandelbar und heilbar – je früher desto besser!

Sexuell übertragbare Infektionen (STI)

Wo kann man sich untersuchen lassen, wenn man meint sich mit einer STI angesteckt zu haben?

Grundsätzlich können alle niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte eine Diagnostik machen, doch ist es meist sinnvoll, eine Fachärztin/ einen Facharzt für Haut –und Geschlechtskrankheiten, Gynäkologie oder Urologie aufzusuchen

Sexuell übertragbare Infektionen (STI)

Wie kann man sich vor einer STI schützen?

Kondome beim Anal- und Vaginalverkehr reduzieren das Risiko einer Infektion mit sexuell übertragbaren Infektionen (STI) erheblich. Durch folgende Maßnahmen kannst du das Risiko weiter verkleinern:

- *Berühre keine sichtbar veränderten oder entzündeten Hautstellen (Bläschen, Warzen und Wunden)*
- *Vermeide die Aufnahme von Körperflüssigkeiten (Sperma, Scheidensekret und Blut)*
- *Impfung (gegen Hepatitis A und B)*
- *Beachtung einfacher Hygieneregeln: Hände waschen*

Freundschaft

Welche Eigenschaften sollte ein bester Freund/eine beste Freundin unbedingt haben?

Was gehört für dich/euch zu einer guten Freundschaft dazu?

Freundschaft

Dein bester Freund/deine beste Freundin fragt dich um Rat, wie er/sie an seine/ihren Traumfrau/Traummann herankommen kann. Was fällt dir dazu ein?

Freundschaft

Was macht eine gute Freundschaft kaputt?

Fragen- und Aufgabenpool nach Themen geordnet

Freundschaft

Wofür ist es gut, eine gute Freundin/einen guten Freund zu haben?

Freundschaft

Was ist für dich in einer Freundschaft besonders wichtig?

Liebe

Du bereitest einen romantischen Abend vor.

Was gehört für dich unbedingt dazu?

Liebe

Stell dir vor, du hast dich in den Freund/die Freundin deines besten Freundes/deiner besten Freundin verliebt und du weißt, dass er/sie dich auch mag. Was tust du?

Liebe

Dein Freund/deine Freundin hat mit dir Schluss gemacht, weil er/sie angeblich nichts mehr für dich empfindet. Du liebst ihn/sie noch sehr. Was machst du?

Liebe

Dein bester Freund/deine beste Freundin vertraut dir an, dass er/sie total verzweifelt ist, weil sich kein Junge/kein Mädchen für ihn/sie interessiert. Was machst du?

Fragen- und Aufgabenpool nach Themen geordnet

Liebe

Dein bester Freund/deine beste Freundin hat sich in einen Jungen/ein Mädchen verknallt. Er/sie ist richtig nett, allerdings sieben Jahre älter/jünger! Was rätst du deinem Freund/deiner Freundin?

Liebe

Woran merkst du, dass du verliebt bist?

Nenne drei Anzeichen.

Liebe

Du bist frisch verliebt. Wann ist für dich der richtige Zeitpunkt, über Verhütung zu sprechen und wie machst du das?

Liebe

Du erfährst, dass dein/e Freund/in in der Disko mit einer/m anderen Mädchen/Jungen geflirtet hat. Wie reagierst du?

Liebe

Was heißt für dich „Treue“?

Wann fängt für dich „Untreue“ an?

Liebe

Übersetze „Liebe“ in zwei Sprachen.

(Love, Amur, Amor, amore,...)

Fragen- und Aufgabenpool nach Themen geordnet

Liebe

Du bist total in ein Mädchen/einen Jungen verknallt.

Wie kommst du an ihn/sie ran?

Liebe

Du hast in der Disko ein Mädchen/einen Jungen kennen gelernt und heftig geflirtet.

Würdest du deinem Freund/deiner Freundin davon erzählen?

Wie würde er/sie reagieren?

Liebe

Dein Freund/deine Freundin erzählt dir, dass er/sie ein anderes Mädchen/einen anderen Jungen geküsst hat. Wie reagierst du?

Liebe

Was ist für dich in einer Beziehung/Partnerschaft besonders wichtig?

Liebe

Vervollständige folgende Satzanfänge (Auswahl):

- **Mein Partner/meine Partnerin sollte...**
- **Mein Partner/meine Partnerin darf auf keinen Fall...**
- **Treue heißt für mich, dass...**
- **Von einem Freund/einer Freundin wünsche ich mir...**
- **Wenn ich verliebt bin, dann...**

Liebe

Such dir eine/n Mitspieler/in und stellt zusammen pantomimisch dar (Auswahl):

- **Liebe/verliebt sein**
- **Streit**
- **Versöhnung**
- **Heiraten**
- **Seitensprung**
- **anmachen**

Fragen- und Aufgabenpool nach Themen geordnet

Liebe

Nenne 2 Argumente, die für dich

- für eine Beziehung/Partnerschaft sprechen
- für das Single-Sein sprechen

Liebe

Beschreibe folgende Redewendungen/Begriffe, ohne die jeweiligen Wörter zu benutzen (Auswahl):

- „Flugzeuge im Bauch“
- „rosarote Brille“
- „auf Wolke sieben schweben“
- Romantik
- Verliebt sein
- „Rot werden“

Liebe

Vervollständige die Satzanfänge (Auswahl):

- „Liebe ist...“
- „Wenn ich verliebt bin, dann...“
- „Liebeskummer ist wie...“

Liebe

Stelle pantomimisch (also ohne zu sprechen) folgende Begriffe dar (Auswahl):

- verliebt sein
- Liebeskummer
- Händchen halten
- Flirten
- Seitensprung
- Herzklopfen
- schwul/lesbisch
- beste/r Freund/in
- glücklich
- Flugzeuge im Bauch
- cool
- erröten

Sexualität

Wann sollten deiner Meinung nach Kinder aufgeklärt werden?

Wie würdest du das machen?

Sexualität

Wie alt sollte deiner Meinung nach ein Mädchen/ein Junge sein, wenn „das erste Mal“ passiert? Warum?

Fragen- und Aufgabenpool nach Themen geordnet

Sexualität

Du bist ein halbes Jahr mit deiner Freundin zusammen. Sie will mit dir schlafen, du noch nicht. Wie vermittelst du ihr das?

Sexualität

Welches Alter ist deiner Meinung nach richtig, um zum ersten Mal Sex zu haben?

Sexualität

Erkläre den Begriff „Petting".

„Alles", außer Austausch von Scheiden-/Samenflüssigkeit und Blut; kein eindringender Geschlechtsverkehr.
Dazu gehört: streicheln, massieren, küssen, liebkosen, berühren, umarmen, kuscheln, Zärtlichkeit...

Sexualität

Du bist fremdgegangen. Würdest du mit deinem Partner/ deiner Partnerin darüber sprechen?

Was würdest du dir im gleichen Fall von deinem Partner/ deiner Partnerin wünschen?

Sexualität

Kann ein Mädchen/eine Frau beim „ersten Mal" schwanger werden?

Ja.

Sexualität

Sex und Liebe gehören zusammen. Was meinst du dazu?

Fragen- und Aufgabenpool nach Themen geordnet

Sexualität

Was ist ein „Macho“?

„Macho“ kommt aus dem spanischen und heißt übersetzt so viel wie „Männlichkeit“. „Machos“ finden sich selbst besonders wichtig, toll und Frauen überlegen. Er meint, alle Frauen müssten ihn grenzenlos bewundern. Er merkt nicht, dass er sich mit seinem Verhalten lächerlich macht.

Sexualität

Was bedeutet „Onanie“?

Selbstbefriedigung

Sexualität

Was bedeutet „pervers“? Hast du ein Beispiel dafür?

Abartig, abnorm (ursprünglich: verdreht, verkehrt) Abweichendes Verhalten, das jemand nicht richtig findet oder nicht versteht.

Sexualität

Finde heraus, welche Angebote für Jugendliche folgende Beratungsstellen in xy-Stadt haben (Auswahl von 2-3 Institutionen je nach regionaler Beteiligung):

- **Gesundheitsamt/Bezirksamt**
- **pro familia**
- **Donum Vitae**
- **AIDS-Hilfe**
- **Balance**
- **Jugendamt**

Sexualität

Erkläre folgende Begriffe, ohne das jeweilige Wort zu benutzen (Auswahl):

- **Lust**
- **Erotik**
- **Schwangerschaft**
- **Geil**
- **Cool**
- **Schwul/lesbisch**
- **Romantik**

Sexualität

Stelle (allein oder zu zweit) pantomimisch dar (Auswahl):

- **Küssen**
- **Kondom überrollen**
- **Knutschfleck**
- **Flirten**
- **Schwul/lesbisch**
- **„Das erste Mal“**
- **streicheln**
- **anmachen**
- **Lippenstift**
- **verliebt sein**
- **Liebeskummer**
- **cool**

Fragen- und Aufgabenpool nach Themen geordnet

Sexualität

Nenne andere Bezeichnungen für Geschlechtsverkehr

Sexualität

Du darfst mir selber eine Frage stellen!

Sexualität/sexuelle Identität

Was bedeutet „Coming Out"?

Übersetzt: Herauskommen, etwas öffentlich machen
Meist verwendet, wenn Lesben und Schwule sich selbst und anderen gegenüber ihre homosexuelle Liebe eingestehen und sie offen leben wollen.

Sexualität/sexuelle Identität

Du erfährst, dass in deiner Klasse ein Mädchen lesbisch/ ein Junge schwul ist.

Was glaubst du: Wie reagieren deine Mitschüler/innen?

Wie reagieren eure Lehrer/innen?

Wie wäre das für dich?

Sexualität/sexuelle Identität

Erkläre den Unterschied zwischen heterosexuell, homosexuell und bisexuell.

- *Heterosexuell: Verschiedengeschlechtlich*
- *Homosexuell: Gleichgeschlechtlich*
- *Bisexuell: Beides*

Sexualität/sexuelle Identität

Ein guter Freund/eine gute Freundin erzählt dir, dass er/sie glaubt, schwul/lesbisch zu sein.

Wie reagierst du? Was rätst du ihm/ihr?

Fragen- und Aufgabenpool nach Themen geordnet

Sexualität

Was bedeutet „Transsexualität“?

Bsp.: Uwe ist körperlich ein Mann, fühlt sich aber seelisch als Frau. Uwe hat nur Beziehungen zu Männern, trotzdem ist er nicht schwul. Schließlich denkt, liebt und fühlt er als Frau. Hormonbehandlung + Operation unter strengen Auflagen möglich (Geschlechtsumwandlung). Bereits viele Jahre vorher psychotherapeutische Begleitung Voraussetzung.

Verhütung

Wer sollte deiner Meinung nach in einer Beziehung für Verhütung zuständig sein? Begründung!

Verhütung

Wann ist deiner Meinung nach in einer Beziehung der richtige Zeitpunkt, um über Verhütung zu sprechen?

Verhütung

Was kannst du machen, wenn’s bei der Anwendung von Kondomen nicht richtig flutscht:
Speichel oder wasserlösliche Gleitmittel verwenden, Öl, Fett oder Vaseline nehmen oder Augen zu und durch?

Richtig ist: Speichel oder wasserlösliche Gleitmittel verwenden. Fett greift Kondome an und lässt sie platzen!

Verhütung

Das Kondom lässt sich nicht abrollen. Was machst du:

Es sitzt falsch drauf, umdrehen und weiter geht’s?

Oje, es ist falsch herum drauf. Wergwerfen und ein neues nehmen?

Oder: Weiter versuchen, es wird schon klappen.

Richtig ist: Wergwerfen und ein Neues nehmen! Wenn das Kondom auf der Eichel saß, kann ein Lusttropfen, in dem bereits Spermien und Krankheitserreger sind, durch das Umdrehen nach außen kommen und übertragen werden.

Verhütung

Was hältst du von „unterbrochenen Geschlechtsverkehr“ / „rausziehen, bevor es kommt“:

Besser als gar nichts? So kann man sich ganz gut schützen?

Oder: Absolut ungeeignet, ein kleiner Lusttropfen aus dem Penis reicht für eine Ansteckung oder Schwangerschaft?

Die letzte Antwort ist richtig: „Rausziehen, bevor es kommt“ ist absolut ungeeignet, da ein kleiner Lusttropfen aus dem Penis schon für eine Ansteckung oder Schwangerschaft ausreicht.

Fragen- und Aufgabenpool nach Themen geordnet

Verhütung

Mach dich auf die Suche nach 2 Personen, die ein Kondom bei sich tragen. Such dir eine Partnerin oder einen Partner und zeig mit ihrer/seiner Hilfe, wie ein Kondom richtig angewendet wird.

Über Finger oder Holzpenis, etc. abrollen lassen. Erklärt bitte, wie man Kondome richtig benutzt und worauf man achten muss. Haltbarkeitsdatum und Luftpolster kontrollieren. Kondompackung vorsichtig öffnen. Die Luft oben aus dem Zipfel des Kondoms herausdrücken. Auf die Eichel aufsetzen. Wenn der Penis nicht beschnitten ist, zuerst die Vorhaut von der Eichel zurückziehen. Kondom ganz abrollen. Die Rolle des Kondoms muss dabei außen liegen! Bitte nur rollen, nicht ziehen! Fettfreies Gleitmittel auf das Kondom geben, wenn es besser „flutschen" soll. Fertig! Hinweis: Passt das Kondom? Ist es die richtige Größe? Nach der Ejakulation den Penis herausziehen, bevor er wieder schlaff wird! Dabei das Kondom unten am Penis festhalten, damit es nicht abrutscht und im Körper bleibt. Jedes Kondom nur einmal benutzen. Nicht in die Toilette, sondern in den Müll werfen. Penis und Hände waschen. Qualitätskondome mit dem europaweiten CE-Prüfsiegel und Haltbarkeitsdatum gibt es in Supermärkten, Drogerien, Apotheken und auch in Automaten.

Verhütung

Du merkst, dass sich das Kondom nicht abrollen lässt. Woran liegt das und was machst du?

Prüfe, ob es falsch herum drauf ist. Wenn ja, dann wegwerfen.

Verhütung

Kondome sind Männersache. Was meinst du dazu?

Verhütung

Dein Freund/deine Freundin mag kein Kondom benutzen, da „nichts zwischen euch stehen soll".

Wie verhältst du dich/wie reagierst du?

Verhütung

„Doppelt gemoppelt hält besser" – Gilt das auch für Kondome?

Nein! Denn die Gefahr, dass Kondome abrutschen oder wegen der gegenseitigen Reibung beschädigt werden ist hoch.

Verhütung

Wo ist hier der nächste Kondomautomat?

Fragen- und Aufgabenpool nach Themen geordnet

Verhütung

Was kannst du machen, wenn's bei der Anwendung von Kondomen nicht richtig flutscht? Was musst du beachten?

Speichel oder wasserlösliche, fettfreie Gleitmittel verwenden.

Achtung: kein Öl, Vaseline oder so was!

Verhütung

„Verhütung ist Frauensache" – Was meinst du dazu?

Verhütung

Nenne 3 (4? 5?) andere Ausdrücke für Kondom.

Pariser, Verhüterli, Überzieher, Lümmeltüte, Präser, Gummi,...

Verhütung

Wettpusten mit mehreren: Wessen Kondom platzt durch Aufblasen zuerst?

Verhütung

Was solltest du beachten, wenn du Kondome kaufst?

Prüfsiegel (dlf, Stiftung Warentest, CE-Kennzeichnung), Prüfnummer, Haltbarkeitsdatum, unbeschädigte Verpackung, passende Größe!

Verhütung

Erkläre folgende Begriffe, ohne sie zu benutzen (Auswahl 2-3 Begriffe):

- **Verhütung**
- **Schwangerschaft**
- **Kondom**
- **Pille**
- **Pille danach**
- **Diaphragma**

Fragen- und Aufgabenpool nach Themen geordnet

Verhütung

Gibt es hier in _____ (Stadt) eine Beratungsstelle zur Verhütung (pro familia, Donum Vitae o.a.) und wenn ja wo?

Verhütung

Informiere dich, welche Beratungsstellen heute hier sind, die dir Tipps zum Thema Verhütung geben können (Namen und Straße von mind. 2 Institutionen).

Verhütung

Finde heraus, welche Angebote für Jugendliche folgende Beratungsstellen in _____ (Stadt) haben (Auswahl von 2-3 Institutionen je nach regionaler Beteiligung):

- **Gesundheitsamt/Bezirksamt**
- **pro familia**
- **Donum Vitae**
- **AIDS-Hilfe**
- **Balance**
- **Jugendamt**

Verhütung

Welche Verhütungsmethoden kennst du? Nenne mindestens 2 (3, 4)?

- *Kondom*
- *Pille*
- *Diaphragma*
- *Spirale*
- *Vaginalring*
- *Temperaturmethode*

Nachfrage: Und welche Verhütungsmethoden schützen vor einer Ansteckung mit dem HI-Virus?

- *Kondom*

Verhütung

Was bedeutet „Coitus Interruptus“?

Wörtlich: unterbrochener Geschlechtsverkehr „raus, bevor’s kommt“

Nachfrage: Und wie sicher ist das als Verhütungsmethode?

Ungeeignet! Bereits vorher können Samenzellen in die Scheide gelangen (Lusttropfen). Schützt nicht vor einer Ansteckung mit HIV.

Verhütung

Was ist die Spirale?

Verhütungsmittel aus Kunststoff, das mit einem Kupferdraht umwickelt ist. Frauenarzt/Frauenärztin setzt Spirale in Gebärmutter ein/kann dort 3-5 Jahre bleiben.

Nachfrage: Wie erfolgt die Verhütung mit der Spirale/was geschieht im Körper?

Kupfer wird in kleinen Mengen abgegeben und hemmt die Beweglichkeit der Samenzellen. Zudem stört die Spirale den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut, so dass sich kein befruchtetes Ei einnisten kann.
Starke Nebenwirkungen möglich (verstärkte/verlängerte Blutungen, Unterleibsentzündungen).

Fragen- und Aufgabenpool nach Themen geordnet

Verhütung

Was ist mit der „symptothermale Methode“ gemeint?

Frau ermittelt durch Temperatur- und Schleimmethode ihre fruchtbaren Tage. Voraussetzungen: regelmäßiger Zyklus, regelmäßiger Tagesablauf, hohes Maß an Disziplin.

Verhütung

Welchen anderen Namen hat das „Intra-Uterin-Pessar“?

Spirale

Verhütung

Was ist die „Pille danach“?

Hochdosiertes Hormonpräparat, das von der Ärztin/vom Arzt verschrieben werden muss. Wirkt nur bis max. 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr und verhindert die Einnistung einer befruchteten Eizelle in die Gebärmutter. Nebenwirkungen wie Übelkeit/Erbrechen möglich.

Ausschließlich Notfallmedikament, wenn mit Verhütung was schief gelaufen ist!

Verhütung

Wo bekomme ich die „Pille danach“?

Bei Frauenärztinnen/Frauenärzten und Beratungsstellen, am Wochenende über ärztliche Notdienste oder gynäkologische Ambulanzen in Krankenhäusern.

Verhütung

Was ist mit der „Knaus-Ogino-Methode“ gemeint?

Mädchen/Frauen tragen den Zeitpunkt ihrer Regel in einen Kalender ein und können somit ihre unfruchtbaren Tage ausrechnen.

Sehr unsicher und daher als Verhütungsmittel nicht geeignet!

Verhütung

Was ist eine „Dreimonatsspritze“?

Hormonspritze mit künstlichem Gestagen, die dem Körper eine Schwangerschaft vortäuscht und damit den Eisprung unterdrückt.

Nebenwirkungen: häufig Zyklusstörungen, vorübergehende Unfruchtbarkeit.

Nicht für junge Mädchen und Frauen, die später Kinder möchten, geeignet!

Fragen- und Aufgabenpool nach Themen geordnet

Verhütung

Gibt es ein Kondom für die Frau und wenn ja: Was ist das?

Unter dem Namen „Femidom" rezeptfrei in Apotheken zu kaufen, aber in Deutschland nicht leicht zu bekommen, muss meist bestellt werden.

Kunststoffhülle mit flexiblen Ringen an jedem Ende. Ein Ring wird über Muttermund gestülpt, der andere liegt außerhalb des Scheideneingangs. Schwierig in Handhabung.

Verhütung

Was ist ein Diaphragma?

Biegsamer Ring, der mit einer Gummimembran überspannt ist. Anpassung erfolgt bei Frauenarzt/-ärztin. Mädchen/Frau setzt Diaphragma jeweils vor Geschlechtsverkehr ein/bleibt mind. 8 Std. vor dem Gebärmuttermund. Zusätzlich Diaphragma mit samenabtötenden Gels bestreichen.

Lebensplanung, Schwangerschaft

Ein Mädchen in deiner Klasse ist schwanger.
Was meinst du:

Wie reagieren deine Mitschüler/innen?

Wie reagieren die Lehrer/innen?

Lebensplanung, Schwangerschaft

Was würdest du jemandem raten, wenn sie schwanger wird und noch zur Schule geht/eine Ausbildung macht?

Lebensplanung, Schwangerschaft

Was würdest du einem Jungen sagen, der will, dass seine Freundin abtreibt?

Lebensplanung, Schwangerschaft

Wo kann man sich beraten lassen, wenn man schwanger geworden ist und nicht weiß, was man tun soll?

Beratungsstellen zu Schwangerschaft- und Familienplanung wie pro familia, Donum Vitae oder andere gibt es in jeder größeren Stadt. Oder im Internet suchen: Es gibt auch Online-Beratungsstellen.

Fragen- und Aufgabenpool nach Themen geordnet

Rollen/Mädchen & Jungen

Was ist typisch für Mädchen?

Was ist typisch für Jungs?

Rollen/Mädchen & Jungen

Was nervt Dich an Mädchen/Jungs?

Rollen/Mädchen & Jungen

Bitte ergänz(t) den folgenden Satz: Ich fände toll, wenn auch Jungs/Mädchen mal…

Rollen/Mädchen & Jungen

Wobei unterscheiden sich Mädchen und Jungen eigentlich überhaupt nicht?

Konflikte

Was ist Eifersucht und woran kannst Du das merken?

Warst Du schon mal eifersüchtig?

Wie würdest Du das Gefühl beschreiben?

Konflikte

Stell Dir vor, Dein bester Freund/Deine beste Freundin macht plötzlich mehr mit anderen.

Wie fändest Du das?

Was könntest Du tun?

Fragen- und Aufgabenpool nach Themen geordnet

Konflikte

Hast Du schon mal mit jemand gestritten? Wie war das?

Oder:

Was machst Du, wenn Du richtig wütend bist?

Oder:

Wenn 2 Leute sich streiten: Wie können die sich wieder versöhnen?

Konflikte

Stell Dir vor, Du hast Dich richtig heftig mit einer/m Freund/in gestritten und er/sie will nicht mehr mit Dir sprechen. Was könntest Du tun? Wer könnte Dir helfen?

Körper/Schönheit

Wie sollte dein Traumjunge/dein Traummädchen aussehen?

Sollte er/sie bestimmte Eigenschaften haben und wenn ja: Welche?

Körper/Schönheit

Wann findest du jemand „schön"?

Oder:

Was findest du schön an dir/was nicht?

Oder:

Was sollten Mädchen/Jungs tun, um „hübsch" zu sein?

Körper/Schönheit

Worauf achtest du bei einem Jungen/einem Mädchen als erstes/am meisten?

Körper/Schönheit

Was hältst du von Piercings/Tattoos? Bei dir? Bei anderen?

Fragen- und Aufgabenpool nach Themen geordnet

Körper/Schönheit

Was ist die „Periode“ und welche anderen Wörter kennst Du dafür?

- *Menstruation*
- *Blutung*
- *Regel*
- *„Tage“*

Körper/Schönheit

Was ist „Pubertät“ und was passiert da?

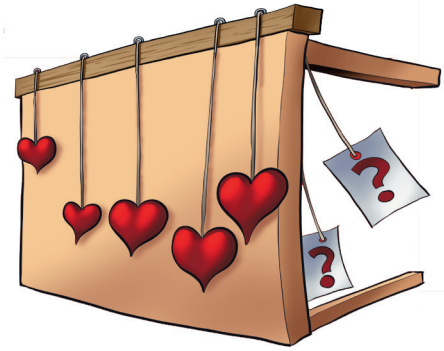
Deutliche körperliche und seelische Veränderungen. Übergang Kind – Erwachsener. Stimmungen...

Mädchen: Brüste, Venuslippen, Scheide, Klitoris, Haare um Achseln und Scheide wachsen; Eisprung; Periode usw.

Jungs: Nächtlicher Samenerguss („feuchte Träume“), Penis und Hoden wachsen; Hoden produzieren Samenzellen, Stimmbruch usw.

Herzfragen ziehen

Fragen, die auf Herzkarten stehen, werden gezogen und müssen beantwortet werden. Diskussion erwünscht.



Ablauf

An Herzen werden Bindfäden und an deren Ende Fragekarten befestigt. Beides wird z. B. über einen gekippten Tisch gehängt, so dass die Teilnehmenden nur die Herzen sehen. Die Teilnehmenden ziehen an einem ausgewählten Herzen und beantworten die entsprechende Fragekarte am Bandende.

Variante

Am Ende der Bindfäden Karten mit Nummern anbringen, so dass Fragen und Aufgaben zielgruppenspezifi sch aus einem Pool von der Standmoderation ausgewählt und gestellt werden können.

Themen	Alle Themen möglich
Alter	ab ca. 10 Jahren[1]
Zeit	2–5 min
Materialien	Ausgeschnittene Herzen, Bindfaden • Herzen (Fotokarton), Geschenkband, 50-100 m, und Fragekarten DIN A7, ca. 20 €, alles im Kaufhaus/Schreibwarengeschäft; Benötigt wird ein Tisch, der, ohne ihn zu beschädigen, auf der Kopfseite selbstständig stehen kann. Befestigen Sie mit einer Schnur oder Kabelbinder die mit Ringschrauben bestückte Dachlatte an dem oberen Ende der Tischfüße (siehe Illustration!); Latten, Schrauben und Kabelbinder/Schnur im Baumarkt ca. 10 € • Ziehen Sie durch jeden der Schraubringe ein Geschenkband und befestigen Sie an einem der Enden die Fragekarte und am anderen Ende die von Ihnen ausgeschnittenen Fotokarton-Herzen. • Fragen-/Aufgabenkarte siehe „Frage- und Aufgabenpool“ zu den Mitmach-Aktionen unter www.gib-aids-keine.chance.de/materialien • Als Hintergrund empfiehlt sich eine Stellwand mit einer hellen, freundlichen Farbe. Falls keine Stellwand vorhanden ist, kann auch ein farblich freundlicher Stoff verwendet werden.
Ziel	Spielerisch Informationen vermitteln/überprüfen und persönliche Einstellungen und Verhalten reflektieren.

[1] Das genannte Alter ist eine pädagogische Empfehlung.
Legen Sie das Alter anhand Ihrer Erfahrung mit Ihrer Gruppe selber fest!