



KATHOLISCHE JUNGE
GEMEINDE



Erste allgemeine Verunsicherung

Sexualpädagogik in der KjG

Inhaltsverzeichnis

Herausgeberin:

Bundesstelle der Katholischen Jungen Gemeinde e.V.
Carl-Mosterts-Platz 1
40477 Düsseldorf
www.kjg.de

Redaktion: Eva-Maria Düring, DV Eichstätt
Martin Fischer, DV München und Freising
Nils Rusche, DV Würzburg
Dr. Annette Müller, DV Köln

Satz und Layout:

fischhase Information und Gestaltung
www.fischhase.de

Fotos von www.photocase.de

bauchgefühl (S. 86), boing (S. 61 oben), cydonna (S. 129), cydonna (S. 61 unten), ,daumenkino. (S. 95), doesnotcare (S. 94), Dot.ti (S. 58), Dragon30 (S. 64, S. 85 oben, S. 112), emoji (S. 117), fraueva (S. 8), froodmat (S. 47), jameek (S. 5), Jesaja (S. 7 oben), knallgrün (S. 7 unten), mathias the dread (S. 124), mi.la (S. 14), Miss X (S. 62), misterQM (S. 131, 132, 134), Mr. Nico (S. 116 unten), Nadine Sophie Bengelsdorf (S. 6), philtrum (S. 4), privatraum (S. 72 oben), Rike (S. 73), S.K.Mischa (S. 116 oben), Schneekind (S. 96), stm (S. 67), Tim Rodenbröker (S. 46 unten), tobey (S. 18, S. 97), twobot (S. 72 unten), una.knipsolina (Cover), una.knipsolina (S. 46 oben), Yvonne_photos (S. 85 unten)

Düsseldorf 2011
© KjG Bundesstelle
2. Auflage
1000 Exemplare

Druck: Laserline, Berlin
ISBN 978-3-934016-10-1

Eine kleine Lesehilfe	3
Sexualpädagogik in der KjG.....	4
Vorspiel: Was du als Leitung wissen solltest.....	5

5, sex, 7, 8 – los geht's!

Das Modul, das die Gruppe startklar macht.....	6
Methoden.....	8

Bodytalk!

Das Modul zum Thema Körper und Aufklärung	46
Methoden.....	48

Alle machen's, niemand war's?

Das Modul zum Thema Werte und Normen.....	61
Methoden.....	62

Alle(s) anders? Alle(s) gleich?

Das Modul zur sexuellen Vielfalt.....	72
Methoden.....	73

Entwicklungsland Beziehung?!

Das Modul zum Thema Liebe und Partnerschaft	85
Methoden.....	86

Respekt!

Das Modul zur Prävention sexualisierter Gewalt	94
Methoden.....	97

Noch ganz bei Sinnen?!

Das Modul zur Sinnlichkeit.....	116
Methoden.....	117

Links & Tipps	129
Juristisches Kurzgutachten.....	130
Glossar.....	132

Gefördert durch



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Eine kleine Lesehilfe

Liebe Nutzerin, lieber Nutzer,

du hältst die sexualpädagogische Arbeitshilfe der KJG in Händen. Sie soll dir helfen, mit jungen Menschen sexualpädagogisch zu arbeiten.

Jede Gruppe bevorzugt spezielle Themen und besondere Methoden. Aus diesem Grund haben wir uns um ein breites Themen- und Methodenspektrum bemüht und hoffen, dass für möglichst viele von euch die vorliegende Arbeitshilfe etwas Passendes bereithält. Alle Themen und Methoden sind in der Praxis erprobt, und wir empfehlen sie euch gerne weiter.

Viele der Methoden aus dem Modul »5, sex, 7, 8« werden dich durch die unterschiedlichen anderen Themen begleiten, denn in diesem ersten großen Kapitel findest du viele Anregungen, die du für den Einstieg, zur Auflockerung und Entspannung und für Reflexionen benutzen kannst. Auch Methoden aus anderen Modulen lassen sich vielfältig einsetzen und thematisch kombinieren.

Wir laden dich ein, auszuprobieren, flexibel zu sein und dich von den Methoden überraschen zu lassen. Vor allem aber laden wir dich dazu ein, dich von dem Thema, deiner Gruppe und dich selbst begeistern zu lassen. Sexualpädagogik fordert heraus. Let's talk about it.

Viel Spaß wünschen

Annette, Nils, Martin und Eva-Maria

Anzahl



Dauer



bis 15 Min.



bis 30 Min.



bis 60 Min.



über 60 Min.



beliebig

Art



bewegen



machen



reden

Intensität



niedrig



niedrig – mittel



mittel



mittel – hoch



hoch

Aufwand



kein



niedrig



mittel



hoch

Empfehlung: geschlechterbewusst



Sexualpädagogik in der KJG

Sexualität ist ein wichtiges Thema für Jugendliche: Es beschäftigt sie, was mit ihrem Körper und mit ihren Gefühlen passiert an der Schwelle zum Erwachsenwerden. Sie lernen verschiedene Lebensformen kennen – vom zölibatär lebenden Priester bis zur Lesbe, die in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft lebt. Homosexualität, Verhütung, Abtreibung – mit all diesen Themen kommen Jugendliche in Kontakt.

Klar, dass dazu Fragen entstehen. Fragen, die Jugendliche nicht nur mit ihren Eltern besprechen, sondern auch mit Gleichaltrigen und Vertrauenspersonen. Ob gewollt oder nicht: Sexualität ist in der Jugendarbeit ein Thema.

Mit dieser Arbeitshilfe geben wir Schulungsteams Methoden an die Hand, die sie dabei unterstützen, mit diesem schwierigen Thema angemessen und auf der Grundlage eines christlichen Menschenbildes umzugehen. Natürlich ist es nicht möglich, über Sexualität ohne jede Wertung zu sprechen. Ein positives Grundverständnis menschlicher Sexualität, ein Bewusstsein für die Verantwortung, die mit der Sexualität einhergeht, und der Anspruch, den das christliche Menschenbild an jede und jeden einzelnen stellt, sind die Grundannahmen, von denen wir ausgehen. Dabei bemüht sich die Arbeitshilfe, allzu schnelle und einfache Antworten zu vermeiden. Wenn Sexualmoral auf scheinbar klare Verbote und Gebote reduziert wird, während das Leben viel komplexer ist als jede gut gemeinte Theorie, fühlen sich junge Menschen nicht ernst genommen; daher ist es nötig, auch kontroverse Themen wie Verhütung und Homosexualität zunächst möglichst informierend und sachlich darzustellen. Vor dem Urteilen muss das genaue Hinsehen stehen.

Wir wissen, dass wir mit dieser Arbeitshilfe ein schwieriges Gelände betreten. Viele Missverständnisse können entstehen. Wir sind aber sicher, dass wir mit ihr jungen Menschen einen verantworteten Umgang mit dem komplexen Thema ermöglichen.

Wir danken dem Redaktionsteam, Eva-Maria Düring, Martin Fischer, Nils Rusche und Annette Müller, die mit ihrer großen Kompetenz und ansteckenden Begeisterung diese Arbeitshilfe über den langen Weg getragen und gestaltet haben.

Die Bundesleitung und der Bundesausschuss der KJG.



Vorspiel:

Was du als Leitung wissen solltest ...



Was du als Leitung wissen solltest, bevor du startest.

Kannst du dich noch an die Zeit erinnern, in der du jede körperliche Veränderung mit Freude begrüßt hast? Endlich ein Mann oder eine Frau zu sein, juchhu? Oder war es vielleicht ganz anders: Warst du geschockt, verunsichert oder einfach verwundert? Wie dem auch sei, mit Sicherheit war es eine Zeit, in der vieles neu war.

Ein Leben lang ist Sexualität ein wesentlicher Bestandteil der Persönlichkeit – in der Kindheit, in der Jugend und im Erwachsenenalter. Für Jugendliche und junge Erwachsene, die Teilnehmer und Teilnehmerinnen deiner Kurse, ergeben sich im Bereich der Sexualität viele neue Erfahrungsfelder und somit auch neue Fragen, die Antworten erfordern.

Sexualität zwischen Trieb und erlerntem Verhalten

Sexualität ist für uns das körperliche und psychische Verlangen nach sexueller Befriedigung. Dies gestaltet sich jedoch für jede und jeden unterschiedlich, denn unser Umfeld beeinflusst uns und damit unsere Sexualität. Was uns unsere Eltern, Geschwister, Freunde und Freundinnen und andere vermitteln, prägt unser Bild von Sexualität in unterschiedlicher Weise. Wir setzen uns mit ihren jeweiligen Werten und Normen auseinander, reflektieren sie, nehmen sie an, lehnen sie ab oder verändern sie und bilden uns eine eigene Meinung. Aber nicht nur die Werte und Normen wirken sich auf die Sexualität aus. Wie wir uns fühlen, welche Sorgen wir haben, das, was uns glücklich macht – all dies und vieles mehr beeinflusst unsere Sexualität.

Und unsere Sexualität beeinflusst auch uns. Sexualität kann als Energie verstanden werden, die uns neben anderen Persönlichkeitsmerkmalen einzigartig macht, die unser Wesen unverwechselbar charakterisiert und unsere Identität prägt.

Der Sexualpädagoge Uwe Sielert fasst in seiner Definition Quellen, Ausdrucksformen und den Sinn der Sexualität folgendermaßen zusammen:

»Sexualität kann somit begriffen werden als allgemeine Lebensenergie, die sich des Körpers bedient, aus vielfältigen Quellen gespeist wird (körperlichen, gesellschaftlichen, sexuellen und nicht-sexuellen), ganz unterschiedliche Ausdrucksformen kennt (von der Genitalität über die Zärtlichkeit, Leidenschaft, Erotik, Geborgenheit bis zur Geilheit und allen aggressiven oder gewaltsamen Beimischungen) und in verschiedenster Hinsicht sinnvoll sein kann (Identitäts-, Beziehungs-, Lust- und Fruchtbarkeitsaspekt).«¹

¹ Sielert 1993, S.32

Selbstverständnis der sexualpädagogischen Arbeit

Die Lebenswelt

Leiterinnen und Leiter versuchen, sich in die Lage ihrer Teilnehmenden hinein zu versetzen. Dies gilt auch für den Bereich der Sexualität. Hierfür sind persönliche Qualitäten notwendig, die es zu fördern gilt: zum einen die Fähigkeit, die eigenen sexuellen Wünsche und Bedürfnisse zu kennen und artikulieren zu lernen, zum anderen die Kompetenz, die Bedürfnisse und das Verhalten anderer nachzuvollziehen und anzuerkennen.

Die Beziehung

Die Beziehung zwischen Leitung und den Teilnehmenden ist sowohl von Vertrauen als auch von Autorität geprägt. Die notwendigen Voraussetzungen dafür sind zum einen die Reflexion eigener sexueller Standpunkte, zum anderen der Austausch mit den Teilnehmenden über deren Vorstellungen.

Die Aktivierung

Leiter und Leiterinnen motivieren und aktivieren ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch ihr Verhalten dazu, für sich und andere Verantwortung zu übernehmen. Sie leben die Fähigkeit zu handeln vor, motivieren und zeigen Handlungsoptionen auf. Der geschützte pädagogische Rahmen ermöglicht es, Neues auszuprobieren.

Die Unterstützung

Wer im Bereich der Sexualität Rat und Hilfe braucht, steht nicht alleine da. Es gibt zahlreiche Unterstützungsangebote verschiedener Institutionen.

Sexualpädagogik bereichert unsere Schulungsarbeit

Die KJG bietet zahlreiche Möglichkeiten, Freundinnen und Freunde zu treffen. Hier kann die erste Liebe entfachen, Partnerschaften können entstehen. Sexualität spielt eine Rolle.

Jugendliche und junge Erwachsene, die als Gruppenleiter und Gruppenleiterinnen in der KJG Verantwortung übernehmen, sind Vorbilder. Sie sind in vielerlei Hinsicht Ansprechpersonen – auch für Fragen zu den Themen »Liebe« und »Sexualität«. Sexualität in der Schulungsarbeit aufzugreifen und die angehenden Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter, auf diese Aufgabe vorzubereiten, ist eine notwendige Konsequenz. Die sexualpädagogischen Module der KJG helfen dabei.

5, sex, 7, 8 – los geht's!

Das Modul, das die Gruppe startklar macht

Du gibst den Rahmen für die sexualpädagogische Arbeit vor!

Damit soll nicht gesagt sein, dass das Gelingen der Arbeit allein von dir abhängig ist. Deine Aufgabe ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu ermöglichen, sich dem Thema Sexualität in einem geschützten Rahmen und mit gegenseitigem Respekt zu nähern.

Welche Erwartungen haben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen?

Die Praxis hat gezeigt, dass es sinnvoll ist, zu Beginn einer Maßnahme die Erwartungen abzuklären und die Vorkenntnisse abzufragen. Mit diesen Informationen kann sich die Leitung auf Wünsche einstellen, auf Ängste oder persönliche Einschränkungen Rücksicht nehmen und die Methoden auf die Ziele der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausrichten.



Regeln sind wichtig!

Als Gruppenregeln sind vor allem Vertraulichkeit, gegenseitiger Respekt und das Recht auf Selbstbestimmung ausschlaggebend.

Konkret formuliert könnten sie so zum Ausdruck gebracht werden:

- Alles Gesagte bleibt unter uns!
- Jede und jeder entscheidet selbst, was er oder sie sagen und tun möchte und was nicht!
- Verletzende Bemerkungen sind tabu!
- Es gibt keine richtigen oder falschen Fragen oder Antworten.

Diese Regeln haben sich in der Praxis bewährt. Sie können jederzeit bei Bedarf ergänzt werden. Aufgabe der Leitung ist es, darauf zu achten, dass alle Regeln eingehalten werden. Wird eine Regel verletzt, so muss darüber in der Gruppe gesprochen werden. Ziel ist es, die Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu ermutigen, Regelübertretungen selbst anzusprechen. Wird ein Regelbruch jedoch von keinem Teilnehmer oder keiner Teilnehmerin thematisiert, so sollte die Leitung reagieren und an den Sinn und die Einhaltung der Regeln erinnern.

Ohne Vertrauen und das richtige Verhältnis von Nähe und Distanz geht es nicht!

Sexualität ist ein höchst persönliches Thema. Um sich darüber in einer Gruppe austauschen zu können, ist ein Mindestmaß an Vertrauen notwendig. Aufgabe der Leitung ist es, auch über die Gruppenregeln hinaus für eine vertrauensvolle Atmosphäre Sorge zu tragen und den Gruppenprozess mit geeigneten vertrauensbildenden Methoden zu unterstützen. Hierbei ist besonders wichtig, die informellen Regeln im Auge zu behalten, d. h. sich darüber klar zu werden, was methodisch und inhaltlich von der Gruppe mitgetragen wird und was nicht. Das ist vom Alter und der Reife der Teilnehmer und Teilnehmerinnen abhängig, aber auch davon, wie lange die Gruppe besteht und wie stark das Vertrauen zwischen den Gruppenmitgliedern ausgebildet ist.

Wesentlich ist auch ein ausgewogenes Verhältnis von Nähe und Distanz. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen die Möglichkeit haben, sich in dem Maße zu öffnen, das ihnen entspricht und mit dem sie sich wohl fühlen. Darüber hinaus muss jederzeit das Recht gelten, »Stopp!« sagen zu dürfen und sich zu einem Thema nicht zu äußern.



Die Gruppe braucht eine Sprache!

Sprache ist mächtig, und sie ist eines der wichtigsten Medien menschlicher Interaktion. Sprache kann Vertrauen schaffen, Gefühle auslösen, Nähe erzeugen, Grenzen schaffen, aber auch verletzen. Die Sprache hilft, mit anderen in Kontakt zu treten, Fragen zu stellen und eigene Anliegen deutlich zu machen.

Doch wie rede ich über Sexualität? Was verstehen die Einzelnen und was versteht die Gruppe unter Sexualität? Die gemeinsame Sprache ist der Weg zu einem in der Gruppe geteilten Verständnis von Sexualität.

Auch wenn wir in einer sexualisierten Gesellschaft leben und uns das Thema »Sex« allorts begegnet, ist es gleichzeitig noch immer ein Tabu-Thema. Die meisten Menschen haben nicht gelernt, über Sexualität zu reden. Daher ist es wichtig, sich an die Worte, die sexuelle Themen beschreiben, heranzutasten und sich mit den Teilnehmern und Teilnehmerinnen gemeinsam der Sprache der Sexualität zu nähern. Jede und jeder muss eine Sprache finden, damit in der Gruppe eine sprachliche Interaktion beginnen kann.

Wie fange ich an und wie höre ich auf?

Das Warming-up kann der Gruppe einen angenehmen Start ermöglichen, eine vertrauensvolle Atmosphäre schaffen, die Stimmung auflockern, Hemmungen und Ängste abbauen. Es kann aber auch auf ein Thema inhaltlich vorbereiten und so den Einstieg erleichtern.

Die Reflexion ermöglicht es der Leitung zu überprüfen, ob das gesetzte Ziel erreicht wurde. Auf diese Weise kann der Erfolg einer Maßnahme evaluiert, die Auswahl der Methoden hinterfragt und gegebenenfalls angepasst werden. Auch für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen hat die Reflexion eine wichtige Funktion. Im Rückblick können sie Zusammenhänge erkennen, aufgestaute Emotionen loswerden, Erkenntnisse gewinnen, die den Lernprozess erst abschließen.





Methoden

Grabbelsack.....	9
Sexscharade.....	10
2 Arme, 3 Beine.....	11
Zeitungsschlange	12
Igelchen	13
Ballontanz.....	14
Bierdeckel.....	15
Diversity Wall.....	16
Monsterverwandlung	17
Laute Post.....	18
Bodyguard	19
Rhönschaf.....	20
Sex-Salat	21
Postkarten	22
Erwartungsfragebogen	23
Wir sind auch Dr. Sommer	24
Verjüngungsspaziergang	25
Sensiskarten	26
Alles geregelt!.....	27
Pipi-Spiel.....	28
Wörtersee	29
Ja?! Nein?!.....	30
Burgspiel.....	31
In allen vier Ecken	32
Ja-Nein-Kreis	33
Bitte ankreuzen!.....	34
Ampelreflexion.....	35
Fingerbewertung.....	36
Fingerfeedback.....	37
Zielscheibe.....	38
Freibadreflexion.....	39
Apfelbaum	40
Würfelreflexion	41
Daumen hoch? Daumen runter?	42
Smile?.....	43
Stuhlreflexion	44
Brief an die Leitung.....	45

Grabbelsack

Thema	Einstieg ins Thema
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziel	Die Gruppe tauscht sich aus.
Material	Tasche, Sack oder ähnliches mit unterschiedlichen Materialien und Utensilien rund um das Thema Sexualität gefüllt (z. B. rosarote Brille, Bravo, Rasierer, Kondom, Federn, Dildo, Schnuller, Handy, Hygieneartikel, Handschellen, ...)
Gruppe	5–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	beliebig
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden greifen in den Grabbelsack und tauschen sich darüber aus, was sie mit dem Gegenstand verbinden.
Beschreibung	Die Teilnehmenden sitzen im Kreis. In der Mitte liegt der Grabbelsack. Nacheinander greift jede und jeder Teilnehmenden in den Sack, versucht zu ertasten, was sich in dem Sack befindet und nimmt einen Gegenstand heraus. Danach erhält der Teilnehmende oder die Teilnehmenden die Möglichkeit, zu erläutern, was er oder sie mit dem Gegenstand verbindet.
Variation	Die Teilnehmenden bringen Gegenstände mit und füllen den Grabbelsack selbst. Wichtig ist, dass die anderen Teilnehmenden die Gegenstände nicht sehen können, bevor sie die Aufgabe erhalten, sie zu ertasten.



Sexscharade



Thema	spielerisch mit Begriffen aus dem Feld der Sexualität umgehen
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Die Gruppe übt einen spielerischen Umgang mit Worten aus dem Bereich »Sexualität«.
Material	Zettel, Stifte, Stoppuhr
Gruppe	10–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	ca. 20 Minuten
Hinweise für die Leitung	Wenn jemand ein Wort nicht darstellen will, ist das in Ordnung, und es darf nicht versucht werden, jemanden zum Vorspielen zu überreden.
Kurzbeschreibung	Begriffe werden pantomimisch dargestellt
Vorbereitung	keine
Beschreibung	<p>Die Teilnehmenden teilen sich in zwei Gruppen auf, sammeln Begriffe aus dem Bereich »Sexualität« und schreiben die einzelnen Wörter jeweils auf einen Zettel.</p> <p>Dann tauschen die Gruppen die Zettel verdeckt aus. Der oder die erste Freiwillige zieht den obersten Zettel und stellt den Begriff ihrer Gruppe pantomimisch dar. Die eigene Gruppe soll nun erraten, was dargestellt wird. Pro Begriff steht maximal eine Minute zur Verfügung. Es folgt der oder die nächste Freiwillige.</p> <p>Die Gruppe, die gewonnen hat, darf zur Belohnung einen Begriff aufschreiben, den die Leitung der Verlierergruppe vorspielt. Diese muss den Begriff erraten.</p>

2 Arme, 3 Beine

Thema	Aufwärmen, Aktivieren, Wettbewerb
»Intensitätsstufe«	niedrig bis mittel
Ziel	Die Teilnehmenden werden aktiv und nehmen Kontakt miteinander auf.
Material	Markierungen für Start und Ziel
Gruppe	6–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	10–15 Minuten
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden laufen mit Hindernissen um die Wette.
Vorbereitung	keine
Beschreibung	Die Leitung teilt Gruppen ein, welche nun gegeneinander um die Wette laufen. Start- und Zielpunkt werden von der Gruppenleitung vorgegeben. Nun gibt es eine weitere Vorgabe, nämlich wie viele Hände und Füße je Gruppe auf dem Boden sein müssen. Es dürfen nicht mehr und nicht weniger sein! So kann eine Gruppe, die aus vier Teilnehmenden besteht, beispielsweise auf fünf Händen und drei Füßen starten. Die Gruppen formieren sich nun anhand der Angabe und tragen, stützen, halten sich. Wenn alle Gruppen sich an der Startlinie postiert haben, kann das Rennen beginnen. Sobald eine Gruppe mehr oder weniger als die zulässige Zahl von Händen oder Füßen zur Fortbewegung benutzt, scheidet sie aus.
Auswertung	Nach dem Spiel werden die Arme und Beine ausgeschüttelt.



Zeitungsschlange



Thema	Kooperation
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziel	Die Teilnehmenden werden aktiv und nehmen Kontakt miteinander auf.
Material	Zeitung
Gruppe	8–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	10 Minuten
Kurzbeschreibung	Jeweils ein Paar soll aus einer Zeitungsseite eine möglichst lange Schlange bilden.
Vorbereitung	keine
Beschreibung	Hier ist Zusammenarbeit gefragt. Die Gruppe bildet Paare, die nun die Aufgabe erhalten, aus einer Zeitungsseite eine möglichst lange Schlange zu bilden. Das Schwierige an dieser Aufgabe ist, dass alle nur eine Hand benutzen dürfen. Das Paar, das nach einer vorher festgelegten Zeit die längste Zeitungsschlange erstellt hat, hat gewonnen.

Igelchen

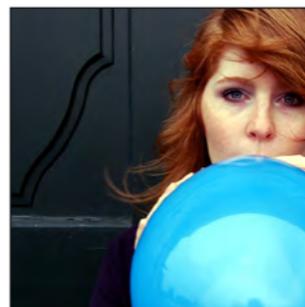
Thema	Wettbewerb
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziel	Die Teilnehmenden werden aktiv und nehmen Kontakt miteinander auf.
Material	Wäscheklammern
Gruppe	6–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	10 Minuten
Hinweise für die Leitung	Die Leitung muss darauf achten, dass sich bei dem Spiel niemand verletzt.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden nehmen sich gegenseitig Wäscheklammern ab.
Vorbereitung	keine
Beschreibung	Jede und jeder Teilnehmende erhält fünf Wäscheklammern, die er oder sie an der eigenen Kleidung befestigen soll. Auf ein Zeichen der Leitung hin beginnt nun die große Wäscheklammer-Jagd. Alle versuchen, sich gegenseitig die Klammern abzunehmen. Igelchen ist, wer am Schluss die meisten Wäscheklammern hat.
Variation	Igelchen kann auch andersherum gespielt werden. Ziel ist es dann, nicht möglichst viele, sondern möglichst keine Wäscheklammer an der Kleidung zu haben. Bei Igelchen »andersrum« stecken sich die Teilnehmenden gegenseitig die Wäscheklammern an.



Ballontanz



Thema	Aufwärmen, Aktivieren, Wettbewerb
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziel	Die Teilnehmenden werden aktiv und nehmen Kontakt miteinander auf.
Material	Luftballons
Gruppe	beliebig; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	10 Minuten
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden versuchen in Zweiergruppen, möglichst schnell sowohl den Raum zu durchqueren, als auch den Ballon zu behalten.
Vorbereitung	Ballons aufblasen.
Beschreibung	Die Teilnehmenden bilden Zweiergruppen und erhalten je einen Ballon. Es werden ein Start- und ein Zielpunkt festgelegt. Nun klemmen die Teilnehmenden den Ballon zwischen ihre Köpfe und versuchen, möglichst schnell ans Ziel zu kommen, ohne den Ballon fallen zu lassen.
Variation	Statt einer geraden Strecke kann auch ein Slalomlauf um Tische, Stühle etc. durchgeführt werden. Ebenfalls wäre ein Hindernislauf über (oder unter) Tischen, Stühlen etc. denkbar. Die Luftballons können natürlich auch zwischen andere Körperteile geklemmt werden.



Bierdeckel

Thema	Aufwärmen, Aktivieren
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziel	Bewegung
Material	Bierdeckel, Musik
Gruppe	8–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	10 Minuten
Vorbereitung	Der Zahl der Teilnehmenden entsprechend Bierdeckel im Raum verteilen.
Beschreibung	Die Teilnehmenden bewegen sich (tanzend) durch den Raum. Die Leitung nennt nun laut und deutlich nacheinander unterschiedliche Körperteile. Aufgabe der Teilnehmenden ist es nun, möglichst schnell mit dem genannten Körperteil einen oder mehrere Bierdeckel zu berühren.



Diversity Wall



Thema	Vielfalt
»Intensitätsstufe«	niedrig bis mittel
Ziel	Der Gruppe wird klar, dass es vielfältige Bedürfnisse und Meinungen gibt.
Material	Lange Papierrolle oder großes Plakat, Stifte
Gruppe	6–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	mindestens 15 Minuten; je nach Intensität deutlich länger
Hinweise für die Leitung	Diese Methode kann zum Einstieg in ein Thema dienen und auch im Hauptteil einer Schulungseinheit eingesetzt werden.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden teilen sich gegenseitig ihre Vorlieben mit.
Vorbereitung	Lange Papierrolle oder Plakat mit unterschiedlichen Begriffen bereit legen.
Beschreibung	Auf der vorbereiteten Papierrolle hat die Leitung unterschiedliche Begriffe notiert wie: Lieblingsbuch, erster Kuss, Lieblingsfilm, Haarfarbe, Traumland, Geschwister, Alter, Verhütungsmethode, Haustiere, Lieblingsessen, Motto, deine Ideen etc. Die Teilnehmenden sollen nun zu den einzelnen Begriffen ihre Meinungen und Assoziationen schreiben, ohne miteinander zu reden. Nach einer gewissen Zeit erhalten sie die Möglichkeit, die unterschiedlichen Antworten zu lesen. Anschließend kann über das Gelesene ein Austausch stattfinden.
Variation	Das Plakat kann auch während des Kurses hängen (bleiben). So haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, immer wieder etwas dazu zu schreiben, es durchzulesen, sich darüber zu amüsieren, sich zu wundern.
Auswertung	Der Austausch kann mit Hilfe folgender Leitfragen geschehen: <ul style="list-style-type: none"> · <i>Ist es mir leicht gefallen, die Begriffe zu kommentieren?</i> · <i>Was hat mich überrascht?</i> · <i>Was haben all die unterschiedlichen Themen miteinander zu tun?</i> · <i>Zu welchem Thema wollte ich nichts schreiben?</i>

Monsterverwandlung

Thema	Aufwärmen, Aktivieren
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziel	Die Teilnehmenden werden aktiv und nehmen Kontakt miteinander auf.
Material	keins
Gruppe	beliebig; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	10 Minuten
Hinweise für die Leitung	Im Raum muss genügend Platz vorhanden sein.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden werden nach und nach zu Monstern und bewegen sich als solche durch den Raum.
Vorbereitung	keine
Beschreibung	<p>Die Leitung und die Teilnehmenden verwandeln sich nach und nach zu Monstern:</p> <p><i>»Kreist die Hände. Wenn ich »Stopp« sage, bleibt mit den Händen in genau der Position. Stopp! Kreist mit den Unterarmen. Wenn ich »Stopp« sage, bleibt mit den Unterarmen in genau der Position. Stopp!«</i></p> <p>Nach diesem System werden Schultern, Oberkörper, Beine, Füße, Kopf und Gesicht verwandelt. Am Ende stehen viele Monster im Raum, die sich nun gegenseitig begrüßen. Abschließend dürfen sich alle kräftig schütteln und bewegen, damit sie wieder zu Menschen werden.</p>
Variation	Die Rückverwandlung zum Mensch kann auch unter Anleitung stufenweise erfolgen. Hier wird rückwärts zurückverwandelt. Also: Gesicht, Kopf, Füße, ...



Laute Post



Thema	Aufwärmen, Aktivieren
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziel	Die Teilnehmenden werden aktiv und nehmen Kontakt miteinander auf.
Material	keins
Gruppe	10–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	5 Minuten
Kurzbeschreibung	Spielverlauf wie bei der »Stillen Post« mit dem Unterschied, dass jede und jeder Teilnehmende das Wort ein wenig lauter sagen soll als der Vorgänger oder die Vorgängerin
Vorbereitung	keine
Beschreibung	Die Gruppe bildet einen Kreis. Die Leitung beginnt mit einem Wort, das sie leise flüstert, der oder die nächste flüstert ein wenig lauter usw. Nachdem der oder die Teilnehmende, der oder die als letzte(r) an der Reihe ist, das Wort laut geschrien hat, darf er oder sie sich ein neues Wort aussuchen, und das Spiel beginnt von vorne.



Bodyguard

Thema	Soziale Anerkennung, Schutz durch andere, Bewunderung von Stars
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziel	Die Teilnehmenden werden aktiv und nehmen Kontakt miteinander auf.
Material	keins
Gruppe	10–15 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	5 Minuten pro Durchlauf
Hinweise für die Leitung	Da es sich um ein sehr turbulentes Warming-Up handelt, ist es wichtig darauf zu achten, dass sich niemand verletzt.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden erleben die unterschiedlichen Rollen Bodyguard, Star und Fan.
Quelle	Valtl 1998, S. 72
Vorbereitung	keine
Beschreibung	Ein Teilnehmender oder eine Teilnehmende ist der Superstar, ein Teil der Gruppe sind die Bodyguards und ein weiterer Teil die Fans. Die Fans versuchen, den Superstar zu berühren, während die Bodyguards ihn abschirmen. Gelingt es den Fans, den Superstar zu berühren, können die Rollen neu verteilt werden.
Variation	Es werden Vierer-Gruppen gebildet. In jeder Gruppe gibt es einen Superstar, zwei Bodyguards und einen Fan. Superstar und Bodyguards halten sich an den Händen und bilden so einen Kreis. Der Fan versucht den Star zu berühren. Die Bodyguards wollen dies verhindern, indem sie sich mit dem Star im Kreis drehen. Gelingt es dem Fan, den Star zu berühren, können die Rollen neu verteilt werden.
Auswertung	Mögliche Leitfragen können sein: <ul style="list-style-type: none"> · Was ist das Positive daran, ein Superstar zu sein? · Was ist negativ? · Hast du einen Superstar? · Wenn ja, wer ist es und was macht ihn oder sie zum Superstar?



Rhönschaf



Thema	Aufwärmen, Aktivieren
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziel	Die Teilnehmenden werden aktiv und nehmen Kontakt miteinander auf.
Material	keins
Gruppe	10–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	10 Minuten
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden versuchen, sich mit Hilfe des Superschafs vor dem Wolf oder der Wölfin im Schafspelz zu schützen.
Vorbereitung	keine
Beschreibung	Die Gruppe bildet einen Kreis. Die Leitung eröffnet der Gruppe, dass sie nun alle Rhönschafe seien, und erzählt kurz die Geschichte der Rhönschafe, welche – wie der Name schon verrät – in der Rhön leben und dort ein bisschen eigenartig geworden sind. Denn jedes Rhönschaf ist felsenfest davon überzeugt, dass ein anderes Schaf in der Herde eigentlich ein »Superschaf« ist, welches in der Lage ist, jedes Unheil vom Rhönschaf abzuwehren. Jetzt muss jede und jeder Teilnehmende ein anderes Schaf der Herde als sein oder ihr persönliches »Superschaf« aussuchen. Er oder sie darf aber niemandem verraten, um wen es sich handelt. Außerdem ist jedes Rhönschaf davon überzeugt, dass irgendwo in der Herde ein Wolf oder eine Wölfin im Schafspelz lauert. Nun muss jeder und jede Teilnehmende ein weiteres Schaf aussuchen und sich als seinen Wolf oder ihre Wölfin im Schafspelz einprägen. Dann versucht jedes Rhönschaf immer, sein oder ihr Superschaf zwischen sich und dem Wolf oder der Wölfin im Schafspelz zu bringen. Wenn jetzt alle TN versuchen, sich hintereinander zu verstecken, ist alles richtig gelaufen. Nach einer Weile bilden sich für gewöhnlich Menschentrauben (bzw. Schaftrauben). Dann ist es sinnvoll, wieder einen Kreis zu bilden und die Rollen neu verteilen zu lassen.

Sex-Salat

Thema	Aufwärmen, Aktivieren, Wettbewerb, Sprache über Sexualität
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziel	Die Teilnehmenden werden aktiv, nehmen Kontakt miteinander auf und finden eine Sprache über Sexualität.
Material	Stühle
Gruppe	10–15 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	10 Minuten
Hinweise für die Leitung	Oft wird bei diesem Spiel erst einmal viel gelacht, und es ist ungewohnt, solche Worte zu verwenden. Doch der Sex-Salat ermöglicht es, eine Leichtigkeit bezüglich der Sprache in die Gruppe zu bringen.
Kurzbeschreibung	Spielverlauf wie bei »Obst-Salat«, mit dem Unterschied, dass nicht Obstsorten, sondern Begriffe über Sexualität gerufen werden
Vorbereitung	Stuhlkreis
Beschreibung	Die Teilnehmenden bekommen der Reihe nach neue Namen, wie z. B. Vagina, Penis, Busen, ... Die Teilnehmenden sitzen im Stuhlkreis, und die Leitung steht in der Mitte. Ruft sie zum Beispiel »Penis« tauschen alle »Penisse« den Platz. Nun versucht die Leitung, einen freien Stuhl zu ergattern. Die Person, die nun in der Mitte steht, ruft nun z. B. »Vagina« und dann tauschen alle »Vaginas« den Platz. Auch jetzt bleibt wieder jemand im Kreis zurück. Wird das Wort »Sex-Salat« gerufen, tauschen alle den Platz. Einen festen Endpunkt für dieses Spiel gibt es nicht.



Postkarten



Thema	Ins Gespräch kommen
»Intensitätsstufe«	niedrig bis mittel
Ziel	Die Teilnehmenden nehmen Kontakt miteinander auf und tauschen sich aus.
Material	Postkarten
Gruppe	beliebig; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	je nach Gruppengröße
Hinweise für die Leitung	Es darf niemand gezwungen werden, etwas zu sagen.
Kurzbeschreibung	Angeregt durch die Postkarten tauschen sich die Teilnehmenden aus.
Vorbereitung	Postkarten im Raum verteilen.
Beschreibung	<p>Die Leitung bittet die Teilnehmenden, sich eine Postkarte auszusuchen, die sie anspricht. Anschließend tauschen sich die Teilnehmenden über die Karten und warum sie sie ausgesucht haben aus.</p> <p>Mögliche Impulse für das Aussuchen der Karten können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Was erwarte ich von diesem Kurs?</i> · <i>Ich habe Lust auf ...</i> · <i>Sexualität bedeutet für mich ...</i> · <i>Eine Grenze ist für mich heute ...</i>
Variation	<p>Diese Methode kann auch als Reflexionsmethode eingesetzt werden.</p> <p>Mögliche Impulsfragen können dann sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Was nehme ich von diesem Kurs mit?</i> · <i>Was hat mir heute gut getan?</i> · <i>Was hat mir nicht gut getan?</i> · <i>Über was werde ich nach der Schulung weiterhin nachdenken?</i>

Erwartungs- fragebogen

Thema	Fragen der Teilnehmenden klären
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziel	Die Teilnehmenden formulieren ihre Fragen und die gewünschte Arbeitsform.
Material	Fragebögen (S. 136)
Gruppe	6–20 Teilnehmende
Dauer	10 Minuten zum Ausfüllen
Hinweise für die Leitung	Wenn möglich, sollten die Fragebögen schon vor dem Kurs ausgefüllt werden, damit sich die Leitung wirklich auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden einstellen kann.
Kurzbeschreibung	Anhand eines Fragebogens werden die Erwartungen der Teilnehmenden geklärt.
Quelle	Staeck 2002, S. 22 f.
Vorbereitung	Fragebögen kopieren.
Beschreibung	Es wird ein Fragebogen verteilt, auf dem die Teilnehmenden ihre Interessenslagen, Fragen und gewünschten Arbeitsformen deutlich machen können. Auf dem Fragebogen wird oben das Thema des Kurses vermerkt (etwa Werte und Normen, sexualisierte Gewalt). Ergänzend können noch erklärende oder ausführende Aspekte aufgeführt werden. Darunter sind zwei Spalten mit den Überschriften »Meine Fragen und Ideen zum Thema« und »So möchte ich arbeiten« (zum Beispiel Text lesen, Film schauen, Kleingruppen, Diskussion, Einzelarbeit, geschlechtergetrennt, ...). Die Teilnehmenden können den Fragebogen anonym oder mit Namen ausfüllen.



Wir sind auch Dr. Sommer



Thema	Eigenes Wissen über Sexualität
»Intensitätsstufe«	niedrig bis mittel
Ziel	Die Teilnehmenden erfahren, was sie über Sexualität wissen und was sie noch lernen müssen.
Material	Broschüren, die kostenlos bestellt werden können (etwa von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: »Wie geht's? Wie steht's?«, »Jules Tagebuch«), Bravos mit Fragen an das Dr.-Sommer-Team
Gruppe	6 – 20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	60 Minuten
Hinweise für die Leitung	Es darf keine Gruppe bloß gestellt werden, weil die Antwort nicht perfekt ist.
Kurzbeschreibung	Mit Hilfe von Broschüren beantworten die Teilnehmenden Fragen an das Dr.-Sommer-Team.
Vorbereitung	Broschüren und Fragen besorgen.
Beschreibung	Die Teilnehmenden werden in Vierer-Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält eine Frage an das Dr.-Sommer-Team und Broschüren, in denen die Antwort nachgelesen werden kann. Aufgabe der Gruppe ist es nun, gemeinsam in zwanzig Minuten eine Antwort zu formulieren. Die Gruppen lesen sich die Frage und ihre Antwort gegenseitig vor. Anschließend wird die Antwort mit der vom realen Dr.-Sommer-Team verglichen.

Verjüngungs- spaziergang

Thema	Lebensphasen	    
»Intensitätsstufe«	niedrig	
Ziel	Die Teilnehmenden werden aktiv, nehmen Kontakt miteinander auf und reflektieren verschiedene Lebensphasen oder – wie in der Variation vorgeschlagen – Gefühle.	
Material	keins	
Gruppe	5–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen	
Dauer	15 Minuten (inklusive Auswertung: 30 Minuten)	
Hinweise für die Leitung	Im Raum muss genügend Platz vorhanden sein.	
Quelle	Valtl 1998, S. 69f.	
Vorbereitung	eventuell Musikauswahl; für jede im Verjüngungsspaziergang angesprochene Altersstufe könnte auch die jeweils passende Musik im Hintergrund für die entsprechende Stimmung sorgen.	
Beschreibung	<p>Die Leitung gibt nach und nach folgende Anweisungen:</p> <p><i>»Bewegt euch (oder begrüßt euch) jetzt wie 70-Jährige: Du hast viel Zeit, bringst Würde und Weisheit zum Ausdruck (begrüßt euch etwa mit würdevollem Schulterkopfen);</i></p> <p><i>wie 40-Jährige: Du trägst Verantwortung, bist vielleicht ein bisschen gestresst (begrüßt euch zum Beispiel mit Handschlag);</i></p> <p><i>wie 20-Jährige: Du bist lebhaft, blickst voller Zuversicht in die Zukunft, spürst deine Kraft und deine Sehnsucht (winkt euch etwa freundlich zu);</i></p> <p><i>wie 15-Jährige: Du bist frisch verliebt oder flirtest mit jemandem, vielleicht bist du auch ein bisschen schüchtern. Du kannst auch provokativ und rebellisch oder zurückgezogen und unnahbar sein (begrüßt Euch mit Umarmungen oder coolen Gesten);</i></p> <p><i>wie 3-Jährige: Du spielst im Sandkasten, tollst herum, bist noch ein bisschen unsicher auf den Beinen und willst mit allem, was dir in die Hände fällt, spielen, aber du weißt noch nicht so recht, was du mit den anderen anfangen sollst (begrüßt euch durch schüchternes Schauen oder zielloses Betatschen).«</i></p>	
Variation	Anstelle von Altersstufen können auch verschiedene Gefühle dargestellt werden, so etwa gute Laune, Trauer, Übermut, Mitgefühl, Albernheit, Wut, Schüchternheit, Unsicherheit oder Mut.	
Auswertung	<p>Leitfragen zur Auswertung könnten sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Konntet ihr euch in die verschiedenen Lebensphasen und Gefühle hinein versetzen?</i> · <i>Welche Erinnerungen verbindest du mit den vergangenen Lebensphasen?</i> · <i>Welche Fantasien hast du im Hinblick auf künftige Lebensphasen?</i> 	

Sensiskarten



Thema	Einstieg ins Thema
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziele	Die Teilnehmenden finden einen ersten verbalen Einstieg ins Thema.
Material	Sensiskarten (siehe → Vorlage S. 137)
Gruppe	6 – 20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	45 Minuten
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden unterhalten sich mit Hilfe von Sensiskarten über unterschiedliche Themen der Sexualität.
Vorbereitung	Sensiskarten kopieren und auslegen.
Beschreibung	Die Sensiskarten sind im Raum ausgelegt. Die Teilnehmenden werden nun aufgefordert, eine Karte auszuwählen. Kriterien zur Auswahl können folgende sein: <i>»Ich stimme dem Inhalt der Karte zu!«</i> – <i>»Ich stimme dem Inhalt der Karten nicht zu!«</i> – <i>»Die Karte spricht mich an, weil ...«</i> Nun finden sich die Teilnehmenden in Zweiergruppen zusammen und tauschen sich über die gewählten Karten aus. Dies wird fünfmal wiederholt, wobei die Teilnehmenden jeweils mit einer anderen Person sprechen. Im Anschluss daran kann ein Austausch in der Gruppe erfolgen.
Auswertung	Mögliche Leitfragen können sein: <ul style="list-style-type: none"> · <i>Warum habe ich die Karten gewählt?</i> · <i>Habe ich etwas Neues über mich oder andere erfahren?</i> · <i>Hat mir bei den Karten etwas gefehlt?</i>
Variation	Der Austausch über die gewählten Karten kann auch in der Gesamtgruppe erfolgen. Es können auch Karten gezogen werden, und die Gruppe diskutiert über das Statement.

Alles geregelt!

Thema	Regeln, die notwendig sind, um mit und in der Gruppe sexualpädagogisch zu arbeiten
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziel	Verbindliche Gruppenregeln helfen, den wertschätzenden Umgang miteinander zu sichern. Die Gruppe einigt sich verbindlich auf gemeinsame Regeln.
Material	Plakate, Stifte, eventuell Fingerfarbe; für die Variation: Moderationskarten
Gruppe	10–15 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	20 Minuten; für Variation: 45 Minuten
Hinweise für die Leitung	Die Regeln müssen für alle verständlich sein; anhand von Beispielen lassen sie sich am besten erklären. Wichtig ist, dass alle Teilnehmende mit den Regeln einverstanden sind.
Kurzbeschreibung	Die Gruppe einigt sich auf verbindliche Regeln.
Quelle	Müller 2006, S. 345
Vorbereitung	Regeln auf Plakate schreiben; Material zusammen stellen
Beschreibung	<p>Als Gruppenregeln sind vor allem Vertraulichkeit, gegenseitiger Respekt und das Recht auf Selbstbestimmung ausschlaggebend. Konkret formuliert könnten sie so zum Ausdruck gebracht werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Alles Gesagte bleibt unter uns!</i> · <i>Jeder und jede entscheidet selbst, was er oder sie sagen und tun möchte und was nicht!</i> · <i>Verletzende Bemerkungen sind tabu!</i> · <i>Es gibt keine richtigen oder falschen Fragen oder Antworten.</i> <p>Die Regeln werden vorgestellt, diskutiert, auf Plakaten festgehalten und per Fingerabdruck oder Unterschrift von allen Teilnehmenden unterzeichnet.</p>
Variation	Jede und jeder Teilnehmende erhält den Auftrag, Regeln, die ihm oder ihr wichtig erscheinen, auf Moderationskarten zu notieren. Sie werden anschließend in der Gruppe vorgestellt und geordnet. Die Gruppe einigt sich per Fingerabdruck oder Unterschrift auf maximal sechs Regeln.



Pipi-Spiel



Thema	Sprache über Sexualität
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziel	Die Teilnehmenden finden eine Sprache über Sexualität.
Material	Plakate, Stifte
Gruppe	ab 10 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	10 Minuten
Hinweise für die Leitung	Es ist wichtig, nicht darüber zu diskutieren, welche Worte jemand schön oder auch nicht schön findet. Das ist jedem und jeder Teilnehmenden selbst überlassen.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden werden aufgefordert, so viele Worte wie möglich für männliche oder weibliche Geschlechtsteile zu finden.
Vorbereitung	Plakate und Stifte in der Anzahl der gegeneinander antretenden Untergruppen bereit legen
Beschreibung	Die Gruppe wird in mindestens zwei Untergruppen geteilt, die entweder für das männliche oder das weibliche Geschlechtsteil innerhalb von zwei Minuten möglichst viele Worte finden sollen. Die Leitung stoppt die Zeit, und die Gruppen schreiben auf, was ihnen einfällt. Danach werden die Ergebnisse vorgelesen und ausgezählt, welche Gruppe die meisten Wörter hat. Diese hat gewonnen.
Auswertung	Im Anschluss kann darüber mit den Teilnehmenden gesprochen werden, welche der aufgeschriebenen Wörter für sie positiv oder negativ besetzt sind und welche sie verwenden wollen und welche nicht.

Wörtersee

Thema	Sprache über Sexualität
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziel	Die Teilnehmenden finden eine Sprache über Sexualität.
Material	großes Plakat, Stifte
Gruppe	6–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	15 Minuten
Hinweise für die Leitung	Bei dieser Methode ist es sehr spannend, in geschlechtergetrennten Gruppen zu arbeiten und anschließend die Ergebnisse zu vergleichen.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden schreiben so viele Wörter zu Thema »Sexualität« auf wie möglich.
Vorbereitung	Plakat, auf dessen Mitte »Sexualität« steht
Beschreibung	Das Plakat wird in die Mitte des Raumes gelegt. Die Teilnehmenden werden nun aufgefordert, alle Wörter, die ihnen zum Thema Sexualität einfallen, auf das Plakat zu schreiben. Dies geschieht ohne Bewertung der Wörter. Vielmehr geht es darum, möglichst viele Wörter zu sammeln.
Variation	Im Anschluss besteht die Möglichkeit, die unterschiedlichen Wörter zu bewerten. Jeder und jede Teilnehmende kann zu den einzelnen Wörtern ein Plus- oder ein Minus-Zeichen schreiben. So erhält die Gruppe einen Überblick, welche Meinung die anderen Mitglieder zu den einzelnen Wörtern vertreten. Vor allem bei Wörtern, die unterschiedlich bewertet werden, lohnt sich ein Austausch in der Gruppe. In einem dritten Schritt soll jede Person ein Wort auswählen, das sie sehr gerne mag und ein Wort, das sie gar nicht mag. Die Wörter werden jeweils auf eine Karte geschrieben. Die Teilnehmenden stellen sich nun die Begriffe gegenseitig vor und können ihre Wahl begründen. Diese Methode kann auch als Einstieg für andere Themen genutzt werden, wie zum Beispiel für Geschlechtsorgane, Geschlechtsverkehr.



Ja?! Nein?!



Thema	Zustimmung und Ablehnung
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziel	Die Teilnehmenden erhalten von einem Partner oder einer Partnerin ein Feedback zur eigenen Ausdrucksweise.
Material	pro Teilnehmendem ein Küchenhandtuch
Gruppe	2–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	15 Minuten
Hinweise für die Leitung	Die Leitung regt die Teilnehmenden dazu an, vor allem mit Hilfe der Stimme und des Gesichtsausdrucks dem Gesagten auf unterschiedliche Weise Nachdruck zu verleihen.
Vorbereitung	keine
Beschreibung	Die Teilnehmenden erhalten ein Küchenhandtuch mit dem Auftrag, einen Knoten zu machen. Die Teilnehmenden finden sich paarweise zusammen und knien sich gegenüber auf den Boden. Das Küchenhandtuch halten sie in der rechten oder linken Hand. Im Wechsel rufen sie »Ja!« oder »Nein!« und schlagen zur Unterstützung der Aussage gleichzeitig mit dem Handtuch auf den Boden.
Auswertung	Die Auswertung findet innerhalb der Paare statt. <ul style="list-style-type: none"> · Welches »Ja!« oder welches »Nein!« war überzeugend? · Welches war weniger überzeugend? <p>Auf Wunsch kann nach dem Auswertungsgespräch eine weitere Runde eingeläutet werden.</p>

Burgspiel

Thema	Nähe und Distanz, Zustimmung und Ablehnung
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziel	Die Teilnehmenden erkennen, dass gewünschte Nähe oder Distanz, Zustimmung oder Ablehnung auch durch ein minimales Maß an Ausdruck bei anderen erkennbar ist.
Material	keins
Gruppe	10–15 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	30 Minuten
Hinweise für die Leitung	Voraussetzung für diese Methode ist eine ruhige und konzentrierte Stimmung in der Gruppe.
Vorbereitung	keine
Beschreibung	Ein Freiwilliger oder eine Freiwillige verlässt den Raum. Die restlichen Teilnehmenden stellen sich in einem Kreis auf. Bis auf einen Teilnehmenden oder eine Teilnehmende stellen alle die Burgmauern dar, die übrige Person ist das Tor. Nun drehen sich die Teilnehmenden den Rücken zu und erhalten den Auftrag, sich in ihre Rolle einzufinden. Die Burgmauern denken: <i>»Hier kommst du nicht durch!«</i> Das Tor denkt: <i>»Komm herein!«</i> Die Teilnehmenden dürfen ihren Gedanken nicht durch entsprechende Mimik oder Gestik Ausdruck verleihen. Sie sollen ihre Rolle lediglich durchdenken. Der oder die Freiwillige wird von der Leitung herein gebeten und erhält den Auftrag, das Tor zu finden. Das Spiel kann mehrmals wiederholt werden.
Auswertung	Wenn das Spiel geglückt ist: Woran konnte der oder die Teilnehmende das Tor erkennen? Wenn das Spiel nicht geglückt ist: Woran hat es gelegen, dass das Tor nicht entdeckt wurde? Könnt ihr (auch) im Alltag »Gedanken lesen«? Wenn ja, unter welcher Voraussetzung?



In allen vier Ecken



Thema	Einstieg ins Thema »Sexualität«
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Die Teilnehmenden beziehen zu unterschiedlichen Bereichen der Sexualität Position und erfahren etwas über die Einstellungen der anderen.
Material	keins
Gruppe	4–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	20 Minuten
Hinweise für die Leitung	Es gibt keine richtigen und keine falschen Antworten. Vielmehr geht es in dieser Methode darum, einen Überblick über die Einstellungen der Gruppe zu erhalten. Auf eine Frage nicht zu antworten, ist nicht feige, sondern mutig.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden positionieren sich zu unterschiedlichen Statements im Raum.
Vorbereitung	keine
Beschreibung	<p>Die Leitung bittet die Teilnehmenden, sich zu folgenden Statements (siehe unten) zu positionieren. Dabei steht jede Ecke des Raumes für eine mögliche Antwort: Die erste steht für die Antwort »Ja!/Ich stimme zu!«, die zweite für »Nein!/Ich stimme nicht zu!«, die dritte für »Das ist nicht mein Thema!« und die vierte für »Darauf will ich nicht antworten!«. Je nach Gruppengröße können alle oder einzelne Teilnehmende gefragt werden, warum sie gerade diese Ecke bzw. Antwort gewählt haben. Denkbar ist auch, dass sich die Teilnehmenden in jeder Ecke austauschen und anschließend eine Person einen Überblick über die Aussagen der Gruppe bietet. Hierbei einen Konsens zu finden, ist nicht notwendig. Einzelne Teilnehmende können ergänzen, wenn sie sich nicht wiedergegeben fühlen. Über die verschiedenen Antworten wird nicht diskutiert. Mögliche Statements können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Mir ist es peinlich, über Sexualität zu reden.</i> · <i>Im Bereich der Sexualität habe ich keine Fragen.</i> · <i>Meine Eltern haben mich aufgeklärt.</i> · <i>Ich hatte bereits eine Beziehung.</i> · <i>In einer Beziehung ist Treue das Wichtigste.</i> · <i>Ich glaube an die Liebe auf den ersten Blick.</i> · <i>Ich will einmal Kinder haben.</i> · <i>Ich habe schon mal jemanden meines Geschlechts geküsst.</i> · <i>Jugendliche haben zu früh Sex.</i> · <i>Sex zu haben, ohne verliebt zu sein, ist in Ordnung.</i> · <i>Jemanden einfach so auf den Arsch zu klopfen, ist übergriffig.</i> · <i>Wenn ich verliebt bin, ist die ganze Welt rosarot.</i> · <i>Wenn jemand mit mir Schluss macht, dann könnte ich tagelang heulen.</i> · <i>Ich mag meinen Körper.</i>

Ja-Nein-Kreis

Thema	Nonverbale Kommunikation
„Intensitätsstufe“	niedrig bis mittel
Ziel	Die TN geben dem Gesagten durch Mimik, Gestik und Stimme Ausdruck und achten auf ihre Intuition.
Material	keins
Gruppe	6–20 TN; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	10 Minuten
Hinweise für die Leitung	Regt die TN dazu an, dem „Ja!“ oder dem „Nein!“ mit Mimik, Gestik und Stimme Ausdruck zu verleihen.
Kurzbeschreibung	Ein „Ja!“ oder „Nein!“ geht im Kreis herum.
Vorbereitung	keine
Beschreibung	<p>Die TN stehen im Kreis. Die Leitung beginnt mit einem „Ja!“, das sie – unterstützt durch eine offene Geste und ein freundliches Lächeln – an die Person neben sich weiter gibt. Das „Ja!“ wird dann von Person zu Person weitergegeben. Hat ein TN oder eine TN das Gefühl, dass das „Ja!“ kein wirkliches „Ja!“ ist, dann entgegnet er oder sie dem „Ja!“ ein „Nein!“ und unterstützt auch das mit Mimik, Gestik und Stimme. Erklängt ein „Nein!“, ändert das „Ja!“ die Richtung des Kreises.</p> <p>Bei größeren Gruppen kann auch ein zweites oder drittes „Ja!“ ins Spiel gebracht werden.</p>
Variation	Der Kreis kann auch mit einem „Nein!“ begonnen werden. Wird das „Nein!“ nicht als wirkliches „Nein!“ wahrgenommen, so wird ein „Ja!“ erwidert. Das „Nein!“ ändert die Richtung.



Bitte ankreuzen!



Thema	Reflexion
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziel	Die Teilnehmenden reflektieren den Kurs oder das Kursmodul. Die Leitung erhält ein Feedback.
Material	Pro Teilnehmendem einen Fragebogen in kopierter Form (siehe → Vorlage S. 145), Stifte
Gruppe	4–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	Wird der Fragebogen unkommentiert ausgefüllt: ca. 10 Min. Betrachten die Teilnehmenden die ausgefüllten Fragebögen der anderen: weitere 15 Min. Variation: weitere 20 Min.
Hinweise für die Leitung	Beiträge zur Reflexion sind subjektiv. Aus diesem Grund ist es wichtig, darauf hinzuweisen, dass sie nicht von anderen kommentiert werden.
Quelle	Valtl 1998, S. 167
Vorbereitung	Fragebogen kopieren (siehe → Vorlage S. 145).
Beschreibung	Jede und jeder Teilnehmende erhält einen Fragebogen und die Aufgabe, die Schulung oder das Schulungsmodul mit dessen Hilfe zu reflektieren. Hiefür werden die zutreffenden Symbole angekreuzt. Die Fragebögen können anonym ausgefüllt und abgegeben werden. Sie können aber auch mit Namen versehen im Raum verteilt und von allen zur Kenntnis genommen werden.
Variation	Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, ihre Fragebögen zu erläutern. In einer kleinen Gruppe (ca. 5–7 Teilnehmende) ist dies empfehlenswert. Ist die Gruppe jedoch größer, so empfiehlt sich, den Teilnehmenden die Möglichkeit einzuräumen, ihre Reflexionsergebnisse zu einer speziellen Frage zu kommentieren (Beispiel: Was hat mir besonders gut gefallen und was überhaupt nicht?).
Auswertung	Sollten in der Reflexion wichtige Themen angesprochen worden sein, die noch einer Aussprache oder Lösung bedürfen, sollte im Anschluss geklärt werden, wann die Möglichkeit dazu besteht.

Ampelreflexion

Thema	Reflexion
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziel	Die Teilnehmenden reflektieren den Kurs oder das Kursmodul. Die Leitung erhält ein Feedback.
Material	Großes Plakat, Stifte
Gruppe	4–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	10 Minuten
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden reflektieren das Angebot nach unterschiedlichen Kategorien.
Vorbereitung	Ampel auf ein Plakat malen (grüner, gelber, roter Kreis).
Beschreibung	<p>Das Plakat wird in die Mitte des Raumes gelegt. Die Teilnehmenden werden nun aufgefordert, das Angebot nach folgenden Kategorien zu reflektieren und im jeweiligen Bereich die Ergebnisse schriftlich fest zu halten:</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Der grüne Kreis: »Das fand ich gut. Fahre weiter so.«</i> · <i>Der gelbe Kreis: »Da bin ich mir noch nicht sicher. Das war okay, hat mich aber nicht vom Hocker gerissen.«</i> · <i>Der rote Kreis: »Das hat mir nicht gefallen. Mach' das lieber nicht noch mal.«</i>
Variation	Mit dieser Methode lassen sich auch der Rahmen, das Haus, das Essen etc. bewerten.
Auswertung	Sollten in der Reflexion wichtige Themen angesprochen worden sein, die noch einer Aussprache oder Lösung bedürfen, sollte im Anschluss geklärt werden, wann die Möglichkeit dazu besteht.



Fingerbewertung



Thema	Reflexion
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziel	Die Teilnehmenden reflektieren den Kurs oder das Kursmodul. Die Leitung erhält ein Feedback.
Material	keins
Gruppe	4–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	15 Minuten
Hinweise für die Leitung	Beiträge zur Reflexion sind subjektiv. Aus diesem Grund ist es wichtig, darauf hinzuweisen, dass sie nicht von anderen kommentiert werden.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden bewerten das Geschehene mit Hilfe einer Skala von 0 bis 10, indem sie die entsprechende Anzahl an Fingern hochhalten.
Vorbereitung	keine
Beschreibung	<p>Die Teilnehmenden sitzen im Kreis. Die Leitung erklärt die Skala:</p> <ul style="list-style-type: none"> · 0 Finger: <i>schlecht</i> · 10 Finger: <i>herausragend</i> <p>Alle Abstufungen dazwischen sind mögliche Abstufungen. Die Leitung bittet die Teilnehmenden, die Augen zu schließen, nennt die zu bewertende Situation und bittet die Teilnehmenden anschließend, die Augen zu öffnen, sobald sie ihre Entscheidung für die Bewertung getroffen haben. Diese soll jedoch noch nicht angezeigt werden. Wenn alle Augen offen sind, bittet die Leitung alle Teilnehmenden, ihre Bewertung gleichzeitig anzuzeigen.</p>
Auswertung	<p>Die Leitung fragt nach den Gründen für die Bewertungen. Bei negativen Bewertungen kann es hilfreich sein, zu fragen, was sich der oder die Teilnehmende gewünscht hätte.</p> <p>Sollten in der Reflexion wichtige Themen angesprochen worden sein, die noch einer Aussprache oder Lösung bedürfen, sollte im Anschluss geklärt werden, wann die Möglichkeit dazu besteht.</p>

Fingerfeedback

Thema	Reflexion
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziel	Die Teilnehmenden reflektieren den Kurs oder das Kursmodul. Die Leitung erhält ein Feedback.
Material	keins
Gruppe	4–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	2 Minuten pro Teilnehmendem
Hinweise für die Leitung	Beiträge zur Reflexion sind subjektiv. Aus diesem Grund ist es wichtig, darauf hinzuweisen, dass sie nicht von anderen kommentiert werden.
Kurzbeschreibung	Den Fingern wird ein Thema zugeordnet, dadurch wird die Reflexion strukturiert.
Vorbereitung	keine
Beschreibung	<p>Die Teilnehmenden sitzen im Kreis. Die Leitung erklärt die Bedeutung der Finger:</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Daumen nach oben: Das fand ich spitze!</i> · <i>Zeigefinger: Darauf möchte ich hinweisen!</i> · <i>Mittelfinger: Das hat mir gestunken!</i> · <i>Ringfinger: Der Ringfinger steht für Beziehung. Wie war die Stimmung in der Gruppe?</i> · <i>Kleiner Finger: Klein, aber wichtig!</i> <p>Danach erhält jede und jeder Teilnehmende die Möglichkeit, zu den einzelnen Themen beziehungsweise Fingern etwas zu sagen und übergibt das Wort an den nächsten. Verständnisfragen sind erlaubt.</p>
Auswertung	Sollten in der Reflexion wichtige Themen angesprochen worden sein, die noch einer Aussprache oder Lösung bedürfen, sollte im Anschluss geklärt werden, wann die Möglichkeit dazu besteht.



Zielscheibe



Thema	Reflexion
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziel	Die Teilnehmenden reflektieren den Kurs oder das Kursmodul. Die Leitung erhält ein Feedback.
Material	Plakat, Stifte, Klebepunkte
Gruppe	4–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	15 Minuten
Hinweise für die Leitung	Beiträge zur Reflexion sind subjektiv. Aus diesem Grund ist es wichtig, darauf hinzuweisen, dass sie nicht von anderen kommentiert werden.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden bewerten den Kurs oder das Kursmodul mit einem Punkt auf der Zielscheibe.
Vorbereitung	Auf ein Plakat eine Zielscheibe zeichnen.
Beschreibung	<p>Die Teilnehmenden sitzen im Kreis. Die Leitung erklärt die Skala:</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Treffer in der Mitte: Perfekt!</i> · <i>Treffer außerhalb der Zielscheibe: Das war daneben!</i> <p>Dazwischen liegen die möglichen Abstufungen.</p> <p>Die Leitung bittet die Teilnehmenden, ihre Punkte entsprechend zu setzen.</p>
Variation	Die Zielscheibe kann in mehrere Segmente unterteilt werden. Jedes Segment steht für ein bestimmtes Thema, wie etwa für den Rahmen, den Inhalt, die Gruppe etc. Pro Segment erhalten die Teilnehmenden jeweils einen Punkt.
Auswertung	Die Leitung fragt nach den Gründen für die Bewertungen. Bei negativen Bewertungen kann es hilfreich sein, zu fragen, was sich der oder die Teilnehmende gewünscht hätte. Sollten in der Reflexion wichtige Themen angesprochen worden sein, die noch einer Aussprache oder Lösung bedürfen, sollte im Anschluss geklärt werden, wann die Möglichkeit dazu besteht.

Freibadreflexion

Thema	Stimmung
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziel	Zum Abschluss eines Kurses oder einer Einheit werden die Stimmungen innerhalb der Gruppe und Einzelner formuliert.
Material	großes Plakat, Klebepunkte
Gruppe	4–10 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	15 Minuten
Hinweise für die Leitung	Für diese Reflexion ist es wichtig, dass eine vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe existiert und die Teilnehmenden eigene Wahrnehmungen formulieren können.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden positionieren sich selbst an den unterschiedlichen Stellen des Freibads.
Vorbereitung	Auf einem Plakat ein Freibad mit allem »drum und dran« malen.
Beschreibung	Das Plakat wird an die Wand gehängt und die einzelnen Teilnehmenden erhalten jeweils einen Klebepunkt. Die Teilnehmenden werden gebeten, den Punkt an die Stelle des Freibads zu kleben, die bildlich der eigenen Stimmung während des Kurses oder Kursmoduls entspricht, wie etwa: Ich bin im Planschbecken, weil ich sehr viel Spaß hatte. Ich liege im Schatten, weil ich Erholung brauche. Ich bin auf der Wiese und schlecke ein Eis, weil ich die Arbeit sehr genossen habe. Ich bin auf dem Zehnmeterbrett, weil mich das Thema einige Überwindung gekostet hatte.
Variation	Bei längeren Veranstaltungen bietet es sich an, diese Reflexion in regelmäßigen Abständen durchzuführen. Auf die Klebepunkte kann der Name geschrieben werden.
Auswertung	Sollten in der Reflexion wichtige Themen angesprochen worden sein, die noch einer Aussprache oder Lösung bedürfen, sollte im Anschluss geklärt werden, wann die Möglichkeit dazu besteht.



Apfelbaum



Thema	Reflexion
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziel	Die Teilnehmenden reflektieren den Kurs oder das Kursmodul und werden sich darüber bewusst, worüber sie weiter nachdenken wollen. Die Leitung erhält ein Feedback.
Material	Zettel mit Apfelbaum
Gruppe	4–10 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	je nach Gruppengröße
Hinweise für die Leitung	Für diese Reflexion ist es wichtig, dass eine vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe existiert und die Teilnehmenden eigene Wahrnehmungen formulieren können.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden werten den Kurs aus.
Vorbereitung	Kopierte Zettel mit (selbst gemalten) Apfelbaum
Beschreibung	Die Teilnehmenden bekommen einen Apfelbaum, mit dessen Hilfe sie den Kurs reflektieren sollen. Impulse können sein: <ul style="list-style-type: none"> · <i>Wurzeln: Was hat mir Halt gegeben?</i> · <i>Triebe oder Blüten: Was soll noch wachsen?</i> · <i>Apfel: Was ist bereits reif?</i> · <i>Fallobst: Was lasse ich hier?</i>
Variation	Andere Bilder können Landschaften, Jahreszeiten, Wetterkarten etc. sein.
Auswertung	Sollten in der Reflexion wichtige Themen angesprochen worden sein, die noch einer Aussprache oder Lösung bedürfen, sollte im Anschluss geklärt werden, wann die Möglichkeit dazu besteht.

Würfelreflexion

Thema	Reflexion
Intensitätsstufe	niedrig
Ziel	Die Teilnehmenden reflektieren den Kurs oder das Kursmodul. Die Leitung erhält ein Feedback.
Material	Würfel, Plakat zur Erklärung der Zahlen
Gruppe	4–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	Je nach Gruppengröße
Kurzbeschreibung	Der Würfel gibt vor, welcher Aspekt der Veranstaltung reflektiert werden soll.
Vorbereitung	Plakat mit den Bedeutungen der Zahlen erstellen.
Beschreibung	<p>Die Teilnehmenden erhalten einen Würfel. Jede Zahl steht für einen anderen Aspekt der Veranstaltung, zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> · 1 – Haus · 2 – Gruppe · 3 – Themen · 4 – Leitung · 5 – Rahmen · 6 – Freie Wahl aus 1–5 <p>Nun soll jeder und jede Teilnehmende zu dem von ihm oder ihr erwürfelten Aspekt der Veranstaltung ein Feedback geben.</p>
Variation	Die Zahlen von eins bis sechs stellen Schulnoten dar. Wird eine Vier, also ein »Ausreichend«, gewürfelt, so soll er oder sie über einen Aspekt der Veranstaltung berichten, der seiner oder ihrer Meinung nach nur »ausreichend« war.
Auswertung	Sollten in der Reflexion wichtige Themen angesprochen worden sein, die noch einer Aussprache oder Lösung bedürfen, sollte im Anschluss geklärt werden, wann die Möglichkeit dazu besteht.



Daumen hoch? Daumen runter?



Thema	Reflexion
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziel	Die Teilnehmenden reflektieren den Kurs oder das Kursmodul. Die Leitung erhält ein Feedback.
Material	keins
Gruppe	4–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	je nach Gruppengröße: 10–30 Minuten
Hinweise für die Leitung	Beiträge zur Reflexion sind subjektiv. Aus diesem Grund ist es wichtig, darauf hinzuweisen, dass sie nicht von anderen kommentiert werden.
Vorbereitung	keine
Beschreibung	<p>Die Leitung stellt verschiedene Fragen, zu denen die Teilnehmenden ihren Daumen nach oben zeigen können, wenn sie die Frage positiv beantworten. Beantworten sie die Frage negativ, so zeigen sie den Daumen nach unten. Sehen sie gute und schlechte Seiten, so haben sie die Möglichkeit, den Daumen mittig zu platzieren. Die Fragen könnten lauten:</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Wie habe ich mich gefühlt?</i> · <i>Wie war die Stimmung in der Gruppe?</i> · <i>Habe ich mich in der Gruppe wohl gefühlt?</i> · <i>Hat mich das Thema interessiert?</i> · <i>Haben mir die Methoden gefallen?</i> · <i>Habe ich etwas Neues dazu gelernt?</i> · <i>Möchte ich an diesem Thema weiter arbeiten?</i> · <i>Möchte ich der Leitung noch ein Feedback geben? (Daumen hoch: »Ja.« Daumen runter: »Nein.« Alle die »Ja« antworten können ihr Feedback mündlich hinzufügen.)</i> · <i>Die jeweiligen Antworten können begründet werden.</i>
Auswertung	Sollten in der Reflexion wichtige Themen angesprochen worden sein, die noch einer Aussprache oder Lösung bedürfen, sollte im Anschluss geklärt werden, wann die Möglichkeit dazu besteht.

Smile?

Thema	Reflexion
»Intensitätsstufen«	niedrig
Ziel	Die Teilnehmenden reflektieren den Kurs oder das Kursmodul. Die Leitung erhält ein Feedback.
Material	Karten mit unterschiedlichen Gesichtern (siehe → Vorlage S. 146)
Gruppe	4–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	je nach Gruppengröße: 10–30 Minuten
Hinweise für die Leitung	Beiträge zur Reflexion sind subjektiv. Achte aus diesem Grund darauf, dass sie nicht von anderen kommentiert werden.
Kurzbeschreibung	Jeder und jede Teilnehmende zieht eine Karte.
Vorbereitung	Vorlage mit Gesichtern kopieren und einzelne Karten zuschneiden.
Beschreibung	Die Karten werden ausgelegt und jede und jeder Teilnehmende kann sich eine nehmen, die ihrer oder seiner Stimmung entspricht.
Auswertung	Sollten in der Reflexion wichtige Themen angesprochen worden sein, die noch einer Aussprache oder Lösung bedürfen, sollte im Anschluss geklärt werden, wann die Möglichkeit dazu besteht.



Stuhlreflexion



Thema	Reflexion
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziel	Die Teilnehmenden reflektieren den Kurs oder das Kursmodul. Die Leitung erhält ein Feedback.
Material	Stühle
Gruppe	4–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	je nach Gruppengröße: 10–30 Minuten
Hinweise für die Leitung	Beiträge zur Reflexion sind subjektiv. Aus diesem Grund ist es wichtig, darauf hinzuweisen, dass sie nicht von anderen kommentiert werden. Für diese Reflexion ist es wichtig, dass eine vertrauensvolle und offene Atmosphäre in der Gruppe vorherrscht.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden reflektieren den Kurs und präsentieren dies der Gruppe.
Vorbereitung	Stühle so aufstellen, dass die ganze Gruppe sie sehen kann.
Beschreibung	Die Teilnehmenden bewerten nacheinander den Kurs, indem sie auf einem Stuhl Platz nehmen, der bildlich für einen bestimmten Aspekt steht, zum Beispiel: <ul style="list-style-type: none"> · <i>Thema</i> · <i>Methoden</i> · <i>Leitung</i> · <i>Gruppe</i> · <i>Haus...</i> <p>Es müssen nicht alle Teilnehmenden zu allen Bereichen etwas sagen.</p>
Auswertung	Sollten in der Reflexion wichtige Themen angesprochen worden sein, die noch einer Aussprache oder Lösung bedürfen, sollte im Anschluss geklärt werden, wann die Möglichkeit dazu besteht.

Brief an die Leitung

Thema	Bewertung der Einheit
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziel	Die Teilnehmenden reflektieren den Kurs oder das Kursmodul. Die Leitung erhält ein Feedback.
Material	Papier, Stifte
Gruppe	4–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	15 Minuten
Hinweise für die Leitung	Beiträge zur Reflexion sind subjektiv. Aus diesem Grund ist es wichtig, darauf hinzuweisen, dass sie nicht von anderen kommentiert werden. Für diese Reflexion ist es wichtig, dass eine vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe vorherrscht.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden schreiben der Leitung einen Brief.
Vorbereitung	keine
Beschreibung	<p>Die Teilnehmenden werden gebeten einen persönlichen Brief an die Leitung zu schreiben, wobei es ihnen freigestellt ist, anonym zu bleiben. Diese Methode ermöglicht es der Leitung, zu unterschiedlichen Bereichen eine Rückmeldung zu erhalten.</p> <p>Impulse können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Welche Themen waren mir wichtig, welche Themen waren mir weniger wichtig?</i> · <i>Welche Methoden haben mir gut und welche haben mir gar nicht gefallen?</i> · <i>Was möchte ich der Leitung zurück melden?</i> · <i>Wie hat mir das Haus gefallen?</i> · <i>Wie habe ich die Stimmung in der Gruppe erlebt?</i> · <i>Das wünsche ich mir für die Zukunft.</i>
Auswertung	Sollten in der Reflexion wichtige Themen angesprochen worden sein, die noch einer Aussprache oder Lösung bedürfen, sollte im Anschluss geklärt werden, wann die Möglichkeit dazu besteht.



Bodytalk! Das Modul zum Thema Körper und Aufklärung



Vor dem ersten Schultag wird den meisten Kindern eine riesige Tüte in die Hand gedrückt, damit sie den Sprung in den neuen Lebensabschnitt mit Bonbons und Lollis gut überstehen. Altersgemäß bekommen sie Begleitschutz aus dem Elternhaus.

In manchen Kulturen wird für Jugendliche ein schönes Fest veranstaltet, wenn sie geschlechtsreif werden. Die Palette reicht vom Frauenfest bei den Aborigines in Australien – über Japans »Fest der ersten Blüte« – bis hin zu Männlichkeitsritualen in Neuguinea. Doch wo ist in Deutschland das Partykomitee, wenn plötzlich im eigenen Körper tief greifende Veränderungen bevorstehen?

Je nach Elternhaus und Schule werden Jugendliche mit einem Berg von Fragen häufig ganz alleine gelassen. Es sind Fragen, ob es normal ist, wenn bei den Jungs die Stimme erst hoch und dann tief wird, ob die erste Periode der Mädchen eine blutende Wunde ist und ob es in Ordnung ist, wenn die Gefühle Achterbahn fahren. Diese Fragen bleiben meist unbeantwortet, weil kompetente Vertrauenspersonen rar sind. Wäre dies anders, so wäre manche Krise vermeidbar.



Tatsache ist, dass das Faktenwissen über den eigenen Körper, den Körper des anderen Geschlechts und die jeweiligen Sexualorgane dürftig ist. Der Draht zu den Eltern ist in diesen Zeiten der Veränderung häufig nicht der beste. Lehrer und Lehrerinnen tun sich ebenfalls oft schwer mit dem Thema. Zudem ist die Schule für viele Schülerinnen und Schüler nicht gerade ein Ort, an dem sie sich trauen, die intimsten und heißesten Fragen der Welt zu stellen. Doch für ein gesundes Selbstbewusstsein ist es grundlegend, die Sicherheit zu haben, dass ich, so wie ich bin, in Ordnung bin. In manchen Fällen hilft ein Artikel in der »Bravo« oder auch das Internet weiter. Aber fallen diese Quellen aus, so bleiben häufig nur die Freundinnen und Freunde. Hier ist jedoch die Qualität der Informationen zumeist bescheiden bis bedenklich, da die Flüsterpost wichtige Fakten verfälscht oder verschluckt hat.

Nichtwissen oder Halbwissen sind auf dem Gebiet der Sexualität riskant. Das beginnt bereits bei der notwendigen Hygiene im Genitalbereich. Sexuell übertragbare Krankheiten und ihre Symptome zu kennen, ist ebenso wichtig wie das Wissen zur Verhinderung ungewollter Schwangerschaften.

Veränderungen auf dem Weg zum Erwachsenwerden lassen sich viel unbeschwerter entdecken und durchleben, wenn die Zusammenhänge klar sind und das Geschehen eingeordnet werden kann. Wenn ich merke, dass ich mit meinen Fragen nicht allein bin und ich mich in guter Gesellschaft befinde, sieht das Leben gleich ganz anders aus.

Dieses Modul zeigt Methoden auf, die es dir ermöglichen, Jugendliche und junge Erwachsene bei diesem Weg zu begleiten und als kompetente Ansprechpartnerin oder kompetenter Ansprechpartner präsent zu sein. Darüber hinaus findest du auch im Internet unter www.loveline.de gute Informationen. Eine weitere Quelle sei hier besonders hervorgehoben: die Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) www.bzga.de. Dort findest du weitere fundierte Materialien und Broschüren rund um das Thema Sexualität und Gesundheit.

Bodytalk! Das Modul zum Thema Körper und Aufklärung

Zervixschleim

Man kann ihn wirklich sehen, den Zaubertrank!

Es kommt immer wieder vor, dass Mädchen und Frauen fürchten, krank zu sein oder Ausfluss zu haben, wenn sie dem Zaubertrank Zervixschleim begegnen. Wenn der Körper meldet: »Hallo, hier läuft der erste Akt der Zyklusshow, die Östrogene haben die Verwöhnsaison am Wellnesscenter eröffnet!«, kommt das bei uns häufig ganz anders an: »Igitt, was soll denn das? Kenn ich nicht! Hilfe, bin ich vielleicht krank?«

An bestimmten Tagen klebt der Zervixschleim nach dem Abwischen am Toilettenpapier. Wie er aussieht? Ganz unterschiedlich. Er verändert sich, je nachdem, wie viele Östrogene an den Zervixdrüsen gerade am Werk sind. So lässt sich von außen mitverfolgen, was innen gerade abläuft. Den genauen Tag des Eisprungs kann man damit jedoch nicht erkennen.

Klumpig, weiß

Wenn im Zyklus zum ersten Mal weißlicher, dicklicher Schleim zum Vorschein kommt, dann sind Östrogene unterwegs. Sie haben bereits so viel Zervixschleim gebildet, dass er die Scheide hinunterläuft und außen sichtbar wird. Im Eierstock reift eine Eizelle heran. Die Spermazellen könnten sich jetzt im Gebärmutterhals ein paar Tage verwöhnen lassen.

Glasig, dehnbar

Wenn der Zervixschleim in den nächsten Tagen immer mehr, immer durchsichtiger wird, wenn er schließlich aussieht wie rohes Eiweiß und sich in Fäden ziehen lässt (die Experten und Expertinnen sagen, er ist »dehnbar« oder »spinnbar«!), wenn er immer flüssiger wird, dann heißt das: Unzählige Östrogene sind unterwegs, und im Eierstock bereitet sich die Eizelle auf ihren Sprung vor.

Nix mehr da

Wenn dann von einem Tag auf den anderen der Zervixschleim verschwindet oder zumindest auffallend weniger wird oder noch klumpig ist, dann ist das normalerweise die Zeit, in der die Eizelle ihren Sprung wagt oder bereits gewagt hat.

Aus: Raith-Paula, Elisabeth (2003): Was ist los in meinem Körper?
Alles über meine Tage. München: Pattloch; S. 50 ff



Bodytalk!

Das Modul zum Thema Körper und Aufklärung

Fruchtbar	49
Menstruationszyklus.....	50
Kommt der Samen zu dem Ei.....	51
Schwanger – und was jetzt?	52
Cocktailshaker.....	53
Anonyme Fragen	55
Collage.....	56
Geschlechterknete	57
Mit HIV leben.....	59
Sex-Quiz	60

Guten Tag meine Damen und Herren, es folgen die Nachrichten des Tages!

Körper des Mannes. Massenansammlung auf dem Hoden-gelände. Wie uns aus offiziellen Kreisen bestätigt wurde, haben Androgene (die männlichen Geschlechtshormone) mit ihrem Anführer namens Testosteron im Hoden eine Massenansammlung organisiert. Diese Ansammlung wird im Untergrund Samenbildung genannt. Die einzelnen Mitglieder nennen sich Samenzellen und werden zur Ausbildung in den so genannten Nebenhoden geschleust. Dort erhalten sie ihren letzten Schliff.

Aus dem Nebenhoden spricht unsere Korrespondentin:

»Ich befinde mich hier im Nebenhoden, dem so genannten Samenspeicher. Hier ist bereits eine riesige Stimmung. Viele haben ihre Ausbildung beendet und warten nun schon seit Tagen auf ihren Einsatz. Das Klima hier ist sehr angenehm, ca. 2 Grad Celsius niedriger als an allen übrigen Orten des Körpers. Manchen geht allerdings das Gedränge erheblich auf den Wecker.«

Vielen Dank, Frau Korrespondentin.

Wie wir soeben erfahren haben, hat sich eine Massenbewegung von Samenzellen vom Samenspeicher aus in Bewegung gesetzt. Unterwegs erhalten sie von den beiden Samenbläschen und der Prostata (Vorsteherdrüse) ein Aufputzmittel, um das letzte Stück des Aufstandes zu überwinden. Ja, und jetzt in der Zielgeraden überschlagen sich die Ereignisse: Alle drängen, um als Erste durch zu kommen, durch die Harnröhre, durch den Penis. Es ist ein Sturm, der Grenzen nieder reißt, der Samenerguss. Wo das alles hinführen wird, meine Damen und Herren, darüber werden wir Sie in den nächsten Sendungen weiter informieren.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

*Aus: Raith-Paula, Elisabeth (2003): Was ist los in meinem Körper? Alles über meine Tage. München: Pattloch; S. 9

Fruchtbar

Thema	Zyklus, Fruchtbarkeit
„Intensitätsstufe“	mittel
Ziele	Die TN setzen sich mit dem Thema Fruchtbarkeit und dem Zyklus auseinander.
Material	Pro Dreiergruppe ein Info- und ein Arbeitsblatt in kopierter Form (siehe → Vorlage S. 149), Stifte
Gruppe	10–15 TN; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	30 Minuten
Hinweise für die Leitung	Wenn die TN Hemmungen zeigen, über das Thema Fruchtbarkeit zu sprechen, so sollte dies ernst genommen werden. Jede Gruppe steckt voller Sympathien und Antipathien und das Sprechen über Sexualität kann emotional hoch aufgeladen und von den TN als riskant erlebt werden. Scham ist erlaubt und zutiefst menschlich. Kichern, Gackern, Lachen sind genauso erlaubt wie Schweigen oder ein sachliches Gespräch. Es ist wichtig, den TN deutlich zu machen, dass Unwissenheit und daraus resultierende Fragen erwünscht sind. Es geht bei dieser Methode um eine Auseinandersetzung mit dem Frauenkörper und dem weiblichen Zyklusgeschehen. Der Zyklus der Frau ist jedoch nie berechenbar, da er von vielen unterschiedlichen Faktoren abhängig ist. Das einzig regelmäßige am Zyklus ist die Unregelmäßigkeit.
Kurzbeschreibung	Die TN errechnen mit Hilfe von Informationen in Kleingruppen den theoretischen Zeitpunkt von Eisprung, Menstruationsbeginn und fruchtbaren Tagen.
Vorbereitung	Info- und Arbeitsblatt kopieren (siehe → Vorlage S. 149), Hintergrundwissen erwerben und/oder aktivieren.
Beschreibung	Die TN finden sich in Dreiergruppen zusammen. Jede Kleingruppe erhält ein Info- und ein Arbeitsblatt sowie einen Stift. Bevor die Kleingruppenarbeit beginnt, empfiehlt es sich, die vorgegebenen Informationen und die Aufgaben in der gesamten Gruppe zu besprechen. Die TN erhalten die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Im Anschluss bearbeiten die TN die vorgegebenen Fragen in ihrer Kleingruppe.
Auswertung	In einer Auswertungsrunde können offene Fragen gestellt werden.



Menstruationszyklus



Thema	Zyklus
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Die Teilnehmenden erfahren, wie sich die zyklisch wiederholenden Tage errechnen lassen.
Material	Pro Teilnehmendem ein Infoblatt und ein Kalender in kopierter Form (siehe → Vorlage S. 152), Stifte
Gruppe	10–15 Teilnehmende; für Mädchen
Dauer	30 Minuten
Hinweise für die Leitung	Auch wenn den Teilnehmenden das Sprechen über den Zyklus in einer Mädchengruppe häufig leichter fällt als in einer gemischtgeschlechtlichen Gruppe, so können dennoch Sympathien und Antipathien das Sprechen über Sexualität emotional hoch aufladen. Die Teilnehmenden könnten aufgeregt sein und sich unsicher fühlen. Scham ist erlaubt und zutiefst menschlich. Kichern, Gackern, Lachen sind genauso erlaubt wie Schweigen oder ein sachliches Gespräch. Es ist wichtig, den Teilnehmenden deutlich zu machen, dass Unwissenheit und daraus resultierende Fragen erwünscht sind.
Vorbereitung	Infoblatt und Kalender kopieren (siehe → Vorlage S. 152).
Beschreibung	Jede und jeder Teilnehmende erhält ein Infoblatt und einen Kalender sowie einen Stift. Zunächst werden die vorgegebenen Informationen und die Aufgabe in der gesamten Gruppe besprochen. Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Im Anschluss bearbeiten die Teilnehmenden die vorgegebene Aufgabe entweder in Einzelarbeit oder werden dazu angeregt, den Kalender im Alltag auszufüllen.
Auswertung	In einer Auswertungsrunde können offene Fragen gestellt werden.

Kommt der Samen zu dem Ei...

Thema	Weibliche Geschlechtsorgane, Fruchtbarkeit
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Die Teilnehmenden erwerben fachliches Wissen über die weiblichen Geschlechtsorgane und den Vorgang der Befruchtung.
Material	Kopierter Bogen mit weiblichen Geschlechtsorganen zum Ausschneiden (siehe → Vorlage S. 153), Schere
Gruppe	10–15 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	45 Minuten
Hinweise für die Leitung	Wenn die Teilnehmenden Hemmungen zeigen, über das Thema Fruchtbarkeit zu sprechen, so sollte dies ernst genommen werden. Jede Gruppe steckt voller Sympathien und Antipathien und das Sprechen über Sexualität kann emotional hoch aufgeladen und von den Teilnehmenden als riskant erlebt werden. Scham ist erlaubt und zutiefst menschlich. Kichern, Gackern, Lachen sind genauso erlaubt wie Schweigen oder ein sachliches Gespräch. Es ist wichtig, den Teilnehmenden deutlich zu machen, dass Unwissenheit und daraus resultierende Fragen erwünscht sind.
Vorbereitung	Kopierten Bogen mit weiblichen Geschlechtsorganen auseinander schneiden, so dass ein Puzzle entsteht (siehe → Vorlage S. 153).
Beschreibung	Die Teilnehmenden erhalten die Puzzleteile mit dem Auftrag, sie zusammen zu setzen und die einzelnen Teile mithilfe der Karten zu benennen. Sind die verschiedenen Teile der weiblichen Geschlechtsorgane zusammengesetzt worden, so kommen Ei und Spermium zum Einsatz. Das Ei wandert vom Eierstock den Eileiter entlang, während das Spermium durch die Scheide in die Gebärmutter und in den Eileiter gelangt.
Auswertung	In einer Auswertungsrunde können offene Fragen gestellt und beantwortet werden.



Schwanger - und was jetzt?



Thema	Schwangerschaft
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Die Teilnehmenden setzen sich mit Schwangerschaft auseinander
Material	Karten, Stifte Bei der BZgA gibt es unterschiedliche Materialien zum Thema Schwangerschaft.
Gruppe	6 bis 12; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	60 Minuten
Hinweise für die Leitung	Hilfreich kann sein, im Vorfeld mit Müttern und Vätern zu sprechen.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden benennen unterschiedliche Vorstellungen rund ums Thema Schwangerschaft.
Vorbereitung	keine
Beschreibung	In einem ersten Schritt schreiben die Teilnehmenden einzelne Begriffe zum Thema Schwangerschaft auf Karten. Weiterführende Stichpunkte für das Brainstorming sind: <ul style="list-style-type: none"> · Was passiert in der Schwangerschaft? · Was erwartet mich als Vater oder Mutter? · Wo bekomme ich Unterstützung? · Was verändert sich in meinem Leben? <p>Die Karten werden dann Themen zusammenhängend auf einer Pinwand gesammelt. Im Anschluss daran tauscht sich die Gruppe über die unterschiedlichen Karten aus.</p>
Variation	In jeder größeren Stadt gibt es unterschiedliche Beratungsstellen. Sicherlich sind die Beraterinnen gerne bereit Euch mit einer Gruppe zu empfangen.

Cocktailshaker

Thema	Männliche Geschlechtsorgane
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Die Teilnehmenden erarbeiten sich Wissen, wie die männlichen Geschlechtsorgane aufgebaut sind und erfahren etwas über deren Funktionsweisen.
Material	Pro Dreiergruppe ein Info- und ein Arbeitsblatt in kopierter Form (siehe → Vorlagen ab S. 154), Stifte
Gruppe	10–15 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	45 Minuten
Hinweise für die Leitung	<p>Wenn die Teilnehmenden Hemmungen zeigen, über das Thema »Männliche Geschlechtsorgane« zu sprechen, so sollte dies ernst genommen werden. Jede Gruppe steckt voller Sympathien und Antipathien und das Sprechen über Sexualität kann emotional hoch aufgeladen und von den Teilnehmenden als riskant erlebt werden. Das Thema »Männliche Geschlechtsorgane« ist sehr mit Klischees beladen und besonders für Jungen ist es häufig schwierig, Wissensdefizite zuzugeben. Zum anderen besteht bei Jungen häufig die Sorge, dass etwas mit ihnen und ihren Geschlechtsorganen nicht in Ordnung ist.</p> <p>Den Teilnehmenden muss klar sein, dass Scham erlaubt und zutiefst menschlich ist. Es ist wichtig, dass keine Schamgrenze überschritten wird. Es soll Spaß und keine Angst machen, sich mit dem Thema zu beschäftigen. Kichern, Gackern, Lachen sind genauso erlaubt wie Schweigen oder ein sachliches Gespräch. Die Leitung muss deutlich machen, dass Unwissenheit und daraus resultierende Fragen erwünscht sind.</p> <p>Das Wissen der Leitung muss vor der Einheit auf dem Stand sein, dass sie die gängigen Fragen beantworten kann. Hier helfen Materialien unter www.bzga.de. Wenn der zeitliche Vorlauf ausreicht, können entsprechende weiterführende Infomaterialien angefordert werden. Sie können auch an die Teilnehmenden verteilt werden. Antworten auf weiterführende Fragen sind außerdem auf der Homepage www.loveline.de zu finden.</p>



Weiter geht's auf der nächsten Seite! →

Vorbereitung	<p>Die Kurzantworten auf die Fragen, die im Spiel gestellt werden, befinden sich auf dem Lösungsblatt und müssen nur vorgelesen werden (siehe → Vorlage S. 155).</p>
Beschreibung	<p>Spielplan aufzeichnen: Startfeld ist der Hoden, es folgen Spielfelder in der Anzahl der Fragen, die gestellt werden, einschließlich des Zielfeldes, der Eizelle. Als Spielfiguren können selbst gebastelte Spermien dienen. Je nach Anzahl der Teilnehmenden sollte der Spielplan so groß ausfallen, dass ihn alle gut sehen können.</p> <p>Die Teilnehmenden finden sich in Dreiergruppen zusammen und wählen eine Spielfigur. Jede Kleingruppe erhält mehrere Blätter sowie einen Stift. Die erste Frage wird gestellt (siehe → Vorlage S. 154). Bevor die Kleingruppen mit der Beantwortung der Frage beginnen, empfiehlt es sich, die Aufgabe in der gesamten Gruppe kurz zu besprechen und zu klären, ob die Fragestellung klar ist. Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, Verständnisfragen zu stellen. Im Anschluss ziehen sich die Teams zur Beratung zurück und versuchen, eine Antwort zu formulieren. Hierfür steht ihnen je nach Fragestellung eine realistisch bemessene Zeitspanne zur Verfügung (siehe Vorlage). Wenn sie fertig sind, werden die Antworten vorgelesen und alle Teams, die die Frage richtig beantwortet haben, rücken ein Feld vor. Je nach Wissenstand der Teilnehmenden kann die Bewertung großzügiger ausfallen. Pro Antwort sollte mindestens ein Team weiterkommen. Fehlen bei den Antworten elementar wichtige Informationen, ergänzt die Spielleitung sie kurz und prägnant und es wird mit der nächsten Frage weitergespielt. Gewonnen hat das Team, das als erstes ein Sperma zur Eizelle gebracht hat.</p>
Auswertung	<p>In einer anschließenden Auswertungsrunde können noch weitere offene Fragen gestellt werden.</p>

Anonyme Fragen

Thema	Fragen an das andere Geschlecht
»Intensitätsstufe«	hoch
Ziel	Wissen zur Sexualität des anderen Geschlechts erwerben
Material	Zettel, Stifte
Gruppe	10–18 Teilnehmende; für gemischte Gruppen
Dauer	60 Minuten
Hinweise für die Leitung	Es ist hilfreich, den Prozess aufmerksam mit zu verfolgen, um einzuschätzen, ob die Teilnehmenden in den Kleingruppen gut kooperieren und um gegebenenfalls steuernd einzugreifen. Darüber hinaus sollte die Leitung im Blick haben, wann der passende Zeitpunkt für das Ende der Arbeit in den Kleingruppen ist.
Kurzbeschreibung	Geschlechtstrennt werden anonyme Fragen gestellt und beantwortet.
Vorbereitung	Zwei Räume werden mit Zetteln und Stiften ausgestattet.
Beschreibung	Die Gruppe wird in eine Mädchen- und eine Jungengruppe aufgeteilt. Beide Gruppen arbeiten in einem eigenen Raum. Dort überlegen sich die Teilnehmenden, welche Fragen sie schon immer mal an die Jungen beziehungsweise die Mädchen stellen wollten. Die Fragen werden jeweils auf ein eigenes Blatt notiert und vor die Türe gelegt. Die Leitung holt die Fragen ab und bringt sie der anderen Gruppe. Diese hat die Aufgabe, die Fragen entsprechend zu beantworten. Sollten im weiteren Verlauf der Methode weitere Fragen aufkommen, können diese noch gestellt werden.
Auswertung	Jungen und Mädchen treffen sich zur Auswertung wieder in einem Raum. Mögliche Leitfragen können sein: <ul style="list-style-type: none"> · <i>Haben dich die Antworten überrascht?</i> · <i>Haben dich die Fragen der anderen überrascht?</i> · <i>Sind alle Fragen zu deiner Zufriedenheit beantwortet worden?</i> · <i>Was ich noch sagen wollte...</i>



Collage



Thema	Schönheitsideale in der Werbung
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziel	Die Teilnehmenden reflektieren die in der Werbung präsentierten Werte und Normen.
Material	Zeitschriften und Plakate und Stifte, Scheren, Kleber, ruhige Musik
Gruppe	6–12 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	60 Minuten
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden erstellen aus Zeitschriftenwerbungen Collagen mit überzeichneten Aussagen.
Vorbereitung	Zeitschriften sammeln.
Beschreibung	Die Teilnehmenden basteln aus den Zeitschriften Collagen. Thema der Collagen sind zum Beispiel Schönheitsideale, die über die Medien vermittelt werden. Was wird als gut und erstrebenswert dargestellt? Ist es die schlanke, heterosexuelle Mutter mit zwei Kindern? Ist es die Kleinfamilie, die sonntags glücklich beim Frühstückstisch sitzt?
Variation	Das Thema der Collagen kann variiert werden und auch zu Werte und Normen, Traummann oder Traumfrau und anderen Kapiteln der Arbeitshilfe gestaltet werden.
Auswertung	Die Collagen werden der Gruppe vorgestellt und die dabei entdeckten Werte und Normen aufgezeigt. Mögliche Leitfragen sind: <ul style="list-style-type: none"> · <i>Welchen Sinn haben Schönheitsideale?</i> · <i>Welche Schönheitsideale sind dir wichtig?</i> · <i>Welche Schönheitsideale erkennst du in den Collagen, die dir nicht wichtig sind?</i>

Geschlechterknete

Thema	Geschlechtsorgane
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Die Teilnehmenden lernen die eigenen und die jeweils anderen Geschlechtsorgane und deren Funktion kennen.
Material	Knete, wenn möglich Wachsknete, Info-Materialien (etwa von Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: »Wie geht's wie steht's«, »Jules Tagebuch«), Zeitung
Gruppe	6–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	ca. 90 Minuten
Hinweise für die Leitung	Auch wenn Teilnehmende scheinbar viel über Sexualität wissen, so ist das mit dem Faktenwissen oft anders. Daher ist es wichtig, dass die Leitung selbst ein solides Grundwissen hat. Darüber hinaus ist es wichtig, deutlich zu machen, dass alle in der Gruppe Lernende sind und daher nicht alles auf Anhieb richtig sein muss.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden basteln aus Knete die inneren und äußeren Geschlechtsorgane von Männern und Frauen.
Vorbereitung	Zeitung zum Unterlegen, Knete und Info-Materialien im Raum verteilen.
Beschreibung	<p>Die Gruppe wird in drei Kleingruppen aufgeteilt.</p> <p>Gruppe eins soll die weiblichen äußeren Geschlechtsorgane basteln. Unterstützend kann hier ein Körperumriss sein.</p> <p>Gruppe zwei soll die weiblichen inneren Geschlechtsorgane aus Knete basteln.</p> <p>Gruppe drei bastelt die männlichen Geschlechtsorgane.</p> <p>Dafür bekommen die Gruppen 45 Minuten Zeit. Als Unterstützung bekommen die Gruppen Informationsmaterialien an die Hand.</p> <p>Im Anschluss daran präsentieren die Gruppen sich gegenseitig ihr Ergebnis. Sie sind jetzt Experten und Expertinnen der jeweiligen Geschlechtsorgane.</p>



Weiter geht's auf der nächsten Seite! →

Abschließend kann die Gruppe gemeinsam mit der Leitung noch Fragen klären.

Variation

Die Kleingruppen können bewusst geschlechtergetrennt eingeteilt werden. Die Mädchen beschäftigen sich mit den weiblichen Geschlechtsorganen und die Jungen mit den männlichen. Für die Teilnehmenden kann es aber auch spannend sein, wenn sich die Jungen mit den weiblichen und die Mädchen mit den männlichen Geschlechtsorganen auseinandersetzen.

Auswertung

Mögliche Leitfragen können sein:

- *Was war neu für mich?*
- *Was wusste ich schon?*
- *Ist es mir schwer gefallen, den anderen Teilnehmenden die Geschlechtsorgane zu erklären?*
- *Was macht den Unterschied im Reden über organische Funktionen der Sexualität im Vergleich zu anderen Ebenen der Sexualität?*
- *Was will ich noch wissen?*



Mit HIV leben

Thema	Vorstellungen von und Vorurteile über Menschen, die mit HIV infiziert sind	    
»Intensitätsstufe«	mittel	
Ziele	Die Teilnehmenden setzen sich mit ihren Vorstellungen und ihren Vorurteilen auseinander, die sie und andere über Menschen haben, die mit HIV infiziert sind.	
Material	Großes Plakat, Stifte, Info-Materialien zum Thema AIDS	
Gruppe	6–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen	
Dauer	ca. 90 Minuten	
Hinweise für die Leitung	Vorstellungen und Vorurteile sind so vielfältig, wie die Menschen selbst. Bei dieser Methode geht es nicht darum, Vorurteile zu manifestieren, sondern sie zu hinterfragen.	
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden erstellen eine fiktive Biografie über eine mit dem HI-Virus infizierte Person.	
Vorbereitung	Pro drei Teilnehmende einen Körperumriss erstellen.	
Beschreibung	<p>Die Gruppe teilt sich in Dreiergruppen und bekommt folgenden Arbeitsauftrag, für den sie 45 Minuten Zeit haben: »Entwickelt eine fiktive Biografie über eine mit dem HI-Virus infizierte Person.« Hierzu benutzen die Gruppen die Körperumrisse und gestalten sie mit der Biografie. Unterstützend erhalten die Teilnehmenden Basisinformationen zu AIDS.</p> <p>Impulsgedanken dazu können sein: Welches Geschlecht hat die Person? – Wie heißt die Person? – Wie alt ist die Person? – Hat die Person eine Beziehung? – Wie hat sich die Person infiziert? – Was macht die Person beruflich? – Wem hat die Person von der Infektion erzählt? – Welche Lebensziele hat die Person? – Wie weit ist die Infektion schon voran geschritten? – Welche Hobbys hat die Person?</p> <p>Die Gruppen stellen sich die unterschiedlichen Biografien gegenseitig vor und tauschen sich über die Erfahrung während der Biografie-Erfindung aus.</p>	
Auswertung	<p>Mögliche Leitfragen können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Was ist mir leicht gefallen? · Was ist mir schwer gefallen? · Was hat mich überrascht? · Was will ich noch wissen? · Welche Vorstellungen und Bilder hatte ich vor dieser Einheit von AIDS? 	

Sex-Quiz



Thema	Wissen über Sexualität
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziele	Die Teilnehmenden lernen den eigenen Wissensstand kennen und erfahren Neues.
Material	Quiz-Zettel (siehe → Vorlage S. 157)
Gruppe	6–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	ca. 45 Minuten
Hinweise für die Leitung	Auch wenn Teilnehmende scheinbar viel über Sexualität wissen, so ist das mit dem Faktenwissen oft anders. Daher ist es wichtig, dass die Leitung selbst ein solides Grundwissen hat.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden lösen gemeinsam oder alleine ein Quiz.
Quelle	Staeck 2002, S. 35ff
Vorbereitung	Quiz-Zettel kopieren (siehe → Vorlage S. 157).
Beschreibung	Die Teilnehmenden erhalten je einen Quiz-Zettel und versuchen, diesen richtig auszufüllen. Gemeinsam werden die richtigen Antworten besprochen und aufkommende Fragen geklärt. Im Anschluss daran bietet es sich an, noch einzelne Fragen herauszugreifen, die die Leitung als besonders wichtig empfindet oder an der sie oder die Teilnehmenden weiterarbeiten wollen.
Variation	Die Quiz-Zettel können auch in Zweiergruppen beantwortet werden.

Alle machen's, niemand war's? Das Modul zum Thema Werte und Normen



Einstellungen zur Sexualität sind sehr unterschiedlich. Die Positionen reichen von ablehnenden Haltungen bis hin zu bejahenden. Dazwischen liegt ein weites Feld. Wie verhalte ich mich, wenn ich verliebt bin? Wann ist der richtige Zeitpunkt, meine Liebe zu gestehen, wann der richtige Moment für den ersten Kuss? Wie verhalte ich mich, wenn ich in einer festen Beziehung lebe und mich in einen anderen Menschen verliebt habe? Antworten auf diese und zahlreiche andere Fragen gibt es viele. Familie, Bildungsinstitutionen, Kirche, Medien und nicht zuletzt Gleichaltrige geben uns die Richtung vor und manchmal geben sie ganz klare Antworten auf unsere Fragen. Auch die Meinungen, die wir in Gruppenstunden, auf Ferienfahrten und in anderen Situationen in der KJG hören, tragen dazu bei, eine eigene sexuelle Identität zu entwickeln.



Unsere Basis ist das christliche Menschenbild: Jeder Mensch ist als Ebenbild Gottes geschaffen und gewollt, und Gott hat den Menschen mit Freiheit und Vernunft begabt. Menschen sind daher in der Lage, Dinge zu hinterfragen, freie Entscheidungen zu treffen und müssen dafür auch Verantwortung übernehmen. Sexualität hat viel mit Verantwortung zu tun. Auf Fragen der Sexualität gibt es oft keine einfachen Antworten. Das Lehramt der Kirche gibt mit seiner Sexuallehre eine Möglichkeit vor, wie Sexualität verantwortungsvoll gelebt werden kann. Es reicht aber nicht aus, einfach nur einem Regelwerk zu folgen; kein Regelwerk kann so komplex sein wie das Leben. Jugendliche müssen daher auf der Basis von Respekt und Rücksichtnahme auf den anderen lernen und reflektieren, wie sie in ihrer persönlichen Situation ihre Sexualität verantwortungsvoll leben und wie sie die Positionen und Antworten anderer bewerten können.

Diese Richtungen und Antworten, mit denen wir im Hinblick auf unsere Sexualität konfrontiert werden, beziehen sich auf bestehende Werte und Normen. Jeder Zeitabschnitt und jede Kultur hat ihre spezifischen Werte und Normen, die völlig unterschiedlich und in sich widersprüchlich sein können. Selbst die Menschenwürde als absoluter Wert, das heißt als Wert, der immer und überall gilt, wird von verschiedenen Gesellschaften in verschiedenen Zeiten im Detail unterschiedlich ausgelegt. Gesellschaftliche Werte sind das, was in Religionen oder Weltanschauungen als wichtig und wünschenswert definiert wird. Sie sind der Bezugsrahmen, mit dem wir uns auseinandersetzen. Normen sind verbindliche, von den meisten Gesellschaftsmitgliedern akzeptierte Verhaltensmuster, die das Zusammenleben erleichtern sollen. Sie können Verhaltensspielräume öffnen, aber auch einengen. Werden Normen verletzt, so können Sanktionen folgen.

Jeder Mensch ist mit seinen individuellen, auch sexuellen Wünschen, Bedürfnissen und Eigenarten eine einzigartige, unverwechselbare Person, die sich selbst entwickelt, dabei aber auch von Normen und Werten geprägt wird. Die eigene Identität ist hierbei nicht statisch. Jeder Mensch verändert sich sein ganzes Leben hindurch geistig, körperlich, emotional und auch sexuell. Er oder sie gewinnt an Erfahrung, trifft Entscheidungen, so dass sexuelle Bedürfnisse und Einstellungen einem Wandel unterliegen. Gesellschaftlich vorgegebene Werte und Normen können unseren individuellen Bedürfnissen entsprechen. Sie tun es aber nicht immer. Je nachdem, wie sie sich miteinander vereinbaren lassen, erlebt sich der heranwachsende, erwachsene und auch alternde Mensch mehr oder weniger verstanden und anerkannt.

Alle machen's, niemand war's?

Das Modul zum Thema Werte und Normen

Manche Normen sind schriftlich fixiert. Beispielsweise wird die Ahndung sexueller Übergriffe gesetzlich geregelt. Andere Normen werden ausgesprochen. Die Frage, ob die neue Freundin oder der neue Freund die oder der Richtige ist, beantworten – manchmal ungefragt – nahe stehende Personen. Manche Normen bleiben unausgesprochen und wirken unterschwellig. Ein Mädchen, das »zu viele« Freunde hatte, wird oft beispielsweise als »Schlampe« hinter vorgehaltener Hand abgewertet und bekommt dies zu spüren. Ein Junge hingegen, der sich genauso verhält, wird häufig als »Held« gefeiert.

Es gibt eine Vielzahl an Werten und Normen. Teilweise widersprechen sie sich und dennoch beinhalten sie Forderungen, denen wir gleichermaßen gerecht werden sollen. Dadurch, dass das Thema Sexualität häufig tabuisiert wird, erscheint es besonders schwierig, einen eigenen Weg zu finden. Erst wenn sexuelle Werte und Normen ausgesprochen werden, lassen sie sich überprüfen und hinterfragen.

Dieses Modul will Werte und Normen bewusst machen und die Möglichkeit bieten, deren Sinn und Nutzen zu ergründen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten methodisch angeleitet die Chance, die Bedeutung von Werten kennen zu lernen und werden darin unterstützt, einen verantwortlichen und reflektierten Umgang mit ihrer Sexualität zu finden. Ein spannender Ausflug in die Tabuzone Sexualität!

Sexualität christlich leben.....	63
Nähe und Distanz	64
Vier-Ecken-Spiel	66
Normensammlung	68
Wertehaus	69
Schneeballschlacht	70
Werteversteigerung	71



Sexualität christlich leben

Thema	Sexualität und katholische Kirche
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziel	Die Teilnehmenden erfahren, wie Christinnen und Christen verantwortlich Sexualität und Beziehung leben
Material	keins
Gruppe	6–12 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	60 Minuten
Hinweise für die Leitung	Es ist wichtig eine Person zu finden, die authentisch ist und bereit ist, ehrlich auf die Fragen der Jugendlichen zu antworten. Es ist außerdem wichtig, den Teilnehmenden deutlich zu machen, dass persönliche Grenzen nicht überschritten werden dürfen. Falls sich die Gruppe schwer tut, dem Gast die Fragen direkt zu stellen, können die Fragen auch vorher auf Zettel geschrieben werden. Bei dem Gespräch können dann nach und nach Fragen aus der Mitte gezogen und beantwortet werden.
Kurzbeschreibung	Eine Person der Kirche (etwa Pastoralreferentin/Pastoralreferenten, Priester, Pfarrgemeinderatsmitglied) steht den Teilnehmenden zu Frage und Antwort bereit.
Beschreibung	Die Gruppe setzt sich im Vorfeld mit Fragen auseinander, die sie zum Thema »Sexualität in christlicher Verantwortung« hat. Hilfreich können hier Stichpunkte wie Empfängnisverhütung, Sexualität außerhalb der Ehe, Keuschheit, Homosexualität für die Entwicklung der Fragen sein. Die eingeladene Person kommt im Anschluss daran zum Gespräch in den Gruppenraum. Sie soll aus ihrer Sicht erzählen, wie sie als Christ, als Christin zu den Fragen der Teilnehmende steht und wie sie sie lebt.
Variation	Anstatt eine Person einzuladen besteht auch die Möglichkeit einen Film zu schauen, in dem etwa ein Priester über sein Glaubensleben spricht. Idee: »Dekalog, Sechs« und »Dekalog, Neun« (beide: Regie: Krzysztof Kiesłowski, Polen 1990)



Nähe und Distanz



Thema	Sensibilisierung für Nähe und Distanz
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Eigene und fremde (unsichtbare) Grenzen erspüren und achten.
Gruppe	Bis 8 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen; Paarbildung muss möglich sein
Dauer	20 bis 30 Minuten
Hinweise für die Leitung	Die Methode kann von einigen Personen emotional erlebt werden, wenn beispielsweise (un-)bewusst Grenzen übertreten werden. Die Auswertung zu dieser Methode ist besonders wichtig! Als Methode im Kapitel Werte und Normen ist es wichtig, die eigenen Grenzen zu erkennen, aber auch zu beleuchten, warum »Nein!« oder »Stopp!« zu sagen wichtig ist. Schlagworte dazu sind: Identität, Würde, Selbstbestimmung
Quelle	BDKJ Mainz/BDKJ Limburg (Hg.) (1997). Tu was! Eine Praxismappe für die Jugendarbeit. Mainz
Vorbereitung	keine



Weiter geht's auf der nächsten Seite! →

Beschreibung

Die Gruppe teilt sich in Paare auf, die sich jeweils in 4 bis 5 m Abstand mit den Gesichtern zueinander aufstellen. Wichtig ist, dass während der ganzen Übung nicht gesprochen werden soll.

Vor der Übung erklärt die Leitung, worum es geht:

»Ihr habt jetzt gleich die Gelegenheit, euch eurer Grenzen bewusster zu werden und die Grenzen eurer Partnerin oder eures Partners zu erspüren. Ihr steht euch jetzt mit Abstand gegenüber. Macht euch diesen Abstand bewusst und spürt nach, wie ihr ihn empfindet.

1. Schritt:

Diejenigen, die auf der linken Seite stehen, gehen jetzt langsam auf den Partner oder die Partnerin zu. Nur über Blickkontakt verständigt ihr euch, wie weit du herankommen darfst. Probiere den Abstand aus, geht eventuell einen Schritt vor oder zurück. Wenn du den richtigen Abstand gefunden hast, bleibe stehen und spürt beide der Situation nach.

2. Schritt:

Stellt euch zurück in die Ausgangsposition. Jetzt gehen diejenigen, die auf der rechten Seite stehen, auf ihr Gegenüber zu.

Wiederhole die Anweisung vom ersten Schritt.

3. Schritt:

Stellt euch zurück in die Ausgangsposition. Jetzt geht beide aufeinander zu und versucht, euch ohne zu sprechen, ohne Geräusche und ohne Gestik zu verständigen, wie nah ihr einander kommen wollt. Wenn ihr den Abstand gefunden habt, bleibt einen Moment in dieser Position. Tauscht euch über die Übung aus.«

Auswertung

Leitfragen können sein:

- *Wie habe ich mich während der Übung gefühlt?*
- *Gab es eine Situation, die mir unangenehm/angenehm war?*
- *Wie habe ich Signale ausgesendet?*
- *Welche Signale hat mein Partner /meine Partnerin ausgesendet?*
- *Habe ich etwas Neues (über mich) erfahren?*
- *Wie wichtig war es für mich, dass der/die andere meine Grenzen erkennt?*
- *Welche Werte spielten bei der Übung eine Rolle (siehe → Sammlung S. 160)?*

Vier-Ecken-Spiel



Thema	Werte und Normen in der Gruppe
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziele	Die Teilnehmenden positionieren sich zu verschiedenen Meinungen und tauschen sich darüber aus.
Material	Vier Ecken (Die meisten Tagungsräume erweisen sich in dieser Hinsicht als einigermaßen gut ausgestattet.)
Gruppe	ab 6 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	30–45 Minuten
Hinweise für die Leitung	Es gibt keine richtigen und keine falschen Antworten. Vielmehr geht es in dieser Methode darum, ein Werte- und Normen-Bild der Gruppe zu erhalten. Auf eine Frage nicht zu antworten, ist nicht feige, sondern mutig.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden bewerten verschiedene Aussagen im Bereich Werte und Normen und positionieren sich im Raum.
Vorbereitung	keine
Beschreibung	Die Leitung stellt verschiedene Fragen (siehe → Vorlage S. 67), zu welchen sich die Teilnehmenden positionieren sollen. Dabei steht jede Ecke des Raumes für eine Antwort: Die erste steht für die Antwort »Ja!/Ich stimme zu!«, die zweite für »Nein!/Ich stimme nicht zu!«, die dritte für »Das ist nicht mein Thema!« und die vierte für »Darauf will ich nicht antworten!«. Je nach Gruppengröße können alle oder einzelne Teilnehmende gefragt werden, warum sie gerade diese Ecke beziehungsweise Antwort gewählt haben. Denkbar ist auch, dass sich die Teilnehmenden in jeder Ecke austauschen und anschließend eine Person einen Überblick über die Aussagen der Gruppe bietet. Hierbei einen Konsens zu finden, ist nicht notwendig. Einzelne Teilnehmende können ergänzen, wenn sie sich nicht wiedergegeben fühlen. Über die verschiedenen Antworten wird nicht diskutiert.

Weiter geht's auf der nächsten Seite! →

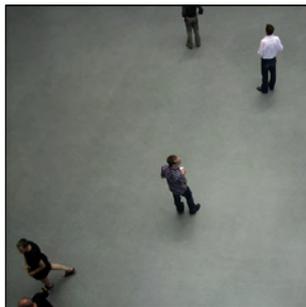
Variation

Statt ausschließlich Fragen zu stellen oder Aussagen zu treffen, die mit »Ja!/Ich stimme zu!« oder »Nein!/Ich stimme nicht zu!« beantwortet oder kommentiert werden können, sind auch Fragen oder Aussagen möglich, auf die die Teilnehmenden mithilfe von drei verschiedenen Antwortoptionen reagieren können. Die Möglichkeit, eine Ecke zu wählen, die für die Antwort »Darauf will ich nicht antworten!« steht, sollte aber immer gewährleistet werden.

Mögliche Fragen/Aussagen

- *Homosexuelle verstehe ich nicht.*
- *Heterosexualität ist normal.*
- *Homosexualität ist normal.*
- *Ich kann mich verhalten, wie ich will, ohne mich dafür zu schämen.*
- *Wenn es um Sex geht, habe ich meistens Angst davor, meine ehrliche Meinung zu sagen.*
- *Ich will eine andere Beziehung führen als meine Eltern.*
- *Frauen sollen sich um Kinder kümmern.*
- *Ohne Treue kann keine Beziehung funktionieren.*
- *Es gibt die eine große Liebe im Leben.*
- *Eltern sollten sich nicht scheiden, wenn sie gemeinsame Kinder haben.*
- *Mein Traumpartner oder meine Traumpartnerin muss mich genau so akzeptieren, wie ich bin.*
- *Hast du schwule/lesbische/bisexuelle Freundinnen und Freunde oder Bekannte?*
- *Ist Liebe unter Homosexuellen anders als eine heterosexuelle Liebe?*
- *Fremdküssen ist nicht fremdgehen.*
- *In einer Beziehung muss man sich alles erzählen können.*
- *Jemanden zu lieben kann man lernen.*

Die Teilnehmenden können weitere Fragen/Aussagen formulieren.



Normensammlung



Thema	Normen
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziel	Die Teilnehmenden reflektieren Normen.
Material	Papier in verschiedenen Farben, Stifte, rote und grüne Klebepunkte
Gruppe	10–15 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	60 Minuten
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden sammeln Normen, die sie kennen, und vergleichen sie.
Vorbereitung	keine
Beschreibung	Die Gruppe sitzt im Kreis. Die Leitung erklärt, dass Normen Regeln sind, die sich Gruppen oder Gesellschaften geben. Diese können schriftlich niedergelegt sein oder ein ungeschriebenes Gesetz sein. Je nach Gruppengröße wird in Einzelarbeit oder kleinen Teams von mindestens zwei Personen auf unterschiedlich farbigen Blättern für eine Institution oder Subkultur, wie etwa Kirche, Schule, Familie, Freundeskreis, Jugendgruppe, Familie, Heimatland, Medien pro Blatt eine Norm notiert, die aus Sicht der Teilnehmenden mit Sexualität im Zusammenhang steht. Dafür erhalten die Teilnehmenden oder die Teams 20 Minuten Zeit. Dann kommt die Gesamtgruppe wieder im Plenum zusammen und jeder oder jede Teilnehmende beziehungsweise jedes Team stellt ihre Normen vor. Normen, die identisch oder ähnlich sind, werden zusammengelegt. Normen die sich widersprechen, werden mit einem entsprechenden Abstand versehen. Wenn alle Teilnehmenden oder Teams ihre Ergebnisse vorgestellt haben, beginnt die Auswertung.
Auswertung	<p>Mögliche Leitfragen sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>In welchen Bereichen sind die Normen, die die verschiedenen Institutionen und Subkulturen vertreten, identisch oder zumindest ähnlich?</i> · <i>Welche Normen ergänzen sich?</i> · <i>In welchen Bereichen sind Widersprüche erkennbar?</i> · <i>Welchen Sinn haben Normen grundsätzlich?</i> <p>Im nächsten Schritt erhalten die Teilnehmenden rote und grüne Klebepunkte mit dem Auftrag, grüne Punkte auf die Zettel mit den Normen zu kleben, denen sie zustimmen. Die Normen, die den Teilnehmenden fragwürdig erscheinen, sollen sie mit roten Punkten versehen. Im Anschluss erfolgt im Plenum eine Diskussion, über die unterschiedlich bewerteten Normen.</p>

Wertehaus

Thema	Persönliche Werte im Wandel der Zeit	    
»Intensitätsstufe«	mittel	
Ziel	Die Teilnehmenden setzen sich mit dem Thema »Persönliche Werte im Wandel der Zeit« auseinander.	
Material	Plakate, Stifte, Kreppband oder Reisinägel	
Gruppe	6–10 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen	
Dauer	90 Minuten	
Hinweise für die Leitung	Inhaltliche Nachfragen sind bei den Präsentationen erlaubt. Wertungen durch die Gruppe sind während der Präsentationen jedoch nicht erwünscht. Sollte sich allerdings zeigen, dass es Diskussionsbedarf gibt, ist dieser aufzunehmen und im Anschluss an die Präsentationen im Plenum zu besprechen. Hierbei ist es wichtig, zu betonen, dass die Positionen jeder und jedes Teilnehmenden respektiert werden.	
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden malen Wertehäuser und tauschen sich über ihre Wertvorstellungen aus.	
Vorbereitung	keine	
Beschreibung	Die Leitung erklärt, dass Werte ausdrücken, was die Teilnehmenden für gut und erstrebenswert halten. Die Leitung bittet die Teilnehmenden ein Haus mit Keller, Erdgeschoss und Dachgeschoss zu malen. <i>Der Keller ist Symbol für die Vergangenheit: Welche Wertevorstellungen zum Thema Sexualität haben meine Vergangenheit geprägt? Im Erdgeschoss geht es um die Gegenwart: Welche Werte sind mir aktuell wichtig? Warum sind mir diese Werte wichtig? Der Garten symbolisiert das persönliche Umfeld: Welchen Erwartungen werden an mich herangetragen? Wen frage ich um Rat? Welche Positionen vertreten Eltern, Geschwister, Freundinnen/Freunde, Mitschülerinnen/Mitschüler, Arbeitskolleginnen/Arbeitskollegen, Kommilitoninnen/Kommilitonen und andere? Welche Werte werden mir über die Medien vermittelt? Im Dachgeschoss werden die Werte notiert, die in der Zukunft an Bedeutung gewinnen können: Welche Wertvorstellungen will ich für die Zukunft entwickeln oder bewahren?</i> Die Teilnehmenden erhalten 20 Minuten Zeit in stiller Einzelarbeit ihr Haus zu zeichnen. Währenddessen kann ruhige Hintergrundmusik abgespielt werden. Im Anschluss werden die Bilder in einer Galerie aufgehängt und die Gruppe geht von Bild zu Bild und der Verfasser oder die Verfasserin erläutert dazu den Teil, den er oder sie der Gruppe mitteilen möchte.	
Variation	Die Präsentation kann auch im Stuhl- oder Sitzkreis erfolgen. Das jeweilige Bild wird in die Mitte gelegt, während es besprochen wird.	
Auswertung	Am Ende der Präsentation gibt es eine Zusammenfassung der Leitung, die das Spektrum der dargestellten Werte im Wandel der Zeit darstellt. Anschließend erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit mitzuteilen, welche Erkenntnisse sie in der Einheit gewonnen haben.	

Schneeballschlacht



Thema	Welche Werte sind wirklich wichtig?
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Die Teilnehmenden tauschen sich über verschiedene Werte aus und priorisieren diese.
Material	Kärtchen, Stifte
Gruppe	ab 10 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	ca. 60–90 Minuten (je nach Gruppengröße)
Hinweise für die Leitung	Es geht nicht darum, einzelne Werte ab- oder andere aufzuwerten. Die Teilnehmenden sind daher aufgefordert, in einen fairen Dialog zu treten.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden tauschen sich in Kleingruppen über Werte aus und stellen ihre Ergebnisse anschließend zur Diskussion.
Vorbereitung	keine
Beschreibung	Die Teilnehmenden nennen verschiedene Werte, die ihnen spontan einfallen. Die Leitung sammelt etwa 15 bis 20 Werte und notiert sie auf Moderationskarten oder einem Flipchartpapier. Jetzt suchen sich die Teilnehmenden einen Wert aus, der ihnen am wichtigsten ist und schreiben diesen auf eine Karte. Nun finden sich jeweils Paare zusammen, die sich darauf einigen müssen, welcher Wert ihnen wichtiger ist. Darüber hinaus müssen sie sich auf eine gemeinsame Begründung einigen. Im Anschluss bilden sich Vierergruppen mit demselben Auftrag: Die Gruppe muss sich auf einen Wert einigen und diese Einigung begründen. Je nach Gruppengröße kann man das Spiel auch noch in 8er- und 16er-Gruppen fortsetzen. Die Gruppen stellen ihr Ergebnis vor und begründen es.
	Die Ergebnisse werden im Anschluss ebenso diskutiert wie der Prozess: Warum sind Werte ausgeschieden? Warum haben die Werte, die ausgewählt wurden, anscheinend eine höhere Priorität?
Variation	Die Leitung sammelt selbst Werte und lässt die Teilnehmenden blind Kärtchen mit den verschiedenen Werten ziehen. Die Begriffe auf den Kärtchen können mit einer Erklärung versehen sein. Dies spart Zeit in der Durchführung (etwa 15–20 Minuten), erfordert aber entsprechend mehr Zeit in der Vorbereitung.

Werteerweiterung

Thema	Werte und Normen	    
»Intensitätsstufe«	mittel	
Ziel	Die Teilnehmenden reflektieren, welche Werte ihnen persönlich wichtig sind und priorisieren diese. Es gibt Werte die Einzelnen besonders wichtig sind, während andere Werte für alle bedeutsam sind.	
Material	Wandzeitung, Edding, Karteikarten, Hammer, Holzbrettchen, Spielgeld oder Erbsen und Becher, Wertesammlung (S. 160)	
Gruppe	6–16 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen	
Dauer	60 Minuten	
Hinweise für die Leitung	Schöne spielerische Methode, die häufig umso besser wird, je mehr sich der/die Auktionatorin/Auktionator auf die Rolle einlässt. Bei zu vielen Werten kann die Methode deutlich länger dauern.	
Kurzbeschreibung	In einer Werteauktion werden spielerisch verschiedene Werte ersteigert. Dafür müssen sich die Teilnehmenden vorher überlegen, welcher Wert ihnen wie viel wert ist.	
Vorbereitung	Raum als »Auktionshaus« herrichten. Für jede/n Teilnehmenden das gleiche Geld bereitlegen (zum Beispiel für jede/n 50 Erbsen). Material besorgen.	
Beschreibung	<p>Ablauf: Die Gruppenleitung sammelt auf Zuruf verschiedenste Werte und kann bei Bedarf eigene Begriffe beisteuern, um neue Ideenfelder zu öffnen. Jede und jeder Teilnehmende überlegt für sich, welcher Wert ihm/ihr wie viel wert ist. Dann kann die Auktion beginnen.</p> <p>Die Werte werden der Reihe nach an die Teilnehmenden versteigert (Hammer und Holzbrett erhöhen die Versteigerungsatmosphäre). Hat ein Teilnehmender einen Begriff meistbietend ersteigert, erhält er eine Karteikarte mit dem ersteigerten Wert ausgehändigt, das Geld wird direkt abkassiert.</p> <p><i>Anmerkungen:</i> Die Geldmenge ist begrenzt, alle Teilnehmenden wählen also bewusst aus. Die Vorerwartung ist häufig, dass sich alle auf die gleichen Begriffe stürzen, tatsächlich können aber sehr unterschiedliche Bedürfnisse zum Ausdruck kommen. Manche ersteigern viele allgemeinere Begriffe, andere hauen alles für ein Stichwort auf den Kopf. Vorschläge für die Auswertung: Bist du zufrieden mit dem Ersteigerten? Welche Werte wolltest du gerne haben? Welche hast du (nicht) bekommen? Wo spielen die ersteigerten Werte in deinem Leben eine wichtige Rolle? Wie machen sie sich bei dir bemerkbar?</p>	
Variation	Es können auch Werte aus der Anlage – oder ganz neu gesammelt – vorgegeben werden – das erhöht je nach Gruppe die Vielfalt, ist aber nicht so partizipativ.	

Alle(s) anders? Alle(s) gleich? Das Modul zur sexuellen Vielfalt



Die Welt ist bunt und voller unterschiedlicher Möglichkeiten. Wir können selbst entscheiden, was wir lernen wollen, was wir gerne haben, wohin wir reisen, wie wir unsere Liebe leben wollen. Jeder und jede von uns hat viele Chancen, und uns stehen die vielfältigsten Wege offen. Doch diese bunte Welt macht das Leben nicht immer leichter. Manchmal erscheint alles viel zu kompliziert. Auf der einen Seite steht uns scheinbar alles offen, auf der anderen Seite wird aber doch erwartet, dass wir uns klar positionieren, dass wir Stellung beziehen. Wir sollen Stellung beziehen, wie wir leben wollen, was wir beruflich werden wollen und ob und wie wir eine Beziehung führen wollen. Unsere Bedürfnisse, Interessen und Wünsche sind manchmal anders, als es die »Normalität« unserer Gesellschaft suggeriert. Und manchmal erscheinen uns andere Menschen als nicht normal. Doch was ist schon normal? Wer kann das schon so genau sagen?

Unsere Welt ist in viele Kategorien eingeteilt. Die Einteilung Mann und Frau ist auf den ersten Blick nur biologisch, anhand von primären und sekundären Geschlechtsmerkmalen begründet. Bei näherer Betrachtung entpuppt es sich als eine der am stärksten ausgeprägten Kategorisierungen unserer Gesellschaft. An das Geschlecht knüpft sich in nahezu allen Gesellschaften eine Erwartung an das Verhalten, auch an das sexuelle. Diese klaren Zuschreibungen bieten gerade für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene Orientierung und Sicherheit. Doch engt das jeweils zugestandene Verhaltensmuster Männer und Frauen erheblich ein. Als Mann oder Frau kann man sich diesen Zuschreibungen entweder unterordnen, dagegen rebellieren oder beides tun. Davon unabhängig zu leben, ist jedoch nicht möglich.



Daneben gibt es auch die Merkmale, groß und klein, dick und dünn, jung und alt. Aber auch kulturelle und nationale Herkunft sowie Bildung und Interessen kennzeichnen die eigene Identität.

So vielfältig wie die Menschen sind, ist auch ihre Sexualität. Sie zeigt sich in unterschiedlichen Ausdrucksweisen und in verschiedenen Intensitäten. Blickkontakt, Berührungen, Tanzen, Küssen, anregende Gespräche, kleine Gesten und Geschenke, Kuschneln, Petting, Sex – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Sexualität ist vielseitig und vielschichtig. Vorstellungen, Wünsche und Interessen spielen dabei eine wichtige Rolle. Manches davon können und wollen wir erfahren, anderes bleibt ein Gedankenspiel. Das eigene sexuelle Erleben geht über die Frage, mit wem ich, wann ich und ob ich meine Sexualität teile, hinaus.

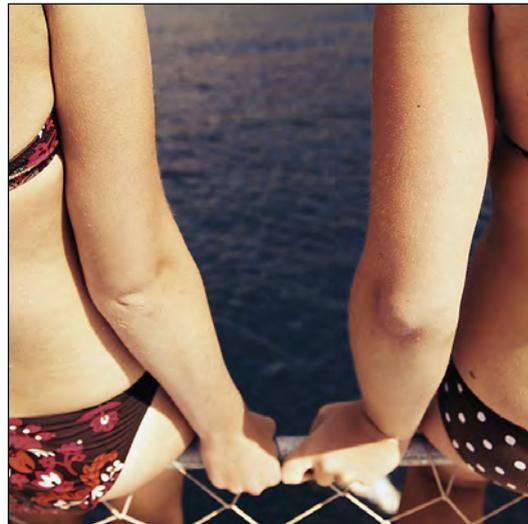
Sexuelles Leben heißt auch sich die Frage zu stellen, wann und wie jemand Sexualität leben will. Manche Menschen leben ihre Sexualität bereits in frühen Jahren, andere warten auf die richtige Person, wieder andere wollen Geschlechtsverkehr erst in der Ehe erleben und manche verzichten ganz auf Geschlechtsverkehr. Auch die Frage der Treue gestaltet sich von Person zu Person unterschiedlich. Hier heißt es eigene Grenzen deutlich wahr zu nehmen und zu kommunizieren.

Bei der Frage nach der sexuellen Vielfalt wird schnell die Einteilung der Sexualität in homosexuell, heterosexuell oder bisexuell assoziiert. Dies reduziert die Vielfalt der Sexualität jedoch auf das Geschlecht des Sexualpartners oder der Sexualpartnerin. Auf diese Weise scheint es nicht mehr wichtig, welche Vielfalt in jedem Mensch insgesamt steckt, sondern allein das sexuelle Handeln wird zum Maß der Dinge. Mit einer Person des gleichen Geschlechts zu schmuse oder zu kuscheln, kann schnell als homosexuell gedeutet werden. Dann steht im Raum: »Der ist ja schwul.« Oder: »Die ist ja lesbisch.« Sexualpädagogik, die vielfältig sein will, versucht jedoch, Jungen und Mädchen, Männern und Frauen einen Raum zu eröffnen, in dem sie sich auf ihre Weise ihrer eigenen Vielfalt bewusst werden können.

»Für sexualpädagogisch Tätige sollte selbstverständlich werden, Erlebnisräume zu öffnen, um gleichgeschlechtliches ebenso wie heterosexuelles Begehren auszudrücken und zu leben, ohne dass jemand in die Schublade »homosexuelle oder heterosexuelle Identität« gesteckt wird. So besteht ein großer Unterschied darin, ob stillschweigend oder offen davon ausgegangen wird, dass Jugendlichen, die sich in andere des gleichen Geschlechts verliebt haben, von nun an eine notwendige und leidvolle Coming-out-Karriere bevorsteht, oder ob man ihnen die Unbeschwertheit des Verliebtseins zugesteht und die erotische Zukunft offen lässt.«

Das ist ein hoher Anspruch, den Uwe Sielert formuliert und der sicherlich auch oft an der heterosexuellen Realität scheitert. Für uns bedeutet das, sich selbst, das eigene Handeln, Denken, Sprechen und Fühlen zu reflektieren und immer wieder aufs Neue darauf zu achten, welche »Normalitäten« wir an Menschen, die uns umgeben, vermitteln. Das Eigene im Blick zu haben und zu realisieren, dass meine Art zu leben, nicht der beste Weg für die anderen sein muss, ist genauso wichtig, wie den Unterschiedlichkeiten genügend Raum zu lassen. Es gilt die Vielfalt in mir und um mich herum zu achten.

Riesenmandala	74
Das Dreieck	75
Vorurteile	76
Hetero, homo, bi?!	77
Diversity Wall	78
Das Spiel mit den Bällen	79
1, 2 oder 3	80
Liebesbrief	81
Grundregeln Rollenspiel	82
Wer bin ich denn?	83
Das bin ich	84



Riesenmandala



Thema	Sexuelle Orientierungen
»Intensitätsstufe«	hoch
Ziele	Die Teilnehmenden versetzen sich in unterschiedliche sexuelle Orientierungen.
Material	Lange Papierrolle oder großes Plakat, Wachsmalkreide
Gruppe	6–12 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	60–90 Minuten
Hinweise für die Leitung	Es ist wichtig, einen Rahmen zu schaffen, in dem sich die Teilnehmenden trauen, sich in verschiedene sexuelle Orientierungen hinein zu versetzen. Hierbei geht es nicht um das Sammeln von Vorurteilen, sondern darum, sich emotional auf eine möglicherweise andere sexuelle Orientierung als die eigene einzulassen. In dieser Methode wird kein Malwettbewerb veranstaltet.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden malen eine sexuelle Orientierung, die nicht zwingend ihre eigene ist.
Vorbereitung	Mandala-Rahmen erstellen, Raum herrichten.
Beschreibung	Auf einem ca. 2 x 2 m großem Papier wird ein Kreis aufgezeichnet, der einen Innenkreis enthält. Der Außenkreis ist in so viele Segmente geteilt, wie Teilnehmende anwesend sind. Die Teilnehmenden bekommen per Zufall Karten zugeteilt, auf denen entweder homo-, hetero-, bi-, trans- oder asexuell zu lesen ist. Die Teilnehmenden erhalten je eine farbige und zusätzlich eine schwarze und eine weiße Wachsmalkreide. Aufgabe der Teilnehmenden ist es nun, im eigenen Segment das zu malen, was sie mit der Sexualität, die ihnen zugeteilt wurde, assoziieren. Nach einer gewissen Zeit wird der Innenkreis für alle eröffnet und die Teilnehmenden sollen ihn gemeinsam gestalten. All das geschieht schweigend. Im Anschluss betrachten die Teilnehmenden das entstandene Werk.
Auswertung	Mögliche Leitfragen können sein: <ul style="list-style-type: none"> · <i>Wie habe ich mich beim Malen gefühlt?</i> · <i>Ist es mir leicht gefallen, zu malen?</i> · <i>Wie war es für mich, eine andere beziehungsweise die eigene Sexualität zu malen?</i> · <i>Was hat mich überrascht?</i> · <i>Wie war es, im eigenen Segment beziehungsweise mit den anderen zu malen?</i> · <i>Was kann ich aus diesem Bild ableiten?</i> · <i>Erlebe ich die Vielfalt, die ich hier sehe, auch im Alltag?</i>

Das Dreieck

Thema	Sexuelle Orientierungen und damit verbundene Vorurteile
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziele	Vorstellungen und Vorurteile werden wahrgenommen und diskutiert.
Material	Karten (möglichst verschiedenfarbig), Stifte
Gruppe	beliebig; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	30 Minuten
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden sortieren den verschiedenen sexuellen Orientierungen unterschiedliche Eigenschaften zu.
Vorbereitung	Drei Kärtchen mit den Worten »schwul«, »lesbisch«, »hetero« beschriften; Kärtchen (möglichst andersfarbig) mit folgenden Begriffen beschriften: normal, cool, pervers, krank, benachteiligt, tolerant, akzeptiert, einfühlsam, glücklich, verklemmt, verführt, AIDS, modisch, weiblich, männlich, zärtlich, weich, hart, attraktiv, bisexuell, Frauenhass, Lust, hat keine/keinen abbekommen (2x), Männerhass, Transvestit, transsexuell, Emanze, Liebe, Spaß, Sex, Analverkehr, Oralverkehr, Vaginalverkehr, küssen, schmusen, guter Freund, gute Freundin
Beschreibung	Die drei Kärtchen »schwul«, »lesbisch«, »hetero« werden als Dreieck für alle sichtbar ausgelegt. Die Teilnehmenden erhalten jeweils eine oder mehrere Karten und müssen diese den Begriffen zuordnen: entweder zu einem der drei Begriffe, zu je zwei der drei Begriffe – dann zwischen die beiden Ecken legen oder zu allen Begriffen – dann wird die Karte in die Mitte des Dreiecks platziert. Die Karten werden verdeckt gelegt. Sind alle Karten verteilt, dreht sie die Gruppe nacheinander um. Bei jeder Frage muss die Gruppe entscheiden, ob die Karte »richtig« liegt oder an einen anderen Platz gelegt werden soll.
Auswertung	Mögliche Leitfragen können sein: <ul style="list-style-type: none"> · <i>Wie sind die Karten insgesamt verteilt?</i> · <i>Was fällt auf?</i> · <i>Wie ändert sich das Bild zum Ende der Übung?</i>



Vorurteile



Thema	Vorurteile und Toleranz
»Intensitätsstufen«	mittel
Ziel	Die Teilnehmenden überdenken ihre eigenen Vorurteile.
Material	Plakate, Stifte
Gruppe	10–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	45 Minuten
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden sammeln Vorurteile über eine Gruppe von Menschen und reden im Anschluss über die Abweichung zwischen Vorurteil und Realität.
Vorbereitung	Körperumrisse auf Plakate zeichnen.
Beschreibung	Die Teilnehmenden werden in zwei Gruppen geteilt. Jede Gruppe erhält ein Plakat, auf dem ein Körperumriss gezeichnet ist. Die Teilnehmenden der einen Gruppe werden gebeten, Klischees über Lesben in den Körperumriss zu schreiben. Die Teilnehmenden der anderen Gruppe erhalten den Auftrag, Klischees über Frauen türkischer Herkunft zu notieren. Anschließend werden die Klischees im Plenum vorgestellt. Dann erhalten beide Gruppen den Auftrag, ein realistisches Bild, wie sie es sich vorstellen, von einer jungen türkischen Lesbe zu entwerfen.
Variation	Die Personengruppen können beliebig in der Situation variiert werden.
Auswertung	Die Plakate werden im Plenum vorgestellt und über die Situation diskutiert, in der sich lesbische Mädchen mit Migrationshintergrund in Deutschland oder in der Türkei selbst befinden können.

Hetero, homo, bi?!

Thema	Sexuelle Orientierungen und damit verbundene Vorurteile
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Die Teilnehmenden setzen sich mit unterschiedlichen Vorurteilen auseinander.
Material	Bilder von Männern und Frauen
Gruppe	6–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	45 Minuten
Hinweise für die Leitung	Bei dieser Methode wird ganz bewusst mit Vorurteilen gespielt.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden weisen Bildern von Männern und Frauen die Attribute homo-, hetero-, bisexuell zu.
Vorbereitung	Bilder aufhängen.
Beschreibung	Die Teilnehmenden werden aufgefordert, die Bilder zu betrachten und zu entscheiden, welche sexuelle Orientierung sie den Menschen zuweisen würden. Im Anschluss daran stimmen die Teilnehmenden über die einzelnen Bilder ab. Wer ist schwul, wer lesbisch, wer hetero- und wer bisexuell? Die Teilnehmenden sollen ihre Entscheidungen begründen. Am Ende der Übung löst die Leitung auf, dass es sich um willkürlich ausgewählte Bilder handelt. Im Anschluss daran erfolgt ein Austausch über das Geschehene.
Auswertung	<p>Mögliche Leitfragen können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Nach welchen Kriterien habe ich die Menschen eingeteilt?</i> · <i>Wie entstehen solche Kriterien?</i> · <i>Was erleichtert das Einteilen?</i> · <i>Was macht das Einteilen schwer?</i> · <i>Warum sind Vorurteile so stark?</i> · <i>Wie handle ich im Alltag?</i>



Diversity Wall



Thema	Vielfalt
»Intensitätsstufe«	niedrig bis mittel
Ziel	Der Gruppe wird klar, dass es vielfältige Bedürfnisse und Meinungen gibt.
Material	Lange Papierrolle oder großes Plakat, Stifte
Gruppe	ab 6 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	mindestens 15 Minuten; je nach Intensität deutlich länger
Hinweise für die Leitung	Diese Methode kann zum Einstieg in ein Thema dienen und auch im Hauptteil einer Schulungseinheit eingesetzt werden.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden teilen sich gegenseitig ihre Vorlieben mit.
Vorbereitung	Lange Papierrolle oder Plakat mit unterschiedlichen Begriffen
Beschreibung	<p>Auf der Papierrolle stehen unterschiedliche Begriffe, wie: Lieblingsbuch, erster Kuss, Lieblingsfilm, Haarfarbe, Traumland, Geschwister, Alter, Verhütungsmethode, Haustiere, Lieblingsessen, Motto, deine Ideen etc.</p> <p>Die Teilnehmenden sollen nun zu den einzelnen Begriffen ihre Meinungen und Assoziationen notieren, ohne miteinander zu sprechen. Nach einer gewissen Zeit erhalten sie die Möglichkeit, die unterschiedlichen Antworten zu lesen. Anschließend kann über das Gelesene ein Austausch stattfinden.</p>
Variation	Das Plakat kann auch während des Kurses hängen (bleiben). So haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, immer wieder etwas dazu zu schreiben, es durchzulesen, sich darüber zu amüsieren, sich zu wundern oder in einer anderen Weise zu reagieren.
Auswertung	<p>Mögliche Leitfragen können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Ist es mir leicht gefallen die Begriffe zu kommentieren?</i> · <i>Was hat mich überrascht?</i> · <i>Was haben all die unterschiedlichen Themen miteinander zu tun?</i> · <i>Zu welchem Thema wollte ich nichts schreiben?</i>

Das Spiel mit den Bällen

Thema	Integration und Ausgrenzung
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Die Teilnehmenden setzen sich mit unausgesprochenen Regeln in einer Gruppe auseinander.
Material	mindestens drei Tennisbälle
Gruppe	10–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	45 Minuten
Hinweise für die Leitung	Die Leitung spielt nicht mit. Es kann passieren, dass Teilnehmende sich ausgegrenzt fühlen. Dies gilt es, im Anschluss aufzugreifen.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden spielen ein Spiel und erfahren, wie schnell es zu unausgesprochenen Regeln kommen kann, die zur Ausgrenzung führen.
Vorbereitung	keine
Beschreibung	Zwei Teilnehmende verlassen den Seminarraum. Den anderen Teilnehmenden erklärt die Leitung das Spiel: Die Teilnehmenden stellen sich im Kreis auf. Zunächst wird ein Ball von Teilnehmenden zu Teilnehmenden geworfen. Jeder und jede berührt den Ball nur einmal, bis er wieder bei der ersten Person ankommt. Die Teilnehmenden müssen sich die Reihenfolge merken, da sie ab jetzt immer von der gleichen Person den Ball erhalten und ihn auch immer zur gleichen Person werfen müssen. Nach und nach gibt die Leitung zusätzliche Bälle ins Spiel. Dann holt die Leitung die zwei vor der Tür stehenden Teilnehmenden in den Raum. Sie erklärt nichts, sondern zieht sich einfach zurück und überlässt die Gruppe sich selbst. Nach einer gewissen Zeit bricht die Leitung das Spiel ab und wertet es gemeinsam mit der Gruppe aus.
Auswertung	<p>Mögliche Leitfragen können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sind die zwei Personen, die später kamen, integriert worden? Warum? Warum nicht? · Ist das Spiel abgebrochen worden, um es den Neuankömmlingen zu erklären? Warum? Warum nicht? · Haben sich die zwei Personen aktiv eingebracht, um mitspielen zu dürfen? Warum? Warum nicht? · In welchen anderen Kontexten existieren ebenfalls unausgesprochene Regeln? · Wo helfen Regeln? · Wo stören Regeln?



1, 2 oder 3



Thema	Fakten zur »Sexuellen Vielfalt«
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziel	Die Teilnehmenden erwerben Wissen zum Thema »Sexuelle Vielfalt«.
Material	Fragen (siehe → Vorlage S. 161), Kordel oder Schilder zur Kennzeichnung von drei Feldern, drei Lampen oder eine sehr hell leuchtende Taschenlampe
Gruppe	10–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	15 Minuten
Kurzbeschreibung	Quiz zum Thema »Sexuelle Vielfalt«
Vorbereitung	Auf dem Boden drei Felder mit den Zahlen 1, 2 und 3 kennzeichnen. (Sie müssen so groß sein, dass alle TN auf einem Feld Platz finden würden.)
Beschreibung	<p>Die Gruppe stellt sich vor den drei gekennzeichneten Feldern auf. Die Leitung liest die erste Frage und drei Antwortmöglichkeiten vor. Die Teilnehmenden haben nun die Aufgabe, sich auf das Feld zu stellen, von dem sie glauben, dass dieses für die richtige Antwort steht.</p> <p>Alle Teilnehmenden müssen ihre endgültige Position eingenommen haben, sobald die Spielleitung ruft: <i>»Eins, zwei oder drei, letzte Chance vorbei. Ob ihr wirklich richtig steht, seht ihr, wenn das Licht angeht.«</i></p> <p>Daraufhin leuchtet die Leitung das Feld an, das für die richtige Antwort steht. (Gut ist es, hierfür Unterstützung zu haben.) Die Leitung liest dann die Lösung vor. Das Spiel setzt fort mit der nächsten Frage.</p>
Variation	Die Fragen können ergänzt oder ersetzt werden.
Auswertung	<p>Mögliche Leitfragen können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Welche Informationen waren Euch bekannt? · Welche Informationen waren neu?

Liebesbrief

Thema	Toleranz und Homosexualität	    
»Intensitätsstufe«	hoch	
Ziel	Die Teilnehmenden setzen sich mit dem Thema »Homosexualität« auseinander.	
Material	keins	
Gruppe	10–25 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen	
Dauer	45 Minuten	
Hinweise für die Leitung	Die Grundregeln für Rollenspiele sind zu beachten. Sie sind im Anschluss an diese Methode abgedruckt.	
Kurzbeschreibung	Ein Freund entdeckt bei seinem Kumpel zu Hause einen Liebesbrief an einen Jungen auf dem Schreibtisch. Die Teilnehmenden spielen die Situation. (Die Geschichte kann auch variieren: Es kann sich auch um eine Freundin handeln, die bei ihrem Kumpel einen Brief an einen Jungen finde. Oder ein Junge findet bei einer guten Freundin einen Brief an ein Mädchen. Oder ein Mädchen findet bei ihrer Freundin einen Brief an ein Mädchen.)	
Vorbereitung	keine	
Beschreibung	Es werden zwei Freiwillige benötigt. Die Leitung fragt die Gruppe, wer bereit ist, die Szene zu spielen. Die beiden Freiwilligen erhalten mindestens fünf Minuten Zeit, die Szene vorzubereiten. Sie bekommen den Auftrag, die Szene in der Weise zu spielen, wie sie sich ihrer Ansicht nach ereignen könnte. Das Spiel beginnt. Die Teilnehmenden, die nicht in das Spiel involviert sind, erhalten den Auftrag, das Spiel genau zu beobachten. Es kann hilfreich sein, den Beobachtenden jeweils eine Person, die eine Rolle übernimmt, zur Beobachtung vorzugeben. Ist die Szene zum ersten Mal gespielt worden, befragt die Leitung zunächst die Darstellenden einzeln, wie es ihnen gelungen ist, die Rolle zu spielen und wie sie die Szene aus ihrer Perspektive erlebt haben. Sie fordert sie auf, auch Gefühle und Interpretationen zu benennen. Danach werden die Beobachtenden befragt: <i>»Was habt ihr beobachtet? Was glaubt ihr: Wie haben sich die Spielerinnen oder Spieler in ihrer Rolle gefühlt?«</i>	
Variation	Zwei Freunde oder zwei Freundinnen erledigen zusammen ihre Hausaufgaben, und der oder die eine gesteht dem anderen Jungen oder dem anderen Mädchen seine oder ihre Liebe zu ihm.	
Auswertung	Mögliche Leitfragen können sein: <ul style="list-style-type: none"> · <i>Hältst du die gespielte Szene für realistisch?</i> · <i>Wie wäre es dir ergangen, wenn du der Junge oder das Mädchen gewesen wärest, der oder das den Liebesbrief entdeckt hätte?</i> · <i>Wie wäre es dir ergangen, wenn du diesen Brief geschrieben hättest und er wäre gefunden worden?</i> 	

Grundregeln Rollenspiel *

Das Rollenspiel hat seine Wurzeln im Stegreifspiel oder Stegreiftheater, in dem die Spielerinnen und Spieler spontan Rollen übernehmen, die sie kreativ ausgestalten.

In Rollenspielen werden angenommene Situationen in »Als-ob-Situationen« dargestellt und durch den damit verbundenen Rollen- und Perspektivenwechsel wird den Mitspielenden ermöglicht, Rollen zu tauschen, zu variieren, zu modifizieren und ihre Handlungsoptionen im Sinne einer freieren Entfaltung der Persönlichkeit zu erweitern und zu verändern. Ein auf Lernen ausgerichtetes Rollenspiel beinhaltet dabei immer Momente der Selbsterfahrung, das eigene Handeln kann reflektiert und verändertes Verhalten kann erprobt werden.

Es besteht eine Vielzahl von Facetten und Ausprägungen in der Rollenspielpraxis, sie variieren von angeleiteten Rollenspielen, bei denen die verschiedenen Rollen definiert und allen bekannt sind bis zu spontanen Rollenspielen, in denen Rollen und Situationen offen oder undefiniert sind. Für den Einsatz von Rollenspielen sind einige Grundregeln zu beachten:

Vertrauensvolle Atmosphäre

Generell gilt, dass Rollenspiele gegenseitiges Vertrauen und einen gewissen Grad an Bekanntheit zwischen den Spielern und Spielerinnen voraussetzen. Deshalb sollten sie nicht am Anfang einer Veranstaltung eingesetzt werden.

Erfahrene Anleitung

Die Leitung des Rollenspiels sollte mit der Methode erfahren sein. Da Rollenspiele immer auch einen Selbsterfahrungsanteil haben, ist es besonders notwendig, dass die Leitung einige Erfahrung mit der sich möglicherweise im Rollenspiel entwickelnden Dynamik hat. Er/sie sollte in der Lage sein, den Prozess innerhalb des vorgegebenen thematischen Rahmens zu halten, schwierige Situationen aufzufangen und die Personen in der Szene vor eigenen oder fremden Grenzüberschreitungen zu schützen.

Freiwilligkeit

Spiel und Rollenübernahme finden auf freiwilliger Basis statt. Die Entscheidung, wer spielt und wer nicht, braucht manchmal etwas Zeit, die Leitung sollte dabei auf Signale des Zögerns oder der Unentschlossenheit bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern achten, um sie gegebenenfalls ermutigen zu können.

Passgenaue Situationsbeschreibungen und Rollenanweisungen

Die Situationsbeschreibungen sollen reale Situationen widerspiegeln, so dass sie für die Spieler und Spielerinnen nachvollziehbar sind und sie sich in die Rollen hineinversetzen können. Bei angeleiteten Rollenspielen erhalten die Spieler und Spielerinnen eine genaue Darstellung der Situation mit genauen Rollenangaben und Informationen, bei offenen, spontanen Rollenspielen müssen sie genügend Zeit haben, sich mit der Situation zu befassen und sich hineinzufühlen.

Wahren der »Als-ob-Situation«

Es muss darauf geachtet werden, dass der »Als-ob-Charakter« der Spielsituationen aufrechterhalten bleibt. Wenn Spieler und Spielerinnen beginnen, real erlebte Situationen zu spielen und durch persönliche Betroffenheit ein Kontrollverlust droht, so muss das Rollenspiel abgebrochen werden. Häufig merken die Spielenden selbst, dass mit der Fortführung des Spiels die Grenze der persönlichen Integrität überschritten würde und brechen das Spiel ab. Es ist jedoch immer auch die Aufgabe der Spielleitung, den Prozess genau zu beobachten und nötigenfalls einzuschreiten.

Abschluss

Am Ende eines Rollenspieles ist es wichtig, dass die Spielleitung dafür sorgt, dass die Spielenden nach dem Rollenspiel wieder aus ihren Rollen heraus treten können. Dass kann zum Beispiel durch bewusstes Ansprechen oder Ausstreichen des Körpers erfolgen.

Zum Weiterlesen

Scheller, Ingo (1998): Szenisches Spiel. Handbuch für die pädagogische Praxis. Berlin

Opdenhoff, Hanns-Eckart (1978): Rollenspiel – Grundlagen, Ziele und Methode. In: Arbeitskreis Pädagogisches Rollenspiel e.V. (APR) (Hrsg.). Spielen und Anwenden – Rollenspiel Arbeitsbuch Nr. 1, Textsammlung aus den »Materialien zur Praxis des Rollenspiels« Nr. 1–4, 2. Auflage 1989, S. 9–32

*Nach BJR – Baustein 4 Grundregeln Rollenspiel

Wer bin ich denn?

Thema	Vorurteile	    
»Intensitätsstufe«	mittel	
Ziele	Die Teilnehmenden setzen sich mit Klischees auseinander.	
Material	Kreppklebeband	
Gruppe	6–12 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen	
Dauer	45 Minuten	
Hinweise für die Leitung	Es ist wichtig, deutlich zu machen, dass es bei dieser Methode nicht um die Teilnehmenden persönlich geht, sondern um die Rollen, die ihnen zugeteilt wurden.	
Kurzbeschreibung	Den Teilnehmenden werden Rollen zugeteilt, die sie selbst nicht kennen. Die anderen Teilnehmenden reagieren auf diese Rollen.	
Vorbereitung	Rollen festlegen.	
Beschreibung	Den Teilnehmenden wird jeweils ein Stück Kreppklebeband auf die Stirn geklebt, auf dem eine Rolle geschrieben steht. Mögliche Rollen können sein: Ehemann, Ehefrau, Schwuler, Lesbe, Prostituierte, Transvestit, Freier, Nonne. Die anderen Teilnehmenden können lesen, welche Rolle der Person zugeschrieben wird. Sie selbst weiß jedoch nicht, um welche es sich handelt. Nun werden die Teilnehmenden aufgefordert, sich zu unterschiedlichen Themen zu unterhalten, zum Beispiel Urlaub, zuletzt gesehener Film, Traumpartner, Traumpartnerin. Die Unterhaltung soll in der Weise geführt werden, wie die Teilnehmenden glauben, dass sie die Unterhaltung mit einer Person, die die jeweilige Rolle ausfüllt, führen würden. Dies kann sich äußern in der Art, welche Fragen sie stellen, was sie als Wissen voraussetzen oder auch wie sie sich non-verbal verhalten. Nach ein paar Fragen sollen die Teilnehmenden raten, welche Rolle ihnen zugeschrieben wird. Im Anschluss daran wird das Erlebte ausgewertet.	
Auswertung	<p>Mögliche Leitfragen können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Wie habe ich mich den anderen gegenüber verhalten?</i> · <i>Wie habe ich mich gefühlt?</i> · <i>Wie entstehen Rollenzuschreibungen?</i> · <i>Was hat mich überrascht?</i> · <i>Was hat mich geärgert?</i> 	
Variation	Diese Methode kann auch so gestaltet werden, dass nur die Teilnehmenden selbst wissen, welche Rollen sie verkörpern.	

Das bin ich



Thema	Eigene Vielfalt
»Intensitätsstufe«	hoch
Ziele	Die Teilnehmenden setzen sich mit ihren Wurzeln und ihrer eigenen Vielfalt auseinander.
Material	DIN A3 Blätter mit Körperumrissen, Stifte, Kreiden
Gruppe	6–12 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	90 Minuten
Hinweise für die Leitung	Dies ist eine sehr persönliche Methode. Es ist wichtig, niemanden zu zwingen, etwas über sich preis zu geben.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden bemalen und beschreiben einen Körperumriss und tauschen sich darüber aus.
Vorbereitung	Körperumriss mit Impulsen im Raum aufhängen.
Beschreibung	Die Teilnehmenden erhalten je einen Körperumriss und sollen diesen mit Bildern und Texten gestalten. Impulse für die Auseinandersetzung können sein: Wo liegen meine Wurzeln? Was hat mich geprägt? Wer steht mir aktuell zur Seite? Welche Teile mag ich an meinem Körper? Welche Teile des Körpers verbinde ich mit Lust, welche mit Schmerz, welche mit Glück, welche mit einem anderen Gefühl? Wie hat sich meine Einstellung zu meinem Körper entwickelt? Ist mir eine Partnerschaft wichtig? Wenn ja, was ist mir in einer Partnerschaft wichtig? Ist es mir wichtig Single zu sein? Wenn ja, warum ist es mir wichtig? Hat sich meine Einstellung zur Sexualität im Laufe meiner Entwicklung verändert? Wenn ja, inwiefern? Was behindert, was unterstützt meine Entwicklung? Welche Vielfalt entdecke ich aktuell bei mir? Im Anschluss an die Gestaltung des Körperbildes tauschen sich die Teilnehmenden in Zweiergruppen über die Bilder aus. Mit einem kurzen Blitzlicht zur Frage »Wie geht es mir?« endet die Methode.
Auswertung	Mögliche Leitfragen können sein: <ul style="list-style-type: none"> · Was will ich erzählen? · Was nicht? · Was hat mich überrascht? · Inwiefern bin ich vielfältig?
Variation	An Stelle eines Austausches oder als Ergänzung schreiben die Teilnehmenden einen Brief an sich selbst. Der Leitimpuls lautet hierbei: »Ich und meine Vielfalt«. Die Teilnehmenden geben den Brief bei der Leitung in einem verschlossenen Umschlag ab. Nach einem halben Jahr wird er ihnen zugeschickt.

Entwicklungsland Beziehung?!

Das Modul zum Thema Liebe und Partnerschaft



Früher war ja alles noch viel einfacher. Da war das andere Geschlecht doof und langweilig, man konnte sich an den Haaren ziehen und vor's Schienbein treten, und alle wussten, woran sie waren. Mit den eigenen Freundinnen oder Freunden konnte man dafür toll spielen, herumtoben und sich natürlich darüber unterhalten, wie blöd und langweilig das andere Geschlecht ist.

Und dann musste alles kompliziert werden. Der Körper veränderte sich und damit auch die Sichtweisen auf das eigene und das andere Geschlecht. Es beginnt eine Reise in unbekanntes Gebiet. Willkommen im »Entwicklungsland Beziehung«!

In der sexualpädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist die Leitung gefordert, sich den vielen, vielen Fragen zu stellen, die zum Thema Liebesbeziehungen kommen werden. Das ist vergleichbar mit der spannenden Reise in ein fernes Land.

Am Anfang steht die Frage: Wer geht mit? Wie spreche ich den Mensch an, mit dem oder der ich mich auf diese Reise einlassen will? Wann will ich meine Reise antreten? Bin ich wirklich schon zum Reisen bereit? Will ich mit dieser Person wirklich reisen? Ist diese Hürde erst mal genommen, kann die Reise (mit etwas Glück) losgehen. Schnell wird man jedoch merken, dass man vielleicht gar nicht dieselben Vorstellungen von der Art der Reise oder der Reisebegleitung hat: Eine Backpackingtour ist eben kein Strandurlaub, eine Surferin ist kein Bergsteiger, und ebenso gibt es viele verschiedene Vorstellungen von der Partnerin oder dem Partner und von den verschiedenen Arten, wie man eine Beziehung gestalten kann. So, wie man vor einer Reise im Kopf eine Vorstellung vom Reiseziel aufbaut, baut man auch Idealbilder von Beziehungen auf. Die Wirklichkeit kann dann aber ganz anders aussehen.

Manche Schwierigkeiten, auf die man in fremden Ländern stößt, lassen sich nicht vermeiden, andere hingegen schon. Wofür gibt es schließlich Reiseführer? Was Beziehungen angeht, schreibt jeder Mensch einen eigenen Reiseführer, und das noch nicht mal alleine: Da hat die Familie mit geschrieben, die Gleichaltrigen, die Clique, die besten Freunde, die Medien, die ehemaligen Beziehungen. All diese Erfahrungen bilden dann ein dickes Buch. Dabei gibt es natürlich ganz unterschiedliche Kapitel, und welche Seiten man liest und welche Ratschläge man wieder verwirft, muss jeder und jede selbst entscheiden. Aber es hilft, sich bewusst zu machen, woher die eigenen Verhaltensweisen in Beziehungen überhaupt kommen.

Die Schwierigkeiten in fremden Ländern beginnen oftmals bei den lieben Mitreisenden: Manchmal gerät man sich über die weitere Streckenplanung in die Haare, manchmal stauen sich viele Kleinigkeiten an, und manchmal lernt man auch neue Personen kennen, mit denen man eigentlich viel lieber weiter reisen möchte. Wie man damit umgeht, ist ein ganz eigenes Abenteuer auf dieser Reise, gerade auch, wenn danach die gemeinsame Reisezeit vielleicht zu Ende geht.



Entwicklungsland Beziehung?!

Das Modul zum Thema Liebe und Partnerschaft

Vielleicht dauert die Reise aber ziemlich lange, und man beginnt nach einem turbulenten 4-Wochen-Trip mit längerfristigen gemeinsamen und ernsthaften Planungen für den Aufenthalt in diesem dann etwas bekannteren Land.

Zur Reise ins Entwicklungsland Beziehungen gehört für die meisten Menschen früher oder später auch ein Besuch mit der Partnerin oder dem Partner beim berühmten, Legenden umrankten und mysteriösen »Ersten Mal«. Die allermeisten Reisenden haben schon viele Geschichten über diesen Ort gehört und reisen daher mit den unterschiedlichsten Ideen an – und werden überrascht, enttäuscht, überrumpelt oder etwas ganz anderes und nichts von alledem. Ein spannender Ort, über den man sich vielleicht auch mal unterhalten sollte.

Und vielleicht findet man irgendwo auf dem Weg eine eigene Antwort auf die Frage, was denn eigentlich dieses unbekante, exotische Ding namens Liebe ist. Vielleicht findet man auch neue Antworten auf die Frage und verwirft die alten Vorstellungen. Das gehört wohl dazu.

Auf dieser turbulenten Reise werden wir euch und eure Gruppe in den nächsten Seiten mit einigen Methoden begleiten, die euch helfen sollen, euch über die Reise auszutauschen. Jeder Mensch ist unterschiedlich weit gekommen, hat gute und auch schlechte Erfahrungen zu bieten und etwas zum Gruppenergebnis beizutragen. Wir wünschen viel Spaß – und vergesst eure Impfungen nicht (siehe → Kapitel 1 – Body Talk)!

Postbox	87
Beziehungs-Weise	88
Kontaktanzeigen	89
Ohr an Ohr	90
Lebensbaum	91
Beziehungsspiele.....	92
Werbepause.....	93



Postbox

Thema	Fragen der Teilnehmenden
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziele	Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, anonyme Fragen zu stellen und zu besprechen.
Material	Pappkarton, Zettel, Stifte, eventuell Broschüren
Gruppe	3–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	je nach Anzahl der Fragen sowie anschließendem Diskussionsbedarf: 30–120 Minuten
Hinweise für die Leitung	Es kann der Fall eintreten, dass die Teilnehmenden persönliche Fragen an die Leitung stellen. Hier muss die Leitung entscheiden, welche Fragen sie beantworten will und welche nicht.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden hinterlegen in einer »Postbox« ihre Fragen.
Vorbereitung	Schuhkarton gestalten oder durch Teilnehmende gestalten lassen.
Beschreibung	Zu Beginn der Veranstaltung wird die »Postbox«, in der anonyme Fragen hinterlegt werden können, erläutert. Diese wird im Laufe des Seminars in regelmäßigen Abständen geleert. Die Antworten werden zu festgelegten Zeiten im Plenum besprochen und diskutiert. Sollte der Fall eintreten, dass eine Frage nicht sofort beantwortet werden kann, können Broschüren oder das Internet helfen.
Variationen	<p>Variante 1: Die Postbox wird nicht in regelmäßigen Abständen, sondern am Ende des Seminars geleert.</p> <p>Variante 2: Die Fragen werden in regelmäßigen Abständen am »Schwarzen Brett« aufgehängt. Dort liegt eine ausreichende Zahl an Zetteln und Stiften bereit, auf die die Leitung und die Teilnehmenden mögliche Antworten notieren können. Diese werden am »Schwarzen Brett« gesammelt und im Plenum diskutiert.</p>



Beziehungs-Weise



Thema	Beziehungsformen
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziele	Die Teilnehmenden definieren verschiedene Beziehungsformen.
Material	Karten, Stifte, Klebeband
Gruppe	4–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	30 Minuten
Vorbereitung	keine
Beschreibung	<p>Die Gruppe sammelt im ersten Schritt (in Eigenarbeit oder im Plenum) verschiedene Begriffe für Beziehungsformen (etwa Freundschaft, Affäre, One-Night-Stand, Liebschaft, Romanze). Diese werden auf Moderationskarten notiert und für alle sichtbar aufgehängt.</p> <p>Im zweiten Schritt sammelt die Gruppe Merkmale der verschiedenen Beziehungsformen, die ebenfalls auf Karten visualisiert werden. Diese werden dann den unterschiedlichen Beziehungsformen zugeordnet. Die Übung ist beendet, wenn alle Begriffe geklärt sind.</p>

Kontaktanzeigen

Thema	Beziehungsideale
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Die Teilnehmenden reflektieren ihre Erwartungen, die sie an einen potentiellen Partner oder eine potentielle Partnerin stellen.
Material	je Teilnehmenden: zwei Moderationskarten, ein Stift; Beispiele für Kontaktanzeigen
Gruppe	4–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	45–60 Minuten
Hinweise für die Leitung	Das Vorstellen der eigenen Anzeige geschieht freiwillig. Darauf muss die Leitung deutlich hinweisen. Darüber hinaus ist wichtig zu beachten, dass Beziehungsideale subjektiv sind. Sie dürfen nicht durch die Leitung oder andere Teilnehmende auf- oder abgewertet werden.
Vorbereitung	Zeitschriften mit Kontaktanzeigen besorgen.
Beschreibung	Die Teilnehmenden werden aufgefordert, Kontaktanzeigen zu schreiben. In diesen sollen sie ihren Traumpartner oder ihre Traumpartnerin beschreiben und ihre Erwartungen an eine Beziehung formulieren. Anschließend stellen die Teilnehmenden ihre Kontaktanzeigen vor. Nun werden die in der Anzeige dargestellten Erwartungen diskutiert.
Variation	Die Gruppe diskutiert die Ergebnisse der Einzelarbeit zunächst in geschlechtergetrennten Gruppen. Im Anschluss daran findet eine geschlechtergemischte Diskussion im Plenum statt.
Auswertung	<p>Mögliche Leitfragen können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Fällt es dir leicht, zu formulieren, was dir in einer Beziehung wichtig ist?</i> • <i>Was ist dir in einer Beziehung besonders wichtig?</i> • <i>Hattest du bereits eine Beziehung?</i> • <i>Sind deine Erwartungen erfüllt worden?</i> • <i>Wie gehst du mit Enttäuschungen um?</i> • <i>Haben dich die Erwartungen der anderen Teilnehmenden überrascht?</i> • <i>Welche Ideale der anderen Teilnehmenden teilst du, welche nicht?</i> • <i>Hat sich aufgrund der Diskussion deine Einstellung verändert?</i>



Ohr an Ohr



Thema	Beziehungsideale
»Intensitätsstufe«	hoch
Ziele	Die Teilnehmenden tauschen sich über ihre Beziehungsideale aus.
Material	keins
Gruppe	6–12 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	45–60 Minuten
Hinweise für die Leitung	Die Teilnehmenden müssen die Gelegenheit haben, sich paarweise ungestört zu unterhalten. Darüber hinaus ist wichtig zu beachten, dass Beziehungsideale subjektiv sind. Sie dürfen nicht durch andere Teilnehmende auf- oder abgewertet werden.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden tauschen sich in Zweiergesprächen über ihre Beziehungsideale aus.
Vorbereitung	keine
Beschreibung	Die Teilnehmenden bilden Paare. Diese platzieren sich im Raum so, dass sie sich ungestört unterhalten können. Außerdem sollten sie sich zwar gegenseitig gut verstehen, aber nicht sehen können (beispielsweise lehnen sie sich Rücken an Rücken). Die Leitung nennt eine Frage, über die sich die Paare nun zehn Minuten austauschen sollen. Im Anschluss daran suchen sich die Teilnehmenden eine neue Partnerin oder einen neuen Partner.
Mögliche Fragen können sein:	<ul style="list-style-type: none"> · <i>Was ist dir in einer Beziehung besonders wichtig?</i> · <i>Hattest du bereits eine Beziehung?</i> · <i>Sind deine Erwartungen erfüllt worden?</i> · <i>Beziehungen können sich auf unterschiedliche Art und Weise anbahnen.</i> <i>Welche Art und Weise gefällt dir am besten?</i> · <i>Beziehungen können auf unterschiedliche Weise enden.</i> <i>Welche Art und Weise ist auf deiner Sicht fair?</i> · <i>Wie gehst du mit Enttäuschungen um?</i>
Variation	Die Teilnehmenden schreiben je eine Frage auf, die sie interessiert. Der Austausch erfolgt dann im Plenum mit Hilfe der Fragen, wie sie oben beschrieben wurden.

Lebensbaum

Thema	Beziehungsideale
»Intensitätsstufe«	hoch
Ziele	Die Teilnehmenden reflektieren die Entwicklung ihrer persönlichen Beziehungsideale.
Material	DIN A3 Blatt mit Grobzeichnung eines Baumes, Stifte, Kreiden
Gruppe	6–12 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	60 Minuten
Hinweise für die Leitung	Es ist wichtig, dass die Teilnehmenden selbst entscheiden, wie viel sie zu dem, was sie gemalt oder geschrieben haben, erläutern wollen.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden schreiben oder malen ihre persönlichen Beziehungsideale. Hierfür nehmen sie das Symbol Baum zu Hilfe.
Vorbereitung	Skizze eines Baumes kopieren
Beschreibung	<p>Die Teilnehmenden erhalten ein Blatt mit der Skizze eines Baumes. Sie können diesen jedoch auch selbst zeichnen. Mit Hilfe von Impulsfragen bemalen oder beschriften die Teilnehmenden nun die Zeichnung des Baumes.</p> <p>Mögliche Impulsfragen können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Was sind meine Wurzeln? · Was gibt mir Halt? (Stamm, dicke Äste) · Was sind meine Beziehungsideale? · Welche Ideale sind gut gereift? (Obst) · Welche Ideale würde ich gerne verwerfen? (Fallobst) · Wovon träume ich? (Knospen) <p>Im Anschluss stellen sich die Teilnehmenden die gestalteten Bäume in Dreiergruppen gegenseitig vor.</p>



Beziehungsspiele



Thema	Beziehungsideale
»Intensitätsstufe«	mittel bis hoch
Ziele	Die Teilnehmenden stellen in kreativer Weise verschiedene Beziehungsformen und -situationen dar.
Material	Papier, Stifte, alte Kleider, Schminke
Gruppe	beliebig; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	90–180 Minuten
Hinweise für die Leitung	Für manche Teilnehmenden kann es schwierig sein, sich in kreativer Weise auszudrücken. Hier ist es wichtig, keinen Druck aufzubauen.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden stellen künstlerisch und spielerisch unterschiedliche Beziehungsideale dar.
Quelle	Sielert 1993, S. 227
Vorbereitung	Material für einzelne Gruppen zusammen stellen
Beschreibung	<p>Die Leitung stellt den Teilnehmenden die verschiedenen Darstellungsformen vor. Anschließend gibt es einen kurzen thematischen Einstieg in das Thema »Liebe«, etwa mit einer Meditation zum Thema. Nun werden folgende Kleingruppen (etwa 4–5 Teilnehmende je Gruppe) gebildet:</p> <p>»<i>Sie haben uns ein Denkmal gebaut</i>«: Ein Paar stellt sich als »Material« zur Verfügung, die anderen »bauen« daraus »Liebesdenkmäler«, welche die Teilnehmenden im Plenum präsentieren möchten.</p> <p>»<i>Dirty Dancing</i>«: Hier geht es darum, in Form eines Tanzes eine Liebesbeziehung auszudrücken. Anregungen hierfür können Filme wie »Save the last dance« bieten.</p> <p>»<i>Writing on the wall</i>«: Je nach Größe der Gruppe sollen ein oder zwei Liebesgeschichten geschrieben werden. Die Geschichte(n) soll(en) nicht in Einzelarbeit, sondern in der Gruppe gemeinsam geschrieben werden.</p> <p>»<i>Liebesspiel</i>«: Die Gruppe soll in Form eines Rollenspiels eine Liebesbeziehung charakterisieren und darstellen.</p> <p>»<i>Mal mir ein Bild</i>«: Die Gruppe wird gebeten, gemeinsam ein Bild über die Liebe zu malen. Bei der Auswertung im Plenum werden die Ergebnisse vorgestellt und besprochen.</p>
Variation	Wenn sich die Gruppe vorher mit den verschiedenen Arten einer Beziehung beschäftigt hat, ist es möglich, diese Ergebnisse aufzugreifen und das Thema weiter zu vertiefen.
Auswertung	<p>Mögliche Leitfragen können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ist es dir leicht gefallen, auf diese kreative Weise Beziehung darzustellen? · Was hat dich überrascht? · Was war neu für dich?

Werkepause

Thema	Beziehungsformen
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit ihren Vorstellungen von verschiedenen Beziehungsformen.
Material	keins
Gruppe	4–20 Teilnehmende; geschlechtergetrennt oder gemischt
Dauer	60 Minuten
Vorbereitung	keine
Beschreibung	Die Teilnehmenden werden in Gruppen unterteilt. Jeder Gruppe wird eine Beziehungsform zugeteilt, für welche sie einen Werbespot entwickeln soll. Die »Vorteile« dieser Beziehungsformen können auch übertrieben dargestellt werden, wie dies aus der Werbung bekannt ist. Am Schluss soll die Gruppe jedoch noch auf Nachteile der Beziehungsform hinweisen (»Die EU-Beziehungsminister warnen: ...«). Im Anschluss daran diskutieren die Teilnehmenden die dargestellten Beziehungsformen.
Auswertung	<p>Mögliche Leitfragen können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Was hat mich überzeugt, was nicht?</i> · <i>Welche Beziehungsformen sind für mich attraktiv, welche nicht?</i>



Respekt!

Das Modul zur Prävention sexualisierter Gewalt

Wertschätzung, Anerkennung, Achtung, Respekt – all das sind Sehnsüchte, die jeder und jede von uns kennt. Wenn du dir die Musikbranche anschaust, wirst du feststellen, dass Respekt neben der Liebe ein besonders häufig besungener Wunsch ist. Pink, Aretha Franklin, Erasure und viele mehr – alle können ein Lied davon singen.

Viele Kinder und Jugendliche machen in einer oft gewaltsamen Welt eine andere Erfahrung. Sie erleben, dass ihre Grenzen nicht respektiert werden, dass Machtverhältnisse ausgenutzt werden und dass es Ungerechtigkeiten gibt.

Gewalt kann in der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen vielfältig sein. Es wird unterschieden zwischen körperlicher, psychischer, sexualisierter sowie struktureller Gewalt* und Vernachlässigung. Doch diese Gewalt erleben nicht nur Kinder und Jugendliche. Wir alle sind von dieser vielschichtigen Gewalt betroffen – mehr oder weniger.

Das Modul »Respekt« widmet sich der sexualisierten Gewalt und will versuchen, Ängste zu nehmen und Sensibilitäten zu schaffen.



* Unter struktureller Gewalt wird Gewalt verstanden, die nicht konkret von Personen ausgeht, sondern in der Struktur einer Organisation, Einstellungen, Werten oder Normen begründet ist.

Präventionsmodelle:

Empowerment

Mädchen und Jungen werden über die Formen der sexualisierten Gewalt informiert und befähigt, sich gegen diese zur Wehr zu setzen. Hierbei geht es um die Stärkung der Mädchen und Jungen verbunden mit einer großen Eigenverantwortung. Die Mädchen und Jungen selbst sind verantwortlich, sich erfolgreich zur Wehr zu setzen. Die Erfahrung jedoch zeigt, dass es gerade im Bereich Missbrauch nicht ausreicht, Kinder und Jugendliche stark zu machen. Ein ausreichend wirksamer Schutz der Kinder und Jugendlichen kann so nicht erreicht werden.

Protect

Dieser Ansatz hat einen Perspektivwechsel in der Präventionsarbeit eingeleitet. Jetzt sind es nicht mehr die Kinder und Jugendlichen allein, die die Verantwortung tragen. Der Protect-Ansatz nimmt die Erwachsenen in die Pflicht. Sie sind gefordert, aufmerksam zu sein und verantwortungsvoll zu handeln. Nicht die Kinder müssen sich selbst schützen. Sie erfahren vielmehr, Schutz durch aufmerksame und sensibilisierte Erwachsene. Unterstützt wird dieses Modell durch eine gezielte Stärkung von Kindern und Jugendlichen.

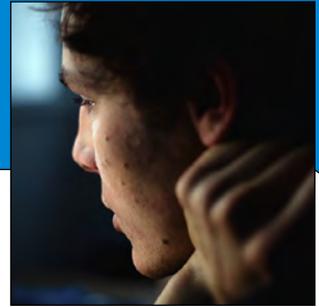
»Es gehört zum Alltag von Kindern und Jugendlichen, jeden Alters und Geschlechts, jeder Herkunft und Schichtzugehörigkeit, dass sie Opfer von sexueller Gewalt werden können, und wir alle sind bewusst oder unbewusst mit Opfern in Kontakt. Manche dieser Opfer benötigen Unterstützung und Hilfe von uns. Und viele Kinder und Jugendliche könnten vielleicht vor sexueller Gewalt geschützt werden, wenn Erwachsene sich auch in dieser Hinsicht ihrer Verantwortung bewusst wären.« So formuliert es der Bayerische Jugendring in der Einleitung zu dem Baustein 1 seines Projektes »PräTect«.

Dieser Satz rüttelt auf, zeigt Realitäten und spricht uns Verantwortung zu. Jede und jeder kann Opfer werden, jede und jeder kennt – bewusst oder unbewusst – Opfer, und jede und jeder kann helfen, dass Kindern und Jugendlichen kein Unrecht geschieht, sondern ihnen mit Respekt begegnet wird.

Und das tut die KJG tagtäglich. In unseren Grundlagen und Zielen können wir lesen: *»Mit ihrem Engagement steht die KJG ein für eine demokratische, gleichberechtigte und solidarische Gesellschaft und Kirche. Sie wendet sich gegen jede Art der Ausgrenzung und Unterdrückung von Menschen.«* Unsere Gruppenarbeit ist geprägt von Mitbestimmung, Demokratie und Eigenständig-

Respekt!

Das Modul zur Prävention sexualisierter Gewalt



keit. Hier werden Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zu selbst denkenden und handelnden Menschen befähigt. Gruppenleiter oder Gruppenleiterinnen müssen nicht bei Null anfangen, denn sie unternehmen bereits viel dafür, Kindern und Jugendlichen Selbstvertrauen zu geben.

In der Arbeitshilfe, die der Bayrische Jugendring zum Thema »Prävention von sexueller Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit« herausgegeben hat, steht, dass sexuelle Gewalt als individuelle, alters- und geschlechtsabhängige Grenzverletzung verstanden wird. Sie beinhaltet alle sexuellen Handlungen, die an oder vor Kindern oder Jugendlichen entweder gegen deren Willen vorgenommen werden oder der die Heranwachsenden aufgrund körperlicher, psychischer, kognitiver oder sprachlicher Unterlegenheit nicht zustimmen können. Die Täter und Täterinnen nutzen ihre Machtposition aus, um eigene Bedürfnisse auf Kosten der Heranwachsenden zu befriedigen.* Diese Definition ist ein anerkannter Versuch, das breite Feld des Missbrauchs zu definieren und es verständlicher zu machen.

Doch dieses Modul will mehr, als vor sexueller Gewalt im obigen Sinne zu schützen. Denn sexualisierte Gewalt beginnt bereits viel früher. Da geht es um die scheinbar kleinen und unwichtigen Dinge wie sexistische Worte, ungewollte Berührungen, dumme Sprüche und eine sexuell aufgeladene Stimmung, die persönliche Grenzen überschreiten kann. Es geht darum, diese alltäglichen Situationen zu verhindern. So kann Opfern signalisiert werden: »Hier wirst du Hilfe und Schutz bekommen. Hier wirst du verstanden. Hier musst du kein Geheimnis haben.« Werden die vermeintlich unspektakulären, kleineren Grenzüberschreitungen nicht beachtet, bewerten Täter und Täterinnen dies als Signal, dass es okay sei, mal die Grenzen zu überschreiten, dass es anerkannt sei, sexistische Sprüche zu äußern und dass kein Widerspruch folgen wird.

Richtig verstandene Prävention setzt an vielen Stellen an. Es geht darum, Kinder und Jugendliche stark zu machen. Es geht aber auch darum, eigene Strukturen, eigene Erfahrungen und das eigene Handeln zu überprüfen. Und vor allem geht es darum, Anwälte und Anwältinnen von Kindern und Jugendlichen zu sein, deren Bedürfnisse zu erkennen und wertzuschätzen und ihnen einen geschützten Rahmen zu bieten, in dem sie sich frei von Angst und Übergriffen entfalten können.

Mit diesen Bemühungen ist niemand alleine. Viele unterschiedliche Institutionen tragen Sorge dafür, dass die Rechte von Kindern und Jugendlichen geachtet werden. In vielen Städten

*Angelehnt an: Bange/Deegener (1996). Sexueller Missbrauch an Kindern, Weinheim

und Gemeinden gibt es Beratungsstellen zu sexualisierter Gewalt. Hier arbeiten kompetente Frauen und Männer, die mit Rat und Tat zur Seite stehen. Dinge, die Gruppenleiterinnen und -leitern anvertraut werden, oder Vermutungen, die sie haben, müssen nicht alleine bewältigt werden. Es ist nicht die Aufgabe von Leiterinnen und Leitern, die in der Kinder- und Jugendarbeit tätig sind, Kinder und Jugendliche aus übergriffigen Familien herauszuholen. Sie können sich an Fachstellen wenden, sich beraten lassen und so gemeinsam das Beste für die Kinder und Jugendlichen erreichen.

Ein paar Hinweise

Die Arbeit zum Thema »sexualisierte Gewalt« ist besonders sensibel. Daher gilt hier in besonderem Maße, bestimmte Situationen zu vermeiden:

- Einzelne Teilnehmer oder Teilnehmerinnen dürfen in keinem Fall vor der Gruppe bloßgestellt werden; auch Spekulationen wie »der/die wurde doch bestimmt vergewaltigt« haben hier keinen Raum!
- Niemand darf zur Teilnahme an diesem Modul gezwungen werden; will ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin nicht am Modul teilnehmen, sollte keine Rechtfertigung verlangt werden.
- In der Gruppe kann es Betroffene geben; auf diese Möglichkeit muss sich die Leitung vorbereiten und sollte ein eventuelles »Outing« nicht abwürgen, sondern den notwendigen Raum geben. Gleichzeitig ist darauf zu achten, dass die Grenzen der anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht überschritten werden.
- Das Thema benötigt ausreichend Zeit. Wenn es keine Zeit für ein Warming Up und einen vernünftigen Ausstieg gibt, sollte das Thema lieber ganz weggelassen werden.

Das muss auf jeden Fall sein:

- Die Leitung muss sich klar darüber sein, was, wann, wie gemacht wird. Wenn möglich, sollte die Leitung aus zwei oder mehreren Personen bestehen; eine Person in der Leitung sollte ein Auge auf die Stimmung in der Gruppe haben.
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen, wenn möglich, im Vorfeld über das Thema informiert sein.
- Die Freiwilligkeit der Teilnahme ist zu betonen.
- Es ist wichtig, einen vertraulichen Rahmen zu schaffen.
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen wissen, wo sie weitere Informationen und Unterstützung bekommen können.
- Nach der Einheit sollte in jedem Fall eine längere Pause folgen

Respekt!

Das Modul zur Prävention sexualisierter Gewalt



und nicht nahtlos mit dem nächsten Thema begonnen werden.

- Es ist wichtig, mindestens eine Methode einzusetzen, die hilft, den Kopf wieder frei zu bekommen und Abstand zu gewinnen.
- Wenn sich jemand der Leitung als Opfer, Täterin oder Täter, Zeuge oder Zeugin anvertraut, dann muss die Leitung nicht sofort die perfekte Antwort wissen. Wichtig ist allerdings, einer/einem Betroffenen nicht das Gefühl zu vermitteln, im Stich gelassen zu werden. Das Angebot für ein Gespräch zu einem späteren Zeitpunkt hilft in diesem Fall weiter. In der Zwischenzeit kann sich die Leitung informieren oder sich beraten lassen.

Prävention vor sexueller Gewalt

Ein mögliches Präventionswerkzeug gegen sexualisierte Gewalt im Jugendverband ist das Aufstellen und Einhalten eines Verhaltenskodex. Die Landesarbeitsgemeinschaft der KJG in Bayern hat beispielsweise folgenden Verhaltenskodex beschlossen:

Verhaltenskodex für die Kinder- und Jugendarbeit der KJG in Bayern

Dieser Verhaltenskodex basiert auf der Verantwortung für das Wohl der uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen. Ziel ist der weitestgehende Schutz der Kinder und Jugendlichen vor sexueller Gewalt in jeder Form. Die KJG in Bayern tritt entschieden ein, Mädchen und Jungen vor sexuellen Übergriffen zu schützen und den Zugriff für Täter und Täterinnen in den eigenen Reihen so schwer wie möglich zu machen. Ein Mittel dazu ist die verbindliche Selbstverpflichtung, den folgenden Verhaltenskodex einzuhalten.

Verhaltenskodex der KJG in Bayern

Die Kinder- und Jugendarbeit bietet persönliche Nähe und eine Gemeinschaft, in der Lebensfreude und lustvolles, ganzheitliches Lernen und Handeln Raum finden. Die uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen unterstützen wir darin, geschlechtsspezifische Identität, Selbstbewusstsein und die Fähigkeit zur Selbstbestimmung zu entwickeln und diese Selbstbestimmung als unverletzlich anzusehen.

Die Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen und innerhalb der Teams muss von Respekt, Wertschätzung und Vertrauen geprägt sein. Wir achten Persönlichkeit und Würde von Kindern und Jugendlichen.

Wir schützen die uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen vor körperlichem und seelischem Schaden, vor Missbrauch und Gewalt.

Wir beziehen gegen sexistisches, diskriminierendes und gewalttätiges verbales oder nonverbales Verhalten aktiv Stellung. Abwertendes Verhalten wird von uns benannt und nicht toleriert.

Wir gestalten die Beziehungen zu den Kindern und Jugendlichen transparent in positiver Zuwendung und gehen verantwortungsbewusst mit Nähe und Distanz um. Individuelle Grenzen der Kinder und Jugendlichen werden von uns unbedingt respektiert. Dies bezieht sich insbesondere auf die Intimsphäre und persönlichen Schamgrenzen von Kindern und Jugendlichen.

Wir bemühen uns, jede Form persönlicher Grenzverletzung bewusst wahr zu nehmen und besprechen diese Situationen offen. Im Konfliktfall ziehen wir (professionelle) fachliche Unterstützung und Hilfe hinzu und informieren die Verantwortlichen auf der Leitungsebene. Der Schutz der Kinder und Jugendlichen steht dabei an erster Stelle.

In unserer Rolle und Funktion als Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Kinder- und Jugendarbeit haben wir eine besondere Vertrauens- und Autoritätsstellung. Jede sexuelle Handlung mit Schutzbefohlenen ist eine strafbare Handlung mit entsprechenden disziplinarischen und gegebenenfalls strafrechtlichen Folgen.

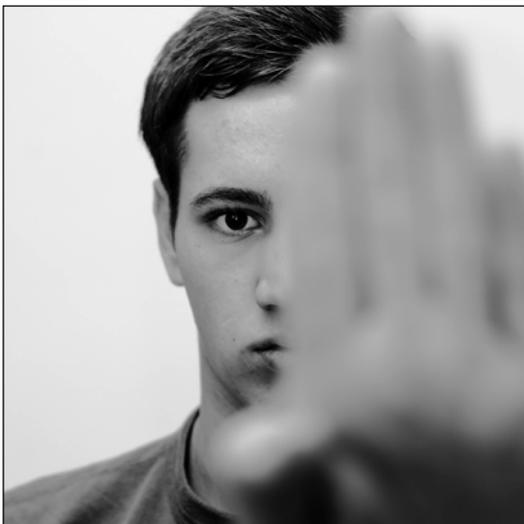
Die Regeln des Verhaltenskodex gelten auch zwischen allen ehrenamtlich Tätigen, hauptberuflich und hauptamtlich Beschäftigten in der Kinder- und Jugendarbeit der KJG in Bayern. Mit dem Beschluss dieses Verhaltenskodex verpflichten sich die bayerischen KJG Diözesanverbände, konkrete Schritte zu entwickeln, damit in der Kinder- und Jugendarbeit der KJG in Bayern keine Grenzverletzungen, kein sexueller Missbrauch und keine sexuelle Gewalt möglich werden.*

*Beschluss der KJG LAG Bayern, April 2008

Respekt!

Das Modul zur Prävention sexualisierter Gewalt

Kim und Sam	98
Gewaltbarometer	99
Fiktive Fallbeispiele	100
Lass die Finger von mir!	101
Meinen Gefühlen auf der Spur	103
Ja-Nein-Kreis	105
Körperumrisse	106
Losreißen	108
Gegenseitig Gefühle darstellen	109
Sich aus dem Gleichgewicht bringen	110
Kraftnahrung	111
Nähe und Distanz	112
Fantasiereise	114



Kim und Sam



Thema	Wertekonflikte
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Ziel ist es, sich eine eigene Meinung zu bilden, sie zu vertreten und Toleranz gegenüber anderen Meinungen zu entwickeln.
Material	je Teilnehmenden die → Arbeitsblätter 1 und 2 (»Geschichte von Kim und Sam«, »Beliebtheitskala« ab S. 162), Stifte, Flipchart oder Tafel
Gruppe	6–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	60 Minuten; für Variation: 90 Minuten
Hinweise für die Leitung	Die Geschichte von »Kim und Sam« (Arbeitsblatt 1) wird langsam vorgelesen. Im Anschluss werden Arbeitsblätter 2 ausgeteilt. Von jedem/jeder Teilnehmenden wird die Skala einzeln ausgefüllt. Der/Die Sympathischste kommt auf Platz 1, die Person, deren Verhalten, am wenigsten nachvollziehbar erscheint, auf Platz 5. An der Tafel wird dann per Handzeichen-Abfrage die Summe bei den einzelnen Feldern eingetragen. Danach werden die einzelnen Charaktere und Standpunkte in der Gruppe diskutiert. Daraus entwickelt sich häufig eine Diskussion über Themen wie Liebe, Treue, Eifersucht, Wertmaßstäbe, Verhaltensnormen, Eigen- und Fremdverantwortung. Dabei ist darauf zu achten, möglichst viele Teilnehmenden einzubinden.
Vorbereitung	Arbeitsblätter 1 und 2 kopieren (s. S. 162)
Variation	Bei großen Gruppen kann die Diskussion der Reihenfolge auch in Kleingruppen erfolgen, und im Plenum wird das Gruppenergebnis mit Begründung vorgestellt. Dann findet der Prozess allerdings primär in den Kleingruppen statt. Eine andere Möglichkeit ist, eine Diskussion nach der Methode des Fish-bowls anzuschließen, in der einzelne Personen die Figuren aus der Geschichte repräsentieren und ihre Beweggründe darstellen. Dies kann in Kleingruppen zu den einzelnen Personen aus der Geschichte vorbereitet werden.
Auswertung	Die Geschichte kann den Einstieg bieten, um dann auf eine persönlichere Ebene zu obigen Themen zu wechseln.

Gewaltbarometer

Thema	Einschätzung von Gewalt
»Intensitätsstufe«	niedrig bis mittel
Ziele	Die Teilnehmenden erfahren, dass sexualisierte Gewalt von subjektiven Einschätzungen abhängt.
Material	je Gruppe eine Skala von 1–10 sowie je Teilnehmenden eine Kopie des → Arbeitsblattes (S. 164)
Gruppe	beliebig; für gemischte Gruppen
Dauer	30 Minuten
Hinweise für die Leitung	Es gibt keine »richtigen« oder »falschen« Ergebnisse bei dieser Methode. Es bietet sich an, die Beispiele an die Lebenserfahrung der Gruppe anzupassen. Die Methode eignet sich – nach einem kleinen Warming-Up – gut als erster Einstieg in das Thema. Wichtig ist, dass auch kritische Stimmen zugelassen werden und nicht jede Situation gleich ein schwerwiegender Missbrauchsfall ist; die Wahrnehmung der Situationen ist subjektiv, die Gruppe muss sich nicht einigen.
Vorbereitung	Material für die Untergruppen sortiert bereit legen; genug Raum für geschlechtsgetrennte Arbeit lassen.
Beschreibung	Die Teilnehmenden werden nach Jungen und Mädchen getrennt. Ihre Aufgabe besteht darin, die verschiedenen Situationen (siehe Arbeitsblatt) einzuschätzen: »Ist das sexualisierte Gewalt?«. Die Teilnehmenden erhalten die Aufgabe, die verschiedenen Situationen auf der Skala entsprechend zu zuordnen. Hierfür notieren sie die Nummer der beschriebenen Situation auf der Skala. Am oberen Ende der Skala, bei eindeutigen, schweren sexuellen Übergriffen, liegt die 10; Situationen, die eher harmlos eingeschätzt werden, werden der 1 zugeordnet. Sind alle Gruppen zu einem Ergebnis gekommen, werden die Skalen verglichen und gemeinsam diskutiert.
Variation	Die Situationen werden nicht an die Gruppen, sondern an die einzelnen Teilnehmenden verteilt; diese sortieren »ihre« Situation zuerst selbst ein und diskutieren dann gruppenintern, ob diese »richtig« liegt. Anschließend geht es weiter wie oben.
Auswertung	In der Diskussion sollte herausgearbeitet werden, dass die eindeutige Einschätzung von Situationen nicht immer möglich ist; es gibt eine große Grauzone.



Fiktive Fallbeispiele



Thema	Einschätzung von Gewalt
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Die Teilnehmenden werden für das Thema sexualisierte Gewalt sensibilisiert und beschäftigen sich mit den unterschiedlichen Ebenen sexualisierter Gewalt. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden Informationen.
Material	je Teilnehmenden Kopien der einzelnen Szenen (siehe → Vorlagen ab S. 165), Kopien der Kommentare (siehe → Vorlage S. 167), Papier, Stifte
Gruppe	3–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	60–90 Minuten je nach Gruppengröße und Intensität des Austausches
Hinweise für die Leitung	Grundsätzlich sollen die Beispiele vermitteln, dass es nicht darum geht, Zuneigung und Körperkontakt zwischen Kindern/Jugendlichen und Leitung grundsätzlich zu vermeiden. Im Gegenteil, Kinder- und Jugendarbeit soll und darf Spaß machen, sie bietet persönliche Nähe und eine Gemeinschaft, in der Lebensfreude und lustvolles, ganzheitliches Lernen und Handeln Raum finden. In solchen Beziehungen darf körperliche Nähe und Zärtlichkeit unter Achtung der Grenzen beider Seiten vorkommen. Gute Zärtlichkeit stärkt gegen Ausbeutung. Es besteht jedoch die Gefahr, dass Grenzen zu sexuellen Übergriffen beziehungsweise zu sexualisierter Gewalt verwischen und überschritten werden. Ausbeutung geschieht dort, wo Grenzen verwischt werden. Zwischen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen besteht immer ein Gefälle in der sexuellen Entwicklung. Wer seine eigenen sexuellen Bedürfnisse über dieses Gefälle und damit über die Grenzen seines Gegenübers hinweg befriedigt oder zu befriedigen sucht, beutet aus. Es kann auch vorkommen, dass ein Kind weitergehende Zärtlichkeiten sucht, als dies angemessen ist. Indem die Leitung in solchen Situationen klare Grenzen setzt, wirkt sie/er vorbildlich. Deshalb müssen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kinder- und Jugendarbeit die eigene Sexualität von der Kinder- und Jugendsexualität unterscheiden, die Grenzen der Begegnung spüren und respektieren und ihr pädagogisches Handeln darauf abstimmen.
Quelle	Bayrischer Jugending 2004, S. 74ff
Vorbereitung	Material zusammen stellen.
Beschreibung	Anhand von möglichen Szenen aus dem Alltag der Kinder- und Jugendarbeit sollen die Teilnehmenden herausfinden, in welcher Art und Weise hier sexualisierte Gewalt ausgeübt wird. Es werden Kleingruppen mit je 3–4 Personen gebildet. Jede Gruppe erhält eine oder mehrere Szenen zum Durchlesen. Die Kleingruppe soll herausfinden, in welcher Art und Weise hier sexualisierte Gewalt ausgeübt wird. Anschließend wird die Frage anhand des Kommentars aufgelöst. Es kann sich auch eine weitere Diskussion zum Thema entwickeln.

Lass die Finger von mir!

Thema	Blöde Anmache
»Intensitätsstufe«	hoch
Ziele	Die Teilnehmenden lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, sich gegen blöde Anmache zu wehren.
Material	keins
Gruppe	7 – 15 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	45 Minuten
Hinweise für die Leitung	Die Grundregeln für Rollenspiele sind zu beachten. Sie sind abgedruckt auf S. 82.



Vorbereitung Stuhlkreis mit ausreichend Platz für ein Rollenspiel

Beschreibung Die Teilnehmenden suchen sich einen Partner/eine Partnerin, die/den er/sie gerne mag. In den nächsten 15 Minuten haben die Paare Zeit, sich darüber auszutauschen, was für sie eine blöde Anmache ist, ob sie bereits blöd angemacht wurden und wie sie sich verhalten haben. Im Anschluss entscheiden die Paare, ob sie eine der besprochenen Szenen der Gruppe schildern und sie im Rollenspiel darstellen und bearbeiten möchten.

Die Teilnehmenden kommen zurück in den Stuhl-/Sitzkreis. Die Leitung fragt, welches Paar eine Szene schildern, darstellen und bearbeiten möchte. Nun werden die beiden Freiwilligen von der Leitung aufgefordert, die Szene kurz und möglichst sachlich zu schildern, wie sie sich ereignet hat. Es wird versucht, Beschreibungen von Gefühlen und Interpretationen zu vermeiden. Der Ort und die beteiligten Personen werden benannt. Die Leitung fragt die Gruppe, wer bereit ist, eine Rolle zu übernehmen. Die beiden Freiwilligen verteilen die Rollen.

Die erste Sequenz des Rollenspiels wird von den beiden Freiwilligen aufgestellt, in dem sie den handelnden Personen einen Ort zuweisen und ihre Rolle umreißen. Auch hier werden Gefühle nicht benannt. Die Beschreibung konzentriert sich auf den Ablauf der Ereignisse.

Die Szene wird in der Weise gespielt, wie sie sich ereignet hat und der/die freiwillige Teilnehmende, der/die Situation in der Realität erlebt hat, spielt sich selbst. Die Teilnehmenden, die nicht in das Spiel involviert sind, erhalten den Auftrag genau zu beobachten. Es kann hilfreich sein, den Beobachtenden jeweils eine der rollenspielenden Personen zur Beobachtung vorzugeben.

Ist die Szene zum ersten Mal gespielt worden, befragt die Leitung zunächst die Schauspieler und Schauspielerinnen einzeln, wie sie die Szene aus ihrer Perspektive erlebt haben. Sie fordert sie auf, auch die Gefühle und Interpretationen zu benennen, die zuvor vermieden werden sollten. Danach werden die Beobachtenden befragt: *»Was habt ihr beobachtet? Wie glaubt ihr, haben sich die einzelnen Mitspielerinnen und -spieler in ihrer Rolle gefühlt?«*

→ Weiter geht's auf der nächsten Seite!

Danach wird die Szene insofern aufgelöst, als schließlich der/die freiwillige Teilnehmende, der/die diese Situation selbst erlebt hat, von der Leitung aufgefordert wird, die Szene vorübergehend zu verlassen. Die anderen Rollenspielerinnen und Rollenspieler bleiben in ihrer Position.

Nun wird die Gruppe gefragt, ob sie Ideen hat, wie die Szene hätte anders verlaufen können, wenn sich der-/diejenige, der/die blöd angemacht wurde, anders verhalten hätte. Wird eine Idee eingebracht, so wird die Szene, nun mit einer/einem neuen Freiwilligen, durchgespielt. Es folgt das selbe Prozedere.

1. Rollenspiel
2. Leitung befragt Rollenspielerinnen und -spieler einzeln nach ihren Gefühlen und Interpretationen
3. Leitung befragt Beobachtenden
4. Alternative Handlungsmöglichkeiten werden in der Gruppe besprochen.
5. Erneutes Rollenspiel

Es empfiehlt sich, die Rollenspieler und Rollenspielerinnen darin zu ermutigen, ein Zeichen zu geben, wenn sie ihre Rolle verlassen wollen und ausgewechselt werden möchten. Dann fordert die Leitung denjenigen/diejenige auf, seine/ihre Arme, Beine und Kopf zu schütteln, um so sinnbildlich die Rolle von sich abzuschütteln. Die Methode sollte damit enden, dass der/die betroffene Freiwillige, die die ursprüngliche Szene bereits erlebt hat, die Möglichkeit hat, die verschiedenen Handlungsoptionen aus seiner/ihrer Perspektive zu reflektieren. Möchte er/sie eine Handlungsweise ausprobieren, so sollte er/sie die Möglichkeit dazu erhalten.

Variation

Sollte sich niemand finden, der/die eine erlebte Szene in das Forumtheater einbringen möchte, so kann auch folgende oder eine andere vorgegebene Szene hilfreich sein: Hier können die beiden Geschlechter natürlich auch anders herum dargestellt werden. Sowohl Mädchen als auch Jungen können Opfer beziehungsweise Täter oder Täterinnen sein.

Disco

Vorgabe für die im Rollenspiel dargestellten Jungen:

Es ist Samstagabend. Du bist mit ein paar Freunden in der Disco. Ihr steht an der Theke und müstert die Mädchen. Zum Tanzen habt ihr euch nicht aufraffen können. Da kommt ein Mädchen auf euch zu und will sich ein Getränk bestellen. Ihr macht euch einen »Spaß« mit ihr und drängt euch so an die Theke, dass sie nicht herankommt. Schließlich lasst ihr sie doch durch, aber so, dass sie gerade eben zwischen zweien von euch durch passt. Ihr versucht sie anzumachen.

Vorgabe für das im Rollenspiel dargestellte Mädchen:

Es ist Samstagabend. Du bist in einer Disco und hast schon lange getanzt. Du hast einen Mordsdurst und willst dir an der Theke eine eiskalte Limo bestellen. Das gelingt dir aber nicht, weil dich ein paar Jungen bedrängen und dich nicht an die Theke lassen. Schließlich lassen sie dich doch durch, aber so, dass du gerade zwischen zweien hindurch passt. Sie machen dich an.

Meinen Gefühlen auf der Spur

Thema	Körper und Gefühle
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	In dieser Methode werden vielfältige Gefühle mit dem Körper zum Ausdruck gebracht. Ziel ist es, dass sich die Teilnehmenden ihrer Gefühle bewusst werden, sich an sie erinnern und ihnen nachspüren.
Material	keins
Gruppe	4–30 Teilnehmende; für geschlechtergetrennte Gruppen; auch geschlechtergemischt möglich, wenn ein hohes Maß an Vertrauen gewährleistet ist.
Dauer	60 Minuten
Hinweise für die Leitung	Bei dieser Übung darf nicht gesprochen werden. Es empfiehlt sich, dies zu Beginn zu betonen. Störungen von außen sollten vermieden werden. Bei dieser Übung bewegen sich die Teilnehmenden viel.
Quelle	Bayrischer Jugendring 2004, S. 54
Vorbereitung	Für diese Übung benötigt man eine möglichst große Fläche in einem ruhigen Raum.
Beschreibung	<p>Folgender Text kann zur Anleitung der Übung vorgelesen werden. Zwischen den einzelnen Aufforderungen empfiehlt es sich, der/den Teilnehmenden genügend Zeit zu geben:</p> <p><i>»Verteilt euch gleichmäßig im Raum.</i></p> <p><i>Geh in deinem Tempo, finde deinen eigenen Rhythmus.</i></p> <p><i>Jetzt gehe behäbig. Nun werde schneller, noch schneller. Gehe mit der Geschwindigkeit, die du halten kannst.</i></p> <p><i>Gehe kreuz und quer durch den Raum. Nutze auch die Raumecken.</i></p> <p><i>Gehe vorwärts. Gehe rückwärts. Schau auch beim Rückwärtsgehen nach vorne.</i></p> <p><i>Gehe seitwärts. Probiere verschiedene Gehrichtungen aus. Verändere dein Tempo.</i></p> <p><i>Nutze jetzt verschiedene Gangarten: Hüpfen, Schleichen, Schreiten, Kriechen, Stolpern, Rennen.</i></p>



Weiter geht's auf der nächsten Seite! →

Laufe jetzt wieder in deinem Tempo und in deinem Rhythmus durch den Raum und nehme wahr, welche der Erinnerungen, Empfindungen im nächsten Teil der Übung auftauchen. Versuche mit deinem Gang, mit deinem ganzen Körper auszudrücken:

Du langweilst dich.

Du fühlst dich schwach und krank.

Du bist ängstlich.

Du bist im Stress/in Eile.

Du bist wütend.

Jemand hat dir gesagt, dass du leise sein musst.

Du bist schuldbewusst.

Du gehst nachts durch die Dunkelheit.

Du wirst verfolgt.

Du fühlst dich stark.«

Es ist sinnvoll, nach jedem Gefühl die Anweisung zu geben:

»Und nun schüttelst du (zum Beispiel) die Angst ab. Schüttel' Arme, Beine, Kopf, um alles fallen zu lassen.«

Auswertung

Die Auswertung findet in Kleingruppen statt. Folgende Fragen können hilfreich sein:

- *Was hat mir Spaß gemacht?*
- *An welche Bilder, an welche Situationen habe ich mich erinnert?*
- *Was ist mir schwer gefallen?*
- *Wie geht es mir jetzt?*

Ja-Nein-Kreis

Thema	»Ja«- oder »Nein«-Sagen
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziele	Die Teilnehmenden sagen bewusst »Ja« oder »Nein« und unterstützen das nonverbal.
Gruppe	6–16 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	10 Minuten
Hinweise für die Leitung	Die Teilnehmenden sollen das, was sie sagen auch nonverbal deutlich machen. Das bedeutet, dass ein »Nein« nicht von einem Lächeln begleitet werden kann.
Vorbereitung	keine
Beschreibung	Die Teilnehmenden stehen in einem Kreis. Die Leitung beginnt mit einem »Ja« zur rechten oder linken Person neben sich. Das »Ja« wird unterstützt durch eine offene Hand-/Armbewegung und ein freundliches Gesicht. Die Person kann das »Ja« weitergeben oder mit einem »Nein« antworten, das von der dazu stimmigen Körperhaltung und Mimik begleitet wird.
Auswertung	Leitfragen können sein: <ul style="list-style-type: none"> · Welche nonverbale Kommunikation habe ich gesehen? · Wann entsprechen Mimik und Gestik dem gesprochenen Wort? · In welchen Situationen kann mir eine bewusste nonverbale Kommunikation hilfreich sein?



Körperumrisse



Thema	Körper, Grenzen
»Intensitätsstufe«	hoch
Ziele	Auseinandersetzung mit dem Körper und den persönlichen Grenzen
Material	je Teilnehmenden einen 1,70 m bis 2,00 m langen Bogen Packpapier, Stifte, Pinsel und Farben
Gruppe	4–20 Teilnehmende (Die Gruppe muss sich zu Paaren zusammenfinden können.); für geschlechtergetrennte Gruppen; auch geschlechtergemischt möglich, wenn ein hohes Maß an Vertrauen gewährleistet ist.
Dauer	je nach Gruppengröße: 90 Minuten
Hinweise für die Leitung	Diese Methode bearbeitet teilweise sehr persönliche Fragestellungen. Reale Verletzungen können thematisiert werden. Eine vertraute und wohlwollende Atmosphäre innerhalb der Gruppe ist Voraussetzung. Es empfiehlt sich, den Teilnehmenden vor der Übung deutlich zu machen, dass ihr persönliches Empfinden im Mittelpunkt steht und dass es dementsprechend nichts Richtiges und nichts Falsches gibt. Eigene Empfindungen werden nicht durch andere bewertet. Falls die Gruppenregeln noch nicht bearbeitet wurden, kann es auch sinnvoll sein, sie im Vorfeld zu thematisieren.
Quelle	Bayrischer Jugending 2004, S. 54
Vorbereitung	Material zusammen stellen.
Beschreibung	<i>Mein Körperbild</i> Die Teilnehmenden bilden Zweiergruppen. Pro Zweiergruppe wird zunächst ein Bogen Packpapier ausgelegt, auf das sich eine Person legt. Der Partner/die Partnerin zeichnet den Körperumriss nach. Danach wird gewechselt, so dass jeder und jede seinen/ihren eigenen Körperumriss auf Papier hat. Nun werden diese mit Bildern und Symbolen oder abstrakt mit Farben (etwa helle Farben für positive Gefühle, dunkle für negative) bemalt oder beschriftet. Gedanken, Fantasien und Gefühle können zum Ausdruck gebracht werden. Hilfreich kann es sein, Fragestellungen vorzugeben wie zum

Weiter geht's auf der nächsten Seite! →

Beispiel: Was mag ich? Was mag ich nicht? Was gefällt mir an mir? Wie möchte ich gerne aussehen? Wie sah ich vor zwei Jahren aus? Was mögen andere an mir?

Variation 1

Das mag ich an anderen und das nicht

Die Teilnehmenden erhalten die Aufgabe, in ihre Körperumrisse die Antworten auf folgende Fragen einzutragen: Was zieht mich an anderen Menschen an? Was stößt mich bei anderen Menschen ab?

Variation 2

Meine Grenzen

Die Teilnehmenden erhalten die Aufgabe, in den Außenbereich ihres Körperumrisses die Antwort auf folgende Frage zu notieren: Welche Verhaltensweisen anderer verletzen mich psychisch und/oder körperlich?

Darauf folgt nach der Vorstellung der Antworten ein Gespräch in der Gruppe. Im Innenbereich der Umrisszeichnung wird nun ergänzt unter der Fragestellung: Wie schütze ich mich? Wie zeige ich den anderen, dass mir etwas nicht gefällt? Wie kann ich mir Hilfe und Unterstützung holen? Wieder erfolgt nach der Vorstellung der Antworten eine Gesprächsrunde.

Auswertung

Um die Aufmerksamkeit der Gruppe auf den/die Teilnehmenden zu lenken, der/die ihr Bild vorstellt, kann es hilfreich sein, die Arbeiten als Ausstellungsstücke an die Wand zu hängen. Wie bei einer Vernissage geht die Gruppe von Bild zu Bild und die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, das eigene Bild zu erläutern. So wird deutlich, wem die Aufmerksamkeit gebührt. In dieser ersten Runde werden die Bilder zunächst präsentiert, Verständnisfragen können gestellt werden.

In einer zweiten Runde, in der die Gruppe im (Stuhl-)Kreis Platz nimmt, kann dann das vergleichende Erzählen wichtig sein, wobei nicht nur die Abgrenzungen, sondern auch die Übereinstimmungen hervorgehoben werden sollten.

Losreißen



Thema	Körperliche Gegenwehr, Unterstützung durch andere
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziele	Ziel ist es, die eigene Stärke wahrzunehmen und die Unterstützung anderer zu erfahren.
Material	keins
Gruppe	10–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	10 Minuten
Hinweise für die Leitung	Diese Methode kann gut als Auflockerungsübung zwischen durch durchgeführt werden. Es wird ein größerer Raum mit einem rutschfesten Boden benötigt.
Quelle	Bayrischer Jugendring 2004, S.63
Vorbereitung	keine
Beschreibung	Die Teilnehmenden stellen sich im Kreis auf. Zwei Teilnehmende stehen in der Mitte und halten eine/einen dritte/dritten Teilnehmenden fest. Sie/er versucht sich unter der starken Anfeuerung durch diejenigen, die im Kreis stehen, loszureißen. Wichtig ist, dass die beiden Festhaltenden nicht zu fest und nicht zu schwach festhalten, damit der-/diejenige, der/die sich losreißen möchte, eine Chance hat, zu erleben, wie ihm/ihr die Befreiung gelingt und welche Kraft ihm/ihr die Hilfe der Umstehenden gibt. Vorsicht: Verletzungsgefahr durch plötzliches Losreißen.
Auswertung	In die Auswertung sollen der-/diejenige einbezogen werden, der/die sich losgerissen hat, als auch diejenigen, die sie/ihn festgehalten hatten. Folgende Fragen können hilfreich sein: <ul style="list-style-type: none"> · <i>Wie habe ich mich gefühlt?</i> · <i>Hat mir die Anfeuerung durch die anderen geholfen?</i> · <i>Was habe ich getan, um mich loszureißen beziehungsweise um festzuhalten?</i> · <i>Wie haben die Umstehenden die Situation erlebt?</i> · <i>In welcher Rolle habe ich mich wohler gefühlt beziehungsweise würde ich mich wohler fühlen?</i> · <i>Erinnert mich die Übung an Situationen, die ich kenne?</i>

Gegenseitig Gefühle darstellen

Thema	Körper und Gefühle
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	In dieser Methode geht es darum, sich mit den eigenen Gefühlen auseinander zu setzen und für die Gefühle anderer aufmerksam zu werden.
Material	keins
Gruppe	4–30 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen; Paarbildung muss möglich sein
Dauer	20 Minuten
Hinweise für die Leitung	Bei dieser Übung darf nicht gesprochen werden. Es empfiehlt sich, dies zu Beginn zu betonen.
Quelle	Bayrischer Jugendring 2004, S. 55
Vorbereitung	Für diese Übung ist Bewegungsfreiheit für die Paare wichtig.
Beschreibung	Es bilden sich Paare. Jede und jeder Einzelne überlegt sich drei Gefühle. Diese spielt sie/er dem Gegenüber ohne Worte vor: Der/Die Andere muss erraten, um welche Gefühle es sich handelt.
Auswertung	Folgende Fragen können hilfreich sein: <ul style="list-style-type: none"> · <i>Ist es mir leicht gefallen, die Gefühle zu spielen?</i> · <i>Ist es mir leicht gefallen, die Gefühle zu erkennen?</i> · <i>Gab es Gefühle, die ich nicht spielen wollte?</i>



Sich aus dem Gleichgewicht bringen



Thema	Körperliches Geschick
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziele	Ziel ist es, herauszufinden, wie mit viel Kraft und List jemand aus dem Gleichgewicht gebracht werden kann.
Material	keins
Gruppe	4–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen; Paarbildung muss möglich sein
Dauer	10 Minuten
Hinweise für die Leitung	Diese Methode kann gut als Auflockerungsübung zwischendurch durchgeführt werden. Es wird ein Raum mit einem rutschfesten Boden benötigt.
Quelle	Bayrischer Jugendring 2004, S. 63
Vorbereitung	keine
Beschreibung	Es finden sich Paare zusammen. Jedes Paar stellt sich Rücken an Rücken und versucht, sich gegenseitig über eine gedachte oder reale Linie zu drücken. Eine Linie könnte mit Tesakrepp oder Kreide markiert werden. Anschließend finden sich neue Paare, die ihr Glück versuchen.
Auswertung	Die Auswertung kann innerhalb der Paare oder auch in der gesamten Gruppe stattfinden. Folgende Fragen können hilfreich sein: <ul style="list-style-type: none"> · <i>Waren immer nur Kraft und Größe ausschlaggebend?</i> · <i>Habe ich meine ganze Kraft eingesetzt oder habe ich mich zurück gehalten?</i> · <i>Gab es unfaire Methoden?</i> · <i>Wann habe ich das letzte Mal mit jemandem körperlich gerangelt?</i>

Kraftnahrung

Thema	Eigene Bedürfnisse
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Die Teilnehmenden werden für ihre eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse anderer in schwierigen Situationen sensibilisiert.
Material	Karteikarten und Stifte
Gruppe	5–15 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen;
Dauer	30 Minuten
Hinweise für die Leitung	Die Begriffe, die die Teilnehmenden verwenden, können sehr unterschiedlich sein. Es geht bei dieser Übung nicht darum, die unterschiedlichen Wege, Kraft zu sammeln, zu bewerten, sondern die Wege, so wie sie sind, anzuerkennen und wertzuschätzen.
Beschreibung	<p>Die Gruppe sitzt im Kreis, die Teilnehmenden erhalten 2–3 leere Papierkarten und einen Stift. Die Leitfrage der Übung ist: <i>»Was gibt mir Kraft, was wünsche ich mir, wenn ich in Schwierigkeiten stecke und nicht mehr weiter weiß?«</i></p> <p>Die Teilnehmenden schreiben Begriffe zu diesem Thema auf die Kärtchen (etwa ein guter Freund; Zeit; jemand, der mir zuhört). Die Kärtchen werden eingesammelt und für alle sichtbar am Boden ausgelegt (oder an eine Pinwand geheftet), dabei laut vorgelesen. Anschließend werden die Kärtchen gemeinsam besprochen und nach Häufigkeit oder Wichtigkeit sortiert.</p>
Variation	Die Begriffe können auch in Kleingruppen besprochen werden. Diese Form des Austausches ist oft deutlich intensiver.
Auswertung	<p>Leitfragen können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Ist es mir leicht gefallen, Begriffe zu finden?</i> · <i>Haben andere ähnliche Begriffe wie ich genannt?</i> · <i>Habe ich eine neue Idee Kraft zu bekommen?</i> · <i>Was kann ich daraus ableiten, wenn ein Kind Unterstützung braucht?</i>



Nähe und Distanz



Thema	Sensibilisierung für Nähe und Distanz
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Eigene und fremde (unsichtbare) Grenzen erspüren und achten.
Gruppe	Bis 8 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen; Paarbildung muss möglich sein
Dauer	20 bis 30 Minuten
Hinweise für die Leitung	Der Raum muss groß genug sein, dass sich die Paare in 4 bis 5m Abstand gegenüberstehen können.
Quelle	BDKJ Mainz/BDKJ Limburg (Hg.) (1997). Tu was! Eine Praxismappe für die Jugendarbeit. Mainz
Vorbereitung	keine



Weiter geht's auf der nächsten Seite! →

Beschreibung

Die Gruppe teilt sich in Paare auf, die sich jeweils in 4 bis 5 m Abstand mit den Gesichtern zueinander aufstellen. Wichtig ist, dass während der ganzen Übung nicht gesprochen werden soll.

Vor der Übung erklärt die Leitung, worum es geht:

»Ihr habt jetzt gleich die Gelegenheit, euch eurer Grenzen bewusster zu werden und die Grenzen eurer Partnerin oder eures Partners zu erspüren. Ihr steht euch jetzt mit Abstand gegenüber. Macht euch diesen Abstand bewusst und spürt nach, wie ihr ihn empfindet.

1. Schritt:

Diejenigen, die auf der linken Seite stehen, gehen jetzt langsam auf den Partner oder die Partnerin zu. Nur über Blickkontakt verständigt ihr euch, wie weit du herankommen darfst. Probiere den Abstand aus, geht eventuell einen Schritt vor oder zurück. Wenn du den richtigen Abstand gefunden hast, bleibe stehen und spürt beide der Situation nach.

2. Schritt:

Stellt euch zurück in die Ausgangsposition. Jetzt gehen diejenigen, die auf der rechten Seite stehen, auf ihr Gegenüber zu.

Wiederhole die Anweisung vom ersten Schritt.

3. Schritt:

Stellt euch zurück in die Ausgangsposition. Jetzt geht beide aufeinander zu und versucht, euch ohne zu sprechen, ohne Geräusche und ohne Gestik zu verständigen, wie nah ihr einander kommen wollt. Wenn ihr den Abstand gefunden habt, bleibt einen Moment in dieser Position. Tauscht euch über die Übung aus.«

Auswertung

Leitfragen können sein:

- *Wie habe ich mich während der Übung gefühlt?*
- *Gab es eine Situation, die mir unangenehm/angenehm war?*
- *Wie habe ich Signale ausgesendet?*
- *Welche Signale hat mein Partner /meine Partnerin ausgesendet?*
- *Habe ich etwas Neues (über mich) erfahren?*

Fantasiereise



Thema	Entspannen
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Die Teilnehmenden sollen sich entspannen, sich und ihren Körper wahrnehmen.
Material	keins
Gruppe	Gruppengröße: je nach Raumgröße; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	20–30 Minuten
Hinweise für die Leitung	Es ist wichtig, dass die Leitung die Teilnehmenden während der Übung sehen kann. Sie muss für eine ruhige Atmosphäre sorgen. Manchen Teilnehmenden fällt es schwer, ruhig zu bleiben. Ihnen steht frei, den Raum zu verlassen, damit die anderen die Möglichkeit zur Entspannung haben.
Quelle	Bayerischer Jugendring 2004, S. 49
Vorbereitung	Für diese Übung benötigt man eine möglichst große Fläche in einem ruhigen Raum.
Beschreibung	<p>Bitte vor der Übung die Teilnehmenden auffordern, sich einen Platz im Raum zu suchen, alle störenden Gegenstände abzulegen und es sich bequem zu machen.</p> <p><i>»Suche dir eine bequeme Rückenlage ... die Arme liegen locker neben dem Körper und die Beine sind entspannt... schließe deine Augen ... Beobachte deinen Atem und finde deinen Atemrhythmus ... mit jedem Einatmen wirst du ruhiger ... mit jedem Ausatmen fließen deine Gedanken davon ... beobachte deinen Atem und spüre, wie er durch deinen Körper fließt ...</i></p> <p>(15 Sekunden Pause)</p> <p><i>Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deine Füße ... stelle dir vor, du kannst deinen Atem bis in die Füße schicken ... lass deinen Atem bis in deine Füße fließen ... die Füße werden warm und entspannen sich ... sie sinken ein bisschen in die Unterlage ein ... Nun lass deinen Atem in deine Beine fließen ... über die Knöchel ... Waden ... Knie ... bis in die Oberschenkel ... deine Beine werden warm und entspannen sich ... sie sinken ein bisschen tiefer in die Unterlage ... Nun lass</i></p>

→
Weiter geht's auf der nächsten Seite!

Deinen Atem in deine Geschlechtsorgane und dein Becken fließen ... Dein ganzes Becken entspannt sich ... lass deinen Atem in deinen Po fließen ... Dein Po liegt warm und breit auf der Unterlage ... Nun schicke deinen Atem in den Rücken ... dein Atem fließt die Wirbelsäule hinauf ... Wirbel für Wirbel fließt er die Wirbelsäule hinauf ... alle Muskeln lockern sich. Dein Atem fließt in die Schultern ... die Schultern lockern und entspannen sich ... Dein Rücken fließt tiefer in die Unterlage ein ... Frieden und Entspannung ziehen in Deinen Körper ein ... Nun lass deinen Atem über die Arme in die Hände fließen ... über Oberarme ... Ellenbogen ... und Unterarme ... bis hinein in die Fingerspitzen fließt dein Atem ... Deine Hände werden warm ... Deine Arme entspannen sich und sinken tiefer in die Unterlage ... Lass Deinen Atem in den Bauch fließen ... Deine inneren Organe entspannen sich ... Dein Atem fließt weiter in deine Brust ... Du spürst wie dein Brustkorb sich in deinem Atemrhythmus hebt und senkt ... Dein Atem geht frei und leicht, ohne dass du etwas dafür tun musst ... Nun lass deinen Atem in den Hals und in den Nacken fließen ... Dein Hals wird weit und frei ... und dein Nacken entspannt sich ... so dass der Kopf ein bisschen tiefer in die Unterlage sinken kann ... Nun streicht dein Atem wie ein sanfter Wind vom Nacken über die Schädeldecke bis in die Stirn ... Dein Kopf wird frei und leicht ... Dein Atem streichelt sanft über dein Gesicht ... Deine Stirn entspannt sich ... die Augenlider liegen leicht auf deinen Augen ... der Atem fließt frei und leicht durch deine Nase ... Dein Mund und deine Zunge entspannen sich ... das Kinn fällt ein bisschen nach unten... Dein Körper ist nun wohligh entspannt ... spüre und genieße deinen Körper ... (1 Minute) ... wenn du soweit bist, spanne deine Muskeln an ... strecke und räkele dich ausgiebig ... öffne deine Augen ... nimm dir deine Zeit ...«

Auswertung

Es sind unterschiedliche Auswertungen möglich, die je nach Gruppe sehr variieren können, wie zum Beispiel Brief schreiben, malen, Gespräch.

Mögliche Leitfragen:

- *Wie hat mir die Übung gefallen?*
- *Ist mir die Übung leicht/schwer gefallen?*
- *Wie fühle ich mich jetzt?*
- *Ist mir etwas an mir aufgefallen?*

Noch ganz bei Sinnen?!

Das Modul zur Sinnlichkeit



Sinne, Sinnlichkeit und Sexualität gehören ohne Frage zusammen. Nicht umsonst gibt es solche Redewendungen wie: »Das ist die Liebe auf den ersten Blick.« »Ich kann dich gut riechen.« »Ich habe dich zum Fressen gern.« Sexualität ohne Berührungen wie Streicheln, Tanzen, Küssen oder jemanden in sich zu spüren, ist für die meisten Menschen nicht vorstellbar. Romantik ohne ein leckeres Essen, schöne Musik, tolle Düfte oder der tiefe Blick in die Augen sind ebenfalls kaum denkbar. Sexualität lebt von den unterschiedlichen Sinneswahrnehmungen. Vom Sehen, Riechen, Schmecken, Tasten und Hören. Sinne befähigen uns, Reize wahrzunehmen und befähigen uns, deutlich zu machen, was uns gefällt und was nicht.

Doch wie gehören Sexualpädagogik und Sinne zusammen? Heißt das womöglich, dass in der sexualpädagogischen Arbeit Kuschneln, Streicheln, Knutschen und ähnliches »gelernt« werden soll? Keine Sorge! Das heißt es nicht. Doch Sexualpädagogik ist mehr als die Sexualaufklärung in der Schule. Sie ist mehr als reine Faktenvermittlung oder der Austausch über Moralvorstellungen. Sexualpädagogik darf, kann und soll Spaß machen und alle Sinne ansprechen.



Die Förderung der Sinnlichkeit ist in der außerschulischen Jugendbildungsarbeit ein festes Element. Es gibt viele Methoden, die verschiedene Sinne ansprechen und sie wecken. Blind führen, Massagen, Singen, das gemeinsame Essen und vieles mehr bereichern die pädagogische Arbeit. Kreativität, Vielfalt und Abwechslung sind nur einige Merkmale, an denen sich Jugendarbeit messen lässt.

Kinder und Jugendliche zu befähigen, auf sich selbst zu hören, für ihre Wünsche und Bedürfnisse einzutreten und selbstbewusst durch das Leben zu gehen, sind Ziele, denen wir uns stellen. Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen zu können, auf das Bauchgefühl zu hören und sich selbst positiv zu erleben, sind auf diesem Weg wichtige Schritte. Körperlichkeit spielt in der heutigen Gesellschaft eine wichtige Rolle. »Bin ich schön genug?« »Muss ich mich rasieren?« »Ist meine Brust straff genug?« »Ist mein Penis lang genug?« Das sind nur einige der Fragen, die sich Jugendliche im Konkurrenzkampf um den »schönsten Körper« stellen.

Natürlich ist es leicht zu sagen, dass diese Fragen belanglos sind. Doch das wollen oder können Jugendliche oft nicht hören. Was bleibt, ist Kindern und Jugendlichen deutlich zu machen, dass sie so gewollt sind, wie sie sind – mit ihren Ecken und Kanten, Stärken und Schwächen, Empfindungen und Wahrnehmungen. Diese gilt es zu unterstützen. Dafür stehen viele Wege offen. Einer davon ist die Investition in die Sinnlichkeit.

Noch ganz bei Sinnen?!

Das Modul zur Sinnlichkeit

Blind füttern.....	118
Aktivierungs-Massage	119
Zweihand-Massage.....	120
Körpertraumreise.....	121
Geruchsfantasiereise	123
Hör-Memory	125
Mein Lied	126
Scheckbuch für die Sinne	127
Das ist schön!.....	128



Blind füttern



Thema	Schmecken
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Die Teilnehmenden nehmen verschiedene Geschmacksrichtungen bewusst wahr.
Material	unterschiedliche Lebensmittel, Deko-Material, Augenbinden, Decken
Gruppe	6–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	60 Minuten
Hinweise für die Leitung	Der Raum muss groß genug und verdunkelt werden können. Er soll schön hergerichtet werden. Die Teilnehmenden werden aufgefordert, achtsam miteinander umzugehen.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden füttern sich gegenseitig.
Vorbereitung	Raum herrichten, auf Tellern kleine Häppchen anrichten
Beschreibung	Die Teilnehmenden finden sich zu Paaren zusammen. Ein Teil darf nun den Raum betreten, der schön dekoriert ist. Auf dem Boden befinden sich Sitzmöglichkeiten, und die Teilnehmenden suchen für sich und den Partner / die Partnerin einen Platz. Nun wird die zweite Hälfte der Gruppe blind in den Raum geführt und nimmt ebenfalls Platz. Jedes Paar erhält einen Teller mit kleinen Häppchen (süß und sauer, weich und hart, scharf und mild) sowie Brot und Wasser. Die Sehenden sollen nun die Blinden füttern. Es ist ihnen überlassen, in welcher Reihenfolge sie füttern. Dazwischen wird der Gaumen immer wieder mit Brot und Wasser neutralisiert. Während des Fütterns soll, wenn möglich, Ruhe sein. Im Anschluss werden die Rollen getauscht.

Aktivierungs- Massage

Thema	Wach werden
»Intensitätsstufe«	niedrig bis mittel
Ziel	Die Teilnehmenden bauen Berührungängste ab und werden aktiviert.
Material	rhythmische Musik
Gruppe	beliebig; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	15 Minuten
Hinweise für die Leitung	Es geht bei dieser Massage nicht um eine sanfte Wellness-Massage, sondern darum, aktiviert zu werden. Bei der Massage ist es wichtig, nicht direkt auf der Wirbelsäule oder den Nieren zu massieren. Wenn jemand nicht massiert werden möchte oder massieren will, ist das zu akzeptieren.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden massieren sich gegenseitig kräftig.
Vorbereitung	keine
Beschreibung	Die Teilnehmenden bilden Zweiergruppen und stellen sich hintereinander. Die Leitung macht zunächst deutlich, dass es sich bei dieser Massage nicht um eine sanfte Massage handelt. Im Hintergrund läuft rhythmische Musik. Die Teilnehmenden, die massieren, können sich ruhig dazu bewegen. Nun werden die Teilnehmenden aufgefordert, sich nach Anleitung zu massieren.

»Fange an, den Rücken deines Partners oder deiner Partnerin mit kräftigen kreisenden Bewegungen deiner Handballen zu massieren. Beginne am oberen Rücken rechts und links von der Wirbelsäule und arbeite dich nach unten vor. Wenn du nach oben massierst, knete den Rücken fest mit allen deinen Fingern. Wiederhole das drei Mal.

Massiere jetzt den Rücken mit schlagenden Bewegungen deiner Handkanten. Zunächst die linke, dann die rechte Rückenseite. Wiederhole auch das drei Mal. Knete nun die Schultern. Zuerst beide auf einmal, dann die linke Schulter und den linken Arm und schließlich die rechte Schulter und den rechten Arm.

Abschließend wird der Körper fest ausgestrichen: von den Schultern bis zu den Händen und von den Schultern bis zur Hüfte.«

Anschließend wird getauscht.



Zweihand-Massage



Thema	Tasten
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Die Teilnehmenden erleben bewusst ihren Tastsinn.
Material	Massageöl, Decken
Gruppe	6–18 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	60 Minuten
Hinweise für die Leitung	Der Raum muss groß genug sein. Die Teilnehmenden werden aufgefordert, achtsam miteinander umzugehen.
Kurzbeschreibung	Je zwei Teilnehmende massieren die Hände einer dritten Person.
Vorbereitung	keine
Beschreibung	Die Teilnehmenden finden sich in Dreiergruppen zusammen. Eine Person legt sich bequem auf den Rücken. Die beiden anderen Teilnehmenden nehmen rechts und links Platz und massieren gleichzeitig die Hände der liegenden Person. Dabei soll die ganze Hand mit Fingernägeln, Fingerlappchen, Handgelenk, Außen- und Innenseiten mal sanft, mal fest massiert werden. Es ist nicht zwingend erforderlich, dass die Massagebewegungen parallel erfolgen. Im Anschluss werden die Rollen getauscht.

Körpertraumreise

Thema	Körperwahrnehmung
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Die Teilnehmenden nehmen den eigenen Körper bewusst wahr.
Material	Decken, Musik
Gruppe	6–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	30 Minuten
Hinweise für die Leitung	Es ist wichtig, dass die Leitung die Teilnehmenden während der Übung sehen kann. Sie muss für eine ruhige Atmosphäre sorgen. Manchen Teilnehmenden fällt es schwer, ruhig zu bleiben. Ihnen steht frei, den Raum zu verlassen, damit die anderen die Möglichkeit zur Entspannung haben.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden nehmen Schritt für Schritt den eigenen Körper bewusst wahr.
Vorbereitung	Für diese Übung benötigt man eine möglichst große Fläche in einem ruhigen Raum.
Beschreibung	<p>Die Leitung bittet die Teilnehmenden, sich einen Platz im Raum zu suchen, alle störenden Gegenstände abzulegen und es sich bequem zu machen. Nun wird folgender Text vorgelesen. Hierbei ist es wichtig, zwischen jedem Satz und bei jeder Aufzählung eine angemessene Pause zu machen:</p> <p><i>»Suche dir eine bequeme Rückenlage. Die Arme liegen locker neben dem Körper und die Beine sind entspannt. Schließe deine Augen. Beobachte deinen Atem und finde deinen Atemrhythmus. Mit jedem Einatmen wirst du ruhiger. Mit jedem Ausatmen fließen deine Gedanken davon. Beobachte deinen Atem und spüre, wie er durch deinen Körper fließt.</i></p> <p>(15 Sekunden Pause)</p> <p><i>Konzentriere dich nun auf deinen Körper. Welche Teile deines Rückens berühren den Boden? Wie liegt dein Po am Boden auf? Wie liegen deine Beine auf, wie deine Füße? Nimm nun deine Zehen wahr: deine Sohle, deinen Fußrücken, deine Unterschenkel, deine Knie, deine Oberschenkel. Welchen Teil deiner Beine magst du am liebsten? Spüre noch einmal ganz bewusst dort hin.</i></p>



Weiter geht's auf der nächsten Seite! →

(15 Sekunden Pause)

Nimm nun deine Hüften wahr: zuerst die linke Seite, jetzt deine rechte Seite. Welche Muskeln kannst du spüren? Spüre nun deinen Unterleib. Wo ist er warm? Nimm jetzt deinen Po wahr.

(15 Sekunden Pause)

Nimm nun deinen Rücken wahr: den Bereich der Lendenwirbelsäule weiter zur Brustwirbelsäule bis hinauf zu den Schultern. Spüre nun die Vorderseite deiner Schultern. Gehe weiter zu deinem Brustkorb und spüre schließlich deinen Bauch. Welchen Teil deines Oberkörpers hast du am liebsten? Spüre noch einmal ganz bewusst dort hin.

(15 Sekunden Pause)

Nimm nun deine Arme wahr. Zuerst den linken: Gehe nun langsam von den Schultern aus hinab auf deinen Oberarm, deinen Ellbogen, deinen Unterarm, dein Handgelenk, deine Hand, deine Finger. Gehe jetzt zu deinem rechten Arm: deine Schulter, deinen Oberarm, deinen Ellbogen, deinen Unterarm, dein Handgelenk, deine Hand, deine Finger.

(15 Sekunden Pause)

Nimm nun deinen Kopf wahr. Wo liegst du auf? Spüre dein Gesicht, deine Ohren, deine Stirn, deine Augenbrauen, deine Augen, deine Nase, deine Wangenknochen, deine Lippen, dein Kinn. Welchen Teil deines Gesichtes hast du am liebsten? Spüre noch einmal ganz bewusst dort hin.

(10 Sekunden Pause)

Spüre und genieße deinen Körper.

(30 Sekunden Pause)

Wenn du soweit bist, spanne deine Muskeln an. Strecke und räkle dich ausgiebig. Öffne deine Augen. Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Kehre langsam in den Raum zurück.«

Geruchsfantasiereise

Thema	Riechen
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Die Teilnehmenden stellen sich in ihrer Fantasie unterschiedliche Gerüche vor.
Material	Decken, Musik
Gruppe	6–18 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	30 Minuten
Hinweise für die Leitung	Es ist wichtig, dass die Leitung die Teilnehmenden während der Übung sehen kann. Sie muss für eine ruhige Atmosphäre sorgen. Manchen Teilnehmenden fällt es schwer, ruhig zu bleiben. Ihnen steht frei, den Raum zu verlassen, damit die anderen die Möglichkeit zur Entspannung haben.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden stellen sich in ihrer Fantasie unterschiedliche Gerüche vor.
Vorbereitung	Für diese Übung benötigt man eine möglichst große Fläche in einem ruhigen Raum.
Beschreibung	<p>Die Leitung bittet die Teilnehmenden, sich einen Platz im Raum zu suchen, alle störenden Gegenstände abzulegen und es sich bequem zu machen. Nun wird folgender Text vorgelesen. Hierbei ist es wichtig, zwischen jedem Satz und bei jeder Aufzählung eine angemessene Pause zu machen:</p> <p><i>»Suche dir eine bequeme Rückenlage. Die Arme liegen locker neben dem Körper und die Beine sind entspannt. Schließe deine Augen. Beobachte deinen Atem und finde deinen Atemrhythmus. Mit jedem Einatmen wirst du ruhiger. Mit jedem Ausatmen fließen deine Gedanken davon. Beobachte deinen Atem und spüre, wie er durch deinen Körper fließt.</i></p> <p>(15 Sekunden Pause)</p> <p><i>Konzentriere dich nun auf die Gerüche die du wahrnimmst. Suche dir einen angenehmen Duft aus und rieche diesen ganz bewusst.</i></p> <p>(15 Sekunden Pause)</p>



Weiter geht's auf der nächsten Seite! →

Stelle dir nun eine Blumenwiese vor. Die Sonne scheint. Du siehst Schmetterlinge fliegen. Eine Blume duftet ganz besonders intensiv. Rieche diesen angenehmen Duft. Du spürst die Sonne auf deiner Haut. Die Sonnenwärme ruft einen ganz besonderen Duft hervor.

(15 Sekunden)

Erinnere dich nun an deine erste Liebe. Welchen Geruch hast du nun in deiner Nase? Vielleicht kannst du dich an ein bestimmtes Parfum erinnern? Wie hat es gerochen?

(15 Sekunden)

Du bist nun im Kino. Neben dir sitzt ein ganz besonderer Mensch. Du riechst das Popcorn. Welche positiven Gerüche kannst du sonst noch riechen?

(15 Sekunden Pause)

Jetzt bist du beim Essen. Du hast ein Date. Du kannst die Speisen riechen. Ihr stoßt mit einem feinen Glas Wein an. Du riechst das Bouquet.

(15 Sekunden Pause)

Dein erster Kuss. Welcher Geruch steigt dir nun in die Nase? Pfefferminz oder Schokolade oder ein anderer Duft?

(15 Sekunden)

Rieche noch einmal deinen Lieblingsduft. Lasse ihn durch deinen Körper strömen. Der Duft breitet sich immer mehr aus. Genieße diesen Duft.

(30 Sekunden)

Wenn du soweit bist, spanne deine Muskeln an. Strecke und räkle dich ausgiebig. Öffne deine Augen. Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Kehre langsam in den Raum zurück.«



Hör-Memory

Thema	Hören
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziele	Die Teilnehmenden nehmen unterschiedliche Geräusche bewusst wahr.
Material	Augenbinden, je zwei Gegenstände, die verschiedene Geräusche erzeugen (zum Beispiel Döschen mit Reis, Erbsen, Tröten, Trillerpfeifen, Knackfrösche)
Gruppe	10–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	10 Minuten
Hinweise für die Leitung	Dieses Spiel lässt sich auch gut im Freien spielen. Es ist wichtig, unterschiedliche Geräusche von ganz leise bis ganz laut zu erzeugen. Diese können sich auch ähneln.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden finden sich anhand von Geräuschen zu Paaren zusammen.
Vorbereitung	Je zwei Gegenstände, die verschiedene Geräusche erzeugen, herstellen.
Beschreibung	Die Teilnehmenden stehen mit verbundenen Augen im Kreis. Jede und jeder erhält einen Gegenstand, der ein Geräusch erzeugt. Er oder sie soll es aber noch still halten. Auf ein Kommando der Leitung beginnen alle Teilnehmenden Geräusche zu machen. In dieser Geräuschkulisse sollen sich nun die Paare finden. Hat ein Paar sich gefunden, stellen sie ihr Geräusch ein.



Mein Lied



Thema	Emotionen und Musik
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Die Teilnehmenden setzen sich damit auseinander, welche Erinnerungen sie mit Musik verbinden.
Material	Decken, Musik-Anlage
Gruppe	6–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	15–30 Minuten
Hinweise für die Leitung	Es ist wichtig, den Teilnehmenden für ihr Lied genügend Zeit zu lassen.
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden spielen sich gegenseitig Lieder vor, die sie mit »Liebe« verbinden.
Vorbereitung	Raum gemütlich herrichten.
Beschreibung	<p>Die Teilnehmenden bringen ein Lied mit, das sie mit dem Thema »Liebe« verbinden. Es kann sein, dass sie auf das Lied mit ihrer ersten Liebe getanzt haben, es ihnen über den ersten Liebeskummer hinweg geholfen hat oder es einfach gerade ein besonderes Lied für sie ist.</p> <p>Die Teilnehmenden machen es sich im Raum bequem. Nach und nach hört die Gruppe jedes Lied. Zunächst wird das Lied angespielt, dann soll die Person, die das Lied mitgebracht hat, sagen, warum er oder sie es ausgewählt hat, was er oder sie damit verbindet.</p>

Scheckbuch für die Sinne

Thema	Unterschiedliche Sinne
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Die Teilnehmenden setzen sich mit der Bedeutung der unterschiedlichen Sinne auseinander.
Material	»Scheckbuch für die Sinne« (je Sinn einen Papierstreifen plus Deckblatt und unterschiedlichen Farben zusammengeheftet), Stifte
Gruppe	6–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	40 Minuten
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden schreiben und malen etwas zu den einzelnen Sinnen.
Vorbereitung	keine
Beschreibung	<p>Die Teilnehmenden malen oder schreiben – angeregt durch Leitfragen – etwas zu den unterschiedlichen Sinnen.</p> <p>Leitfragen können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Wie intensiv nutze ich diesen Sinn?</i> · <i>Wann benutze ich diesen Sinn?</i> · <i>Wie ausgeprägt ist der Sinn?</i> · <i>Wenn ich diesen Sinn nicht mehr hätte, was würde mir dann fehlen?</i> · <i>Was nehme ich mir für diesen Sinn vor?</i>
Variation	Das »Scheckbuch für die Sinne« wird mit Hilfe unterschiedlicher Methoden, die die einzelnen Sinne ansprechen, erstellt.



Das ist schön!



Thema	Schönheitsideale
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Die Teilnehmenden setzen sich mit ihren Schönheitsidealen auseinander.
Material	Zeitschriften, Scheren, Kleber, Papier, Stifte
Gruppe	6–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	90 Minuten
Hinweise für die Leitung	keine
Kurzbeschreibung	Die Teilnehmenden erstellen eine Collage zu ihren Schönheitsidealen und tauschen sich darüber aus.
Vorbereitung	keine
Beschreibung	Die Teilnehmenden erstellen Collagen zu ihren Schönheitsidealen. Zur Verfügung stehen ihnen Zeitungen, in denen nicht ausschließlich Männer und Frauen abgebildet sind, die dem allgemeinen Schönheitsideal entsprechen. Im Anschluss daran tauschen sich die Teilnehmenden in Kleingruppen über die Schönheitsideale aus.
Auswertung	Mögliche Leitfragen können sein: <ul style="list-style-type: none"> · Welche Ideale habe ich? · Woher stammen diese Ideale? · Ist es mir leicht gefallen, die Ideale in den Zeitschriften zu finden? · Was hat mich überrascht? · Was beeinflusst mich?
Variation	Die Teilnehmenden einigen sich zunächst auf Schönheitsideale und erstellen dann gemeinsam eine Collage.



Spannende Internetseiten

www.bzga.de

www.sexualaufklaerung.de

www.loveline.de

www.sextra.de

www.wildwasser.de

www.praetect.de

www.gib-aids-keine-chance.de

www.machsmit.de

www.aidshilfe.de

www.lilipuz.de/wissen/herzfunk/

www.profamilia.de

www.lambda-online.de

www.familienplanung.de

Zum Weiterlesen

Bayrischer Jugendring (Hrsg.) (2004): Prävention vor sexueller Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit. Grundlagen und Methoden präventiver Arbeit. www.bjr.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (2004): Aufregende Jahre. Jules Tagebuch. www.bzga.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (2001): Wie geht's – wie steht's? Wissenswertes für Jungen und Männer. www.bzga.de

Müller, Annette (2006): Die sexuelle Sozialisation in der weiblichen Adoleszenz. Mädchen und junge Frauen deutscher und türkischer Herkunft im Vergleich. Münster u. a.: Waxmann

Sielert, Uwe (1993): Sexualpädagogik. Konzeption und didaktische Anregungen. Weinheim u. a.: Beltz

Staeck, Lothar (Hrsg.) (2002): Die Fundgrube zur Sexualerziehung. Sekundarstufe I. Berlin: Cornelsen Scriptor

Valtl, Karl (1998): Sexualpädagogik in der Schule. Didaktische Analysen und Materialien für die Praxis. Primar- und Sekundarstufe. Weinheim u. a.: Beltz praxis

Die Frage »Darf ich überhaupt sexualpädagogische Arbeiten anbieten?« steht sicher für viele im Raum. Diese Frage hat sich der KJG-Bundesverband im Rahmen des Projektes »generation xy – keine Musterknaben« 2003 auch gestellt und ein juristisches Gutachten erstellen lassen. Die Aussagen dieses Gutachtens werden im Folgenden aufgeführt. Im Wortlaut und umfassend lässt sich das Gutachten unter www.kjg.de/fileadmin/user_upload/02_projekte/gxy/JuristischesKurzgutachtenzurSexualpaedagogik.pdf finden.

Fragestellungen des Gutachtens:

1. Was darf die KJG?
2. Was darf die KJG nicht?
3. Wofür benötigt die KJG eine ausdrückliche Einverständniserklärung der Sorgeberechtigten der Kinder und Jugendlichen?
4. Was ist bereits durch die Erklärung der Mitgliedschaft in der KJG abgedeckt?
5. Inwieweit ist das Alter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer relevant?
6. Welche Mindestqualifikationen müssen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mitbringen?
7. Sind Aufklärungsmaßnahmen erlaubt?
8. Was ist ausschließliche Erziehungsaufgabe der Sorgeberechtigten oder der Schule?

Sachverhalt:

Juristisch ist der Begriff Sexualpädagogik nicht klar eingegrenzt, so dass Aussagen zu diesem Bereich auch unterschiedlich ausfallen können.

Festhalten lässt sich jedoch, dass bewusste Sexualpädagogik auf die sexuelle Entwicklung junger Menschen einwirkt und je nach Konzept auf unterschiedliche Motivationsquellen, Ausdrucksformen und Sinnaspekten von Sexualität zielt. Politische, religiöse und entwicklungsspezifische Zusammenhänge werden in unterschiedlicher Weise betont. Sexualpädagogik geht es nicht nur um Wissen, sondern immer auch um Ermöglichung, Vorbereitung, Aufarbeitung von Erfahrungen. Sexualerziehung hat seinen Raum nicht nur in Elternhaus und Schule, sondern auch im außerschulischen Bereich, wie der Clique, den Medien und auch in Jugendverbänden wie der KJG.

Rechtliche Würdigung:

1. Was darf die KJG?

Bei Mitgliedern der KJG ist eine Beitrittserklärung durch Sorgeberechtigte erteilt worden. Ebenso verhält es sich bei Veranstaltungen zu denen eine Anmeldung erforderlich ist. Mit dieser Zustimmung zur Mitgliedschaft oder Teilnahme verbindet sich eine Erlaubnis für Angebote, die die Zustimmenden erwarten können, unabhängig davon, ob sie die konkrete Gestaltung der Angebote so wünschen.

Sexualpädagogisches Handeln ist also dann, auch im rechtlichen Sinne, erlaubt, wenn die Sorgeberechtigten darüber informiert sind. Dies kann bedeuten, dass es konkret in einer Ausschreibung oder einem Info-Brief steht. Es kann aber auch bedeuten, dass die KJG in der Darstellung nach außen Sexualpädagogik als einen Teil der eignen Arbeit definiert.

Jugendhilferechtlich verhält es sich so, dass die KJG ein freier Träger der Jugendhilfe ist. Aufgabe der Jugendhilfe ist es, das Recht junger Menschen auf Förderung der eigenen Entwicklung zu verwirklichen helfen. Daneben gilt es Erziehung zu eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeiten zu unterstützen. Hierzu soll die Jugendhilfe unter anderem junge Menschen in ihrer individuellen und sozialen Entwicklung fördern. Dabei steht der junge Mensch im Mittelpunkt der Jugendhilfe. Dieses Leitziel wird durch unterschiedliche Leistungen der Jugendhilfe realisiert. Eine Leistung der Jugendhilfe ist gesundheitliche Jugendbildung, zu der auch Angebote der Sexualpädagogik gezählt werden.

Dennoch haben freie Träger der Jugendhilfe keinen eigenen Erziehungsauftrag.

2. Was darf die KJG nicht?

Die KJG darf den Jugendschutz nicht übergehen und sexualpädagogische Angebote dürfen nicht jugendgefährdend sein. Für junge Menschen, deren Sorgeberechtigte keine Genehmigung erteilt haben, darf die KJG keine sexualpädagogischen Angebote machen.

3. Wofür benötigt die KJG eine ausdrückliche Einverständniserklärung der Sorgeberechtigten der Kinder und Jugendlichen?

Bei außergewöhnlichen Maßnahmen oder Inhalten, wo davon ausgegangen werden kann, dass Sorgeberechtigte sie entweder ablehnen oder nicht wissen können, dass das Angebot so gestaltet wird, muss die KJG eine Einverständniserklärung einfordern.



4. Was ist bereits durch die Erklärung der Mitgliedschaft in der KJG abgedeckt?

Mit der Mitgliedschaft bei der KJG oder Angeboten, die eine Einverständniserklärung bedürfen, übertragen Sorgeberechtigte für einen bestimmten Zeitraum einen Teil Ihrer Verpflichtungen auf die KJG.

Im Rahmen der Erwartungen und Vorstellungen, die die KJG vor der Entscheidung der Sorgeberechtigten erzeugt hat, kann die KJG ungeschränkt handeln.

5. Inwieweit ist das Alter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer relevant?

Vor Vollendung des 18. Lebensjahres besteht rechtlich kein Anspruch für junge Menschen an sexualpädagogischen Angeboten teil zu nehmen. Das Alter der Teilnehmer und Teilnehmerinnen ist bei zunehmendem Alter insofern relevant, da sie gegen ihre Sorgeberechtigten einen Anspruch darauf haben, dass ihre Wünsche intensiver in die Abwägung und Entscheidung mit einbezogen werden.

6. Welche Mindestqualifikationen müssen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mitbringen?

Formelle Bestimmungen über die Qualifikation gibt es im öffentlich-rechtlichen Bereich nicht.

Zivilrechtlich schuldet die KJG den jungen Menschen und deren Sorgeberechtigten nur solche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einzusetzen, die in der Lage sind, wenigstens alle notwendig zu vermeidenden Risiken in solchen Angeboten auszuschließen.

7. Sind Aufklärungsmaßnahmen erlaubt?

Die KJG kann Aufklärungsangebote anbieten, wenn wie oben ausgeführt, die Sorgeberechtigten davon ausgehen können, dass dies Teil des Angebotes ist oder sie das ausdrückliche Einverständnis gegeben haben.

8. Was ist ausschließliche Erziehungsaufgabe der Sorgeberechtigten oder der Schule?

Die Sorgeberechtigten haben den umfassenden Erziehungsauftrag. Bei den Schulen ist es durch die einzelnen Landesschulgesetze bestimmt.

Die Sorgeberechtigten sind befugt, an ihrem Erziehungsauftrag alle ihnen geeignet erscheinenden Erziehungsträger teilhaben zu lassen. Dieses Recht endet erst dort, wo seine Ausübung das Wohl der Minderjährigen gefährdet.

Ergebnis:

Die KJG darf sexualpädagogische Angebote machen. Hierfür geben Sorgeberechtigte entweder eine ausdrückliche Einverständniserklärung ab oder sind durch Aufklärung und Öffentlichkeitsarbeit so informiert, dass sie diese Angebote erwarten können.



Kostenlose Materialien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ach, übrigens ... Informationen über sexuell übertragbare Krankheiten und ihre Verhütung. Bestell-Nr.: 70410000

Aids von A bis Z. 24 Fragen und Antworten zu Aids, HIV und zum Test. Bestell-Nr.: 70010000

Alles ganz easy. Taschencomic über ein Rendezvous und die Sache mit den Kondomen. Bestell-Nr.: 70330000

Sichergehen – Verhütung für sie und ihn. Bestell-Nr.: 13060000

LoveLine – Eine multimediale Aufklärung über Liebe und Partnerschaft, Sexualität und Verhütung. CD-Rom für Jugendliche. Bestell-Nr.: 13352000

Postkartenserie. Neun Motive, geeignet zur Bestellung von Materialien der BZgA oder zur Übersendung von Grüßen, Informationen, Gedanken ... Bestell-Nr.: 13150000

Pssst! Verhütung sexuell übertragbarer Krankheiten. Eine Broschüre für junge Leute. Bestell-Nr.: 13090000

Reiselust – tipps für schöne ferien. Informationen zur Planung einer Reise und für unterwegs. Bestell-Nr.: 13252000

Safer Sex ... sicher? Informationen über Safer Sex zum Schutz vor der HIV-Infektion und Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten. Bestell-Nr.: 70420000

Über den Umgang mit Liebe, Sexualität und Schwangerschaft. Broschüre für Jugendliche. Bestell-Nr.: 13020000

Verhüten – null problemo? Kurzinformation über Verhütungsmittel und -methoden für Jugendliche im Comicstil. Bestell-Nr.: 13100210

Bestellservice, Infoline und Hilfe der BZgA

Bestellungen und weitere Informationen sind bei der BZgA zu erhalten unter: 51101 Köln oder im Internet unter:

www.sexualaufklaerung.de oder www.loveline.de (Jugendhomepage)

Persönliche Telefonberatung der BZgA zu HIV, AIDS und Notfallprophylaxe: 0221/892031

Glossar

After: Anus

AIDS: Abkürzung für »Acquired Immune Deficiency Syndrome«. Das bedeutet übersetzt «Erworbene Schwäche des Immunsystems». Die schwere Krankheit kann bei ungeschützten Sexualkontakten oder intravenösem Drogenkonsum von Mensch zu Mensch durch das HI-Virus übertragen werden.

Analverkehr: Geschlechtsverkehr, bei dem der Penis in den After eingeführt wird.

Androgene: Männliche Geschlechtshormone, wie etwa das Testosteron.

Androloge: Männerarzt. Arzt, der sich auf die Behandlung von Störungen der männlichen Fruchtbarkeit spezialisiert hat.

Beschneidung: Entfernung der Vorhaut durch eine Operation.

Bisexualität: Die Liebe und das sexuelle Begehren sowohl zum gleichen als auch zum verschiedenen Geschlecht.

Chlamydien: Bakterien, die eine ansteckende Geschlechtskrankheit verursachen können.

Cewperschen Drüsen: Geschlechtsdrüsen, die bei Erregung eine klare, Fäden ziehende Flüssigkeit (Sekret) absondern. Das Sekret desinfiziert die Harnröhre und erleichtert das Einführen des Penis. Siehe auch → *Sehnsuchstropfen*.

Damm: Hautbereich zwischen After und Hodensack. Bei Mädchen und Frauen: Hautbereich zwischen After und Scheideneinfang.

Eichel: Sehr empfindliche Spitze des Penis mit der Öffnung der Harnröhre.

Eierstock: Weibliches Geschlechtsorgan. Siehe → *Menstruationszyklus*.

Eileiter: Weibliches Geschlechtsorgan. Siehe → *Menstruationszyklus*.

Eisprungphase: Bei geschlechtsreifen Mädchen und Frauen reift jeden Monat in einem der beiden Eierstöcke eine Eizelle heran, die in der Mitte des Menstruationszyklus vom Eierstock in den Eileiter »springt«.

Eizelle: Weibliche Keimzelle, aus der sich, wenn sie von einer männlichen Keimzelle (Samenzelle) befruchtet wird, neues Leben entwickelt.

Ejakulat: Sperma. Samenflüssigkeit, die beim Samenerguss aus

dem Penis herauskommt. Siehe → *Sperma*.

Ejakulation: Fachwort für Samenerguss.

Ejakulieren: Abspritzen, kommen usw. Die Samenflüssigkeit kommt aus dem Penis heraus.

Entjungferung: Altertümliche Bezeichnung für den ersten Koitus eines Mädchens, bei dem das Jungfernhäutchen am Scheideneingang so weit einreißt, dass der Penis hindurchpasst. Als Jungfer bezeichnete man früher Mädchen oder Frauen, die (noch) nicht verheiratet waren. Noch heute spricht man von Jungfrau, wenn ein Mädchen noch keinen Koitus erlebt hat. Siehe auch → *Jungfernhäutchen*.

Erektion: Versteifung des Penis. Man hat eine Erektion, das heißt, der Penis ist steif.

Erektionsstörung: Das Steifwerden des Penis wird durch irgend etwas gestört.

Erogene Zone: Zu den erogenen Zonen zählen alle Stellen des Körpers, die besonders empfindsam auf sexuelle Reize reagieren.

Erregungsphase: Die erste Phase der so genannten sexuellen Reaktion des Menschen, in der sich erste körperliche Anzeichen der sexuellen Erregung zeigen.

Feigwarzen: Geschlechtskrankheit, die durch Viren übertragen wird.

Freudentropfen: Siehe → *Sehnsuchstropfen*.

Gebärmutter: Uterus. Birnenförmiges weibliches Geschlechtsorgan, das in seinem Innern jeden Monat eine Schicht aus Blut zur Einnistung eines befruchteten Eis aufbaut.

Gebärmutterhals: Eingang in die Gebärmutter.

Geschlechtshormone: Sexualhormone. Botenstoffe, die für die männliche oder weibliche Körperentwicklung und für die Sexualität wichtig sind.

Geschlechtskrankheit: Erkrankung, die durch Geschlechtsverkehr übertragen wird. Korrekte Bezeichnung: sexuell übertragbare Krankheit.

Geschlechtsverkehr: Miteinander schlafen usw. Siehe auch → *Koitus* und → *Analverkehr*.

Große Venuslippen: Große oder äußere Schamlippen. Siehe → *Venuslippen*.

Gynäkologe, Gynäkologin: Frauenarzt, -ärztin.

Harnröhre: Leitung, über die der Urin vom Körper ausgeschieden wird.

Harnsamenröhre: Der Teil der Harnröhre zwischen Prostata und Penisspitze wird manchmal auch Harnsamenröhre genannt, weil durch sie nicht nur der Urin, sondern auch der Samen ausgeschieden wird.

Heterosexualität: Die Liebe und das sexuelle Begehren zwischen Angehörigen verschiedenen Geschlechts.

Hoden: Eier usw. Männliche Keimdrüsen zur Produktion von Samen und Hormonen.

Höhepunkt: Siehe → *Orgasmus*.

Homosexualität: Die Liebe und das sexuelle Begehren zwischen Angehörigen gleichen Geschlechts. Männer, die Männer begehren, nennt man homosexuell oder schwul. Frauen, die Frauen begehren, nennt man lesbisch.

Hymen: Siehe → *Jungfernhäutchen*.

Impotenz: Ein Mann kann nie oder nur selten einen vollständig steifen Penis bekommen.

Jungfernhäutchen: Hymen. Hauchdünnes Häutchen am Scheideneingang, das eine oder mehrere kleine dehnbare Öffnungen hat und in der Regel beim ersten Eindringen eines Penis so weit einreißt, dass der Penis hindurchpasst. Das Jungfernhäutchen kann aber vorher schon durch Selbstbefriedigung oder die Benutzung von Tampons einreißen.

Kastration: Das Entfernen der Hoden durch eine Operation.

Keimzelle: Besondere Zellen des Körpers, die der Fortpflanzung dienen. Samenzellen beim Jungen und Mann. Eizellen bei den Mädchen und Frauen.

Kitzler: Klitoris, Perle usw. Sehr empfindliches weibliches Lustorgan, das zwischen den kleinen Schamlippen etwas zwei Zentimeter oberhalb des Ausgangs der Harnröhre liegt. Im nicht erregten Zustand ist der Kitzler etwa 2,5 Zentimeter lang und zum größten Teil von einer Vorhaut verdeckt.

Kleine Venuslippen: Kleine oder innere Schamlippen. Siehe → *Venuslippen*.

Klitoris: Siehe → *Kitzler*.

Koitus: Geschlechtsverkehr, bei dem der Penis in die Scheide eingeführt wird.

Kondom: Präservativ, Überzieher usw. Verhütungsmittel aus Latex (manchmal auch aus anderem Material), das vor dem Ein-



dringen über dem Penis abgerollt wird. Als einziges Verhütungsmittel schützt das Kondom auch gegen Geschlechtskrankheiten.

Kranzfurche: Ringförmige Einbuchtung rund um den Penis direkt hinter der Eichel.

Lusttropfen: Siehe → *Sehnsuchtsropfen*.

Masturbation: Siehe → *Selbstbefriedigung*.

Menstruation: Periode, Regelblutung, Tage haben usw., siehe → *Menstruationszyklus*.

Menstruationszyklus: Die allererste Menstruation im Leben einer Frau wird Menarche genannt. Im Laufe der Pubertät reifen die Eierstöcke des Mädchens heran, bis sie in der Lage sind, jeden Monat eine Eizelle abzugeben (Eisprung). Die Eizelle wandert über die Eileiter in die Gebärmutter, wo ein »Nest aus Blut« auf sie wartet (Gebärmutter Schleimhaut). Wird die Eizelle nicht befruchtet, wird sie zusammen mit dem Blut nach etwa vierzehn Tagen aus der Scheide ausgeschieden. Das ist die Menstruation. Der gesamte, sich meist regelmäßig wiederholende Vorgang heißt Menstruationszyklus.

Muttermund: Unteres Ende der Gebärmutter, das in die Scheide hineinreicht.

Nebenhoden: Befinden sich an der Rückseite der Hoden und dienen der Reifung und Lagerung von Samenzellen.

Oralverkehr: Sexuelle Praktik, bei der man einen anderen Menschen mit dem Mund sexuell erregt oder befriedigt.

Orgasmus(phase): Sehr gefühlsintensiver Höhepunkt der sexuellen Erregung, bei dem sich die aufgebaute Körperspannung in kurzen, krampfartigen Zuckungen abbaut. Beim Mann führt der Orgasmus meist zum Samenerguss.

Östrogene: Weibliche Geschlechtshormone.

Penis: Glied, Pimmel, Schwanz usw. Im steifen Zustand auch Phallus genannt.

Penisschaft: Teil des Penis vom Schambein bis zur Eichel.

Peniswurzel: Der im Inneren des Körpers befindliche Teil des Penis.

Periode: Siehe → *Menstruationszyklus*.

Plateauphase: Zweite Phase der so genannten sexuellen Reaktion des Menschen, in der die Erregung sehr stark ist.

Pollution: Feuchter Traum usw. Unbewusster Samenerguss im Schlaf, der häufig von einem erotischen Traum begleitet ist.

Präservativ: Siehe → *Kondom*.

Primäre Geschlechtsmerkmale: Männliche und weibliche Geschlechtsorgane, die von Geburt an vorhanden sind, aber erst im Verlauf der Pubertät ausreifen. Beim Jungen und Mann: Penis, Hoden, Geschlechtsdrüsen. Beim Mädchen und der Frau: Venuslippen, Scheide, Gebärmutter und Eierstöcke.

Prostata: Vorsteherdrüse. Sie sondert eine Flüssigkeit (Sekret) ab, die die Samenzellen vor Bakterien schützt und ihnen nach dem Samenerguss die Fähigkeit gibt, sich selbstständig fortzubewegen.

Pubertät: Zeit, in der die primären und sekundären Geschlechtsmerkmale ausreifen und man fortpflanzungsfähig wird.

Rückbildungsphase: Letzte Phase der so genannten sexuellen Reaktion des Menschen, in der die Erregung wieder abflaut.

Samenerguss: Ejakulation. Bei einem Orgasmus kommt beim Jungen und Mann die Samenflüssigkeit aus dem Penis heraus.

Samenzellen: Winzige männliche Keimzellen, die in den Hoden produziert werden und eine weibliche Eizelle befruchten können, aus der dann neues Leben entsteht.

Schambein: Beckenknochen bei Mann und Frau, den man direkt unter der Schambehaarung fühlen kann.

Schamlippen: Siehe → *Venuslippen*.

Scheide: Siehe → *Vagina*.

Schleimpfropf: Siehe → *Zervixschleim*.

Schwellkörper: Schwammartiges Gewebe (zum Beispiel im Penis und im Kitzler), dessen Hohlräume sich mit Blut füllen und dadurch anschwellen.

Sehnsuchtsropfen: Klare, sehr geschmeidige Flüssigkeit, die bei sexueller Erregung von den Cowperschen Drüsen produziert wird und an der Eichel aus der Harnröhre austritt. Bei steigender Erregung können sich Samenzellen zur Flüssigkeit mischen und somit möglicherweise zu einer ungewollten Schwangerschaft führen.

Sekundäre Geschlechtsmerkmale: Männliche und weibliche Kennzeichen des Körpers, die sich erst mit der Pubertät entwickeln. Beim Jungen und Mann: Schambehaarung, Bartwuchs, tiefe Stimmlage usw. Beim Mädchen und bei der Frau: Schambehaarung, Brüste, vergleichsweise höhere Stimmlage usw.

Selbstbefriedigung: Masturbation, Onanie, Wichsen, sich einen runterholen usw. Der steife Penis wird so lange gestreichelt,

gerieben oder gedrückt, bis es zum Orgasmus und zum Samenenerguss kommt. Auch Mädchen und Frauen können sich durch Streicheln und Reiben der Scheide – insbesondere des Kitzlers – zum Orgasmus bringen. Siehe auch → *Stimulierung*.

Skene-Drüsen: Weibliche Geschlechtsdrüsen, die im Gewebe um die Harnröhre herum liegen und während des Orgasmus eine klare Flüssigkeit absondern können, die oft fälschlicherweise für Urin gehalten wird.

Smegma: Weiße Substanz, die sich bei mangelnder Hygiene unter der Vorhaut auf der Eichel und in der Kranzfurche bildet und zu Entzündungen führen kann.

Sperma: Fachwort für die Samenflüssigkeit.

Spermien: Fachwort für die Samenzellen, die im Hoden produziert werden. Ein Spermium ist eine einzelne Samenzelle. Siehe → *Samenzellen*.

Sterilisation: Operation, die gezielt zur Unfruchtbarkeit führt. Beim Mann werden im Hodensack die beiden Samenleiter durchtrennt. Die Operation wird auch Vasektomie genannt. Bei der Frau werden die beiden Eileiter unterbrochen.

Stimmbruch: Phase in der Pubertät eines Jungen, in der sich die Stimmbänder im rasch wachsenden Kehlkopf erst wieder »einspielen« müssen.

Stimulierung: Körperliche Erregung durch Streicheln, Reiben, Drücken, Ziehen usw. Auch Gedanken, Gerüche, Träume und Phantasien sowie gelesene Texte und gesprochene Worte können stark stimulieren, einen also in erregte Stimmung bringen.

Testosteron: Männliches Geschlechtshormon.

Tripper: Ansteckende Geschlechtskrankheit, die durch Bakterien verursacht wird.

Urologe: Facharzt, der sich auf Erkrankungen der Harnwege und der Geschlechtsorgane spezialisiert hat.

Uterus: Fachwort für die Gebärmutter.

Vagina: Fachwort für die weibliche Scheide.

Vasektomie: Siehe → *Sterilisation*.

Venusbügel: Venusberg. Unter dem weiblichen Schamhaardreieck gibt es ein weiches Fettpölsterchen, das Stöße gegen das Schambein ein wenig abfedern kann.

Venuslippen: Schamlippen der Mädchen und Frauen. Hautfalten, die den Eingang der Scheide bedecken. Es gibt die kleinen und großen Venuslippen, die auch innere und äußere Venuslippen

genannt werden.

Vorhaut: Dünne, dehnbare Haut über der Eichel.

Vorhautbändchen: Stelle, an der die Vorhaut an der Unterseite der Eichel ansetzt. Fachwort: Frenulum.

Vorhautverengung: Phimose. Zu enge Vorhaut, die sich nicht schmerzfrei hinter die Eichel zurückziehen lässt.

Vorzeitiger Samenerguss: Zu früh kommen usw. Gefühl, dass der männliche Orgasmus (und damit der Samenenerguss) beim Geschlechtsverkehr früher kommt, als man das wünscht.

Vulva: Fachwort für die weiblichen, äußeren Geschlechtsorgane.

X-Chromosom: Ein spezieller Träger von Erbanlagen (Genen), der sich immer in der weiblichen Eizelle und in etwas mehr als der Hälfte der männlichen Samenzellen befindet.

Y-Chromosom: Ein spezieller Träger von Erbanlagen (Genen), der sich in etwas weniger als der Hälfte der männlichen Samenzellen befindet.

Zervixschleim: Schleimpfropf der in den meisten Tagen des weiblichen Menstruationszyklus die Gebärmutter zur Scheide hin verschließt und sich kurz vor dem Eisprung verflüssigt.

Meine Fragen und Ideen zum Thema

So möchte ich dazu arbeiten

Etwas lesen

Film schauen

Gruppengespräch

Zweier-Gespräch

Einzelarbeit

PartnerInnenarbeit

In Gruppen getrennt nach Geschlechtern getrennt

???

*Den ersten Freund
oder die erste Freundin
muss man mit spätestens
15 Jahren haben.*

*Ich finde es schöner,
solo zu sein.*

*Wenn jemand in der Disco
mit mir tanzt, hat er
oder sie mich gerne.*

*Es ist wichtig, dass Eltern
ihre Kinder aufklären.*

*Eltern haben kein Vertrauen
in ihre Kinder.*

*Jugendliche haben
zu früh Sex.*

*Wenn jemand mit mir
Schluss macht, dann nehme
ich das einfach so hin.*

*In einer Beziehung
muss es eine klare Rollen-
aufteilung geben.*

*Frauen müssen die Kinder
erziehen, schließlich gebären
sie sie ja auch.*

*Es ist wichtig, dass Mutter
und Vater sich die Erziehung
der Kinder teilen.*

*Ich weiß genau, was ich
machen würde, wenn mein
Freund oder meine Freundin
fremdgehen würde.*

*Knutschen ist noch nicht
Fremdgehen.*

*Treue ist für eine Partnerschaft
das Wichtigste.*

Sex ohne Liebe geht nicht.

Sex ohne Liebe? Na klar!

*Selbstbefriedigung macht
krank.*

Mit meinem Freund oder meiner Freundin muss ich über alles reden können.

Jungen, die sich umarmen oder küssen, sind schwul.

Mädchen, die sich auf den Mund küssen, sind halt einfach gute Freundinnen.

Wenn ich mit einer Person Sex habe, werde ich sie auch heiraten.

Der Vater sollte bei der Geburt dabei sein.

Wenn ich in jemanden verliebt bin und das nicht sofort erwidert wird, gebe ich auf.

Ich kenne niemanden, der homosexuell ist.

Einen One-Night-Stand lehne ich ab.

Kondome sind wichtig.

Ich will einmal heiraten.

Ich will einmal Kinder haben.

Verhütung ist Sache der Frau.

*Mein Freund oder meine
Freundin muss gut aussehen.*

*Ich glaube an die Liebe
auf den ersten Blick.*

*Ich bin manchmal
eifersüchtig.*

*Für Sex gibt es nie den
richtigen Zeitpunkt.*

*Jungs müssen die
Mädchen anmachen.*

*Ich rufe nie als erste
oder erster zurück.*

*Jungs müssen
immer stark sein.*

*Mädchen dürfen
auch mal weinen.*

*Ich will nicht, dass
meine Freundin oder
mein Freund schon viele
Beziehungen hatte.*

*Die meisten Menschen
sind bisexuell.*

*Ich würde nie
eine Schwangerschaft
abbrechen.*

Jungs wollen nur Sex.

*Mädchen ist es wichtig,
ganz viel zu kuscheln.*

*Mir fällt es leicht,
jemanden anzusprechen.*

Ich flirte gerne.

*Meine Eltern haben keinen
Einfluss auf meine Beziehung.*

*Wenn ich eine Freundin oder
einen Freund habe, muss mei-
ne Clique sie oder ihn mögen.*

*Wenn mit mir jemand
Schluss macht, dann bin ich
wahnsinnig traurig und hab
auf gar nichts mehr Lust.*

*Wenn mit mir jemand
Schluss macht, dann stürze
ich mich sofort in das
nächste Abenteuer.*

*Meine Eltern haben
mich aufgeklärt.*

*Wenn mein Freund
oder meine Freundin völlig
andere Einstellungen
als ich hätte, dann würde ich
Schluss machen.*

*Jungs, die viele
Sexualkontakte haben,
sind Helden.*

*Mädchen, die viele
Sexualkontakte haben,
sind Schlampen.*

*Aus Freundschaft kann
auch Liebe werden.*

*Ich würde nie mit einem
guten Freund oder einer guten
Freundin eine Beziehung
anfangen.*

*Mir fällt es leichter, mich
mit Menschen meines
Geschlechts über Sex zu
unterhalten.*

*Wenn ich einen Freund
oder eine Freundin habe,
dann will ich ihn oder sie
jeden Tag sehen oder hören.*

*In einer Beziehung müssen
klare Regeln herrschen.*

*Ich hätte gerne eine
Beziehung.*

Hier ist Platz für dein Statement ...

Wie habe ich mich
gefühlt?



Wie hat die Gruppe
gearbeitet?



Standen die behandelten
Aspekte eher in einem
Zusammenhang oder
eher lose nebeneinander?



Welchen Wissens- und
Erkenntniszuwachs hat
mir die Arbeit an diesem
Projekt gebracht?



Bei Fragen, die mich im
Zusammenhang mit dem
Thema persönlich beweg-
ten, stand ich allein oder
wurde ich von der Gruppe
unterstützt?

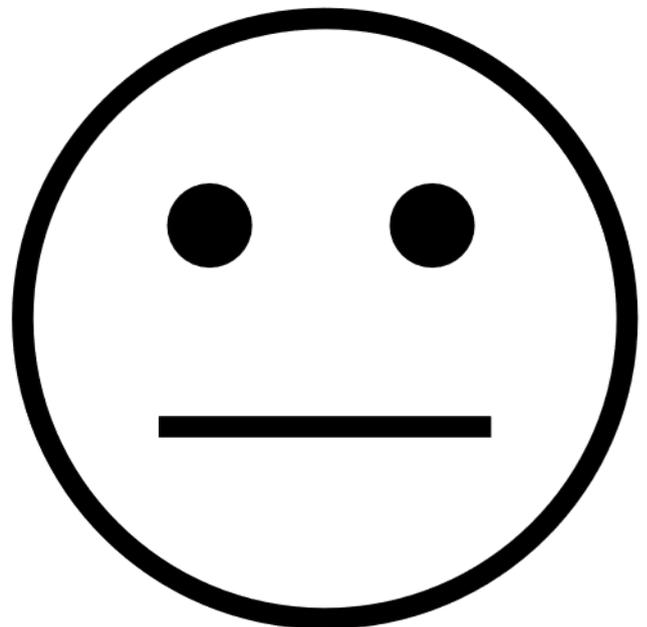


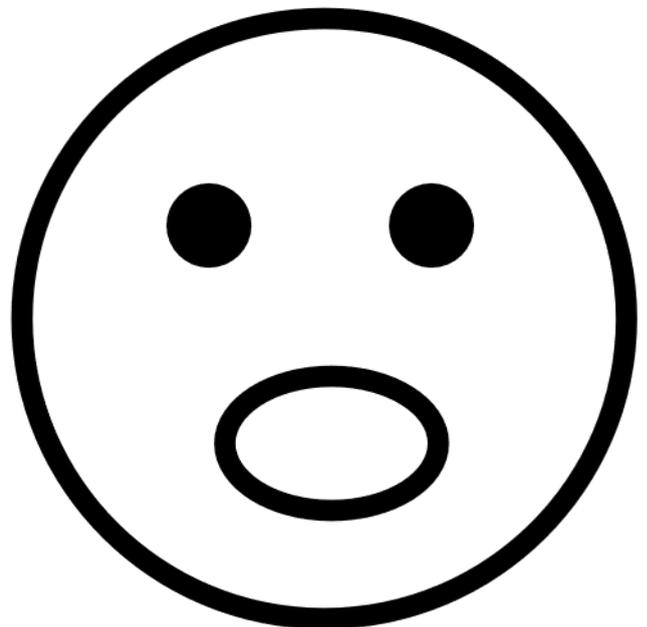
Hat mich dieser Kurs oder
dieses Kursmodul eher
entmutigt oder ermutigt,
mich weiter mit diesem
Thema auseinander zu
setzen?

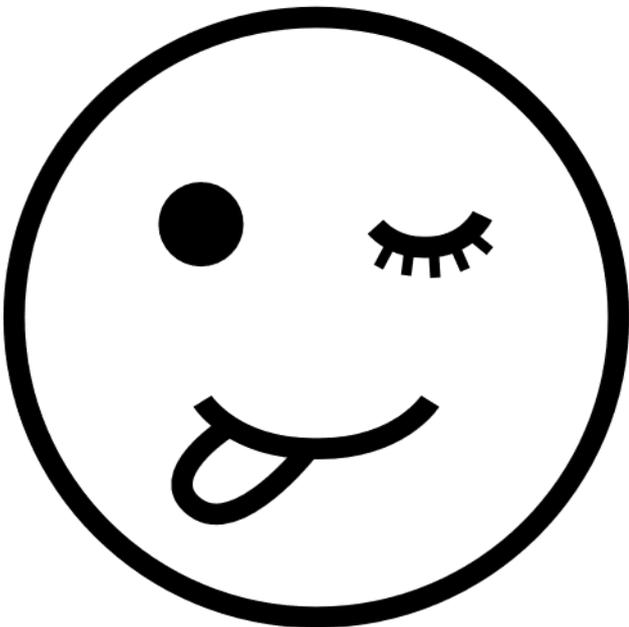
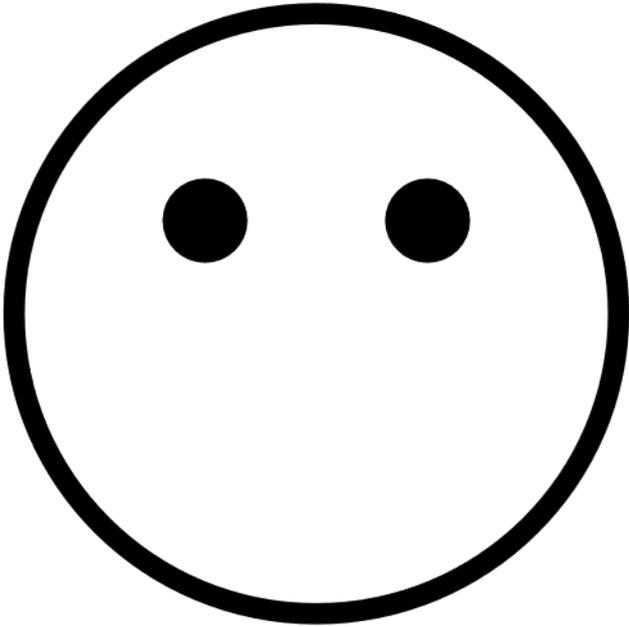


Was hat mir die Gruppe
an Anerkennung und
Zuwendung entgegen-
gebracht?









Mit Beginn der Pubertät verändert sich der Körper von Mädchen und Jungen. Für die Mädchen ist die erste Blutung das Zeichen, das besagt: *»Jetzt werde ich eine Frau!«* Die Blutung ist ein Teil des Menstruationszyklus.

Ein Zyklus umfasst die Blutung, das Heranreifen des Eis, den Eisprung, die Eiwanderung sowie die Vorbereitung der Gebärmutter für eine mögliche Einnistung eines befruchteten Eis. Der Zyklus kann zwischen 23 und 34 Tagen dauern. Er setzt erstmals zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr ein und endet mit den Wechseljahren zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr.

Jungen erleben das »Mann-Werden« mit den ersten »feuchten Träumen« und Samenergüssen. In den Hoden werden täglich viele Millionen Spermien gebildet. Bei sexueller Erregung werden sie zusammen mit Drüsenflüssigkeit nach außen gespritzt.

Von Geburt an hat jedes Mädchen eine große Zahl an Eizellen in den Eierstöcken. Ab der Pubertät wird jeden Monat – und zwar ca. 14 Tage vor dem ersten Tag der Menstruation – ein Ei reif. Es wandert vom Eierstock durch den Eileiter Richtung Gebärmutter (ca. eine Woche). Im Eileiter kann es zur Verschmelzung von Spermium und Ei kommen. Allerdings nur in den ersten sechs bis 18 Stunden. Danach löst sich die Eizelle im Eileiter auf.

Gleichzeitig hat sich in der Gebärmutter eine gut durchblutete Gebärmutter Schleimhaut gebildet, in der sich das Ei, das befruchtet wurde, einnistet und zum Kind entwickelt. Wurde das Ei nicht befruchtet, werden die verschiedenen Schleimhautschichten der Gebärmutter ausgeschieden (Menstruation). Ein neuer Zyklus beginnt.

Johanna hat einen Zyklus von 30 Tagen.

1. Wann wird sie menstruieren, wenn der erste Tag der letzten Menstruation am 13.2.2011 war?
2. Wann ist ihr Eisprung?
3. An welchen Tagen spricht man von fruchtbaren Tagen?

Wochentag	Datum	Menstruation	Eisprung	fruchtbare Tage
Mittwoch	13.02.11			
Donnerstag	14.02.11			
Freitag	15.02.11			
Samstag	16.02.11			
Sonntag	17.02.11			
Montag	18.02.11			
Dienstag	19.02.11			
Mittwoch	20.02.11			
Donnerstag	21.02.11			
Freitag	22.02.11			
Samstag	23.02.11			
Sonntag	24.02.11			
Montag	25.02.11			
Dienstag	26.02.11			
Mittwoch	27.02.11			
Donnerstag	28.02.11			
Freitag	29.02.11			
Samstag	01.03.11			
Sonntag	02.03.11			
Montag	03.03.11			
Dienstag	04.03.11			
Mittwoch	05.03.11			
Donnerstag	06.03.11			
Freitag	07.03.11			
Samstag	08.03.11			
Sonntag	09.03.11			
Montag	10.03.11			
Dienstag	11.03.11			
Mittwoch	12.03.11			
Donnerstag	13.03.11			
Freitag	14.03.11			
Samstag	15.03.11			
Sonntag	16.03.11			
Montag	17.03.11			
Dienstag	18.03.11			

Bei der Auseinandersetzung mit dem Thema Fruchtbarkeit ist es wichtig zu beachten, dass sich der Zyklus nie exakt berechnen lässt. Der Eisprung kann früher oder später sein, sich um zwei oder zehn Tage verschieben. Daher lassen sich fruchtbare Tage nicht berechnen. Es ist keine geeignete Methode zur Verhütung ungewollter Schwangerschaften!

Darüberhinaus sind Spermien teilweise bis zu sieben Tage befruchtungsfähig.

Zu 1: Johanna wird am 14.3.2011 menstruiert.

Zu 2: Ihr Eisprung ist am 29.2.2011.

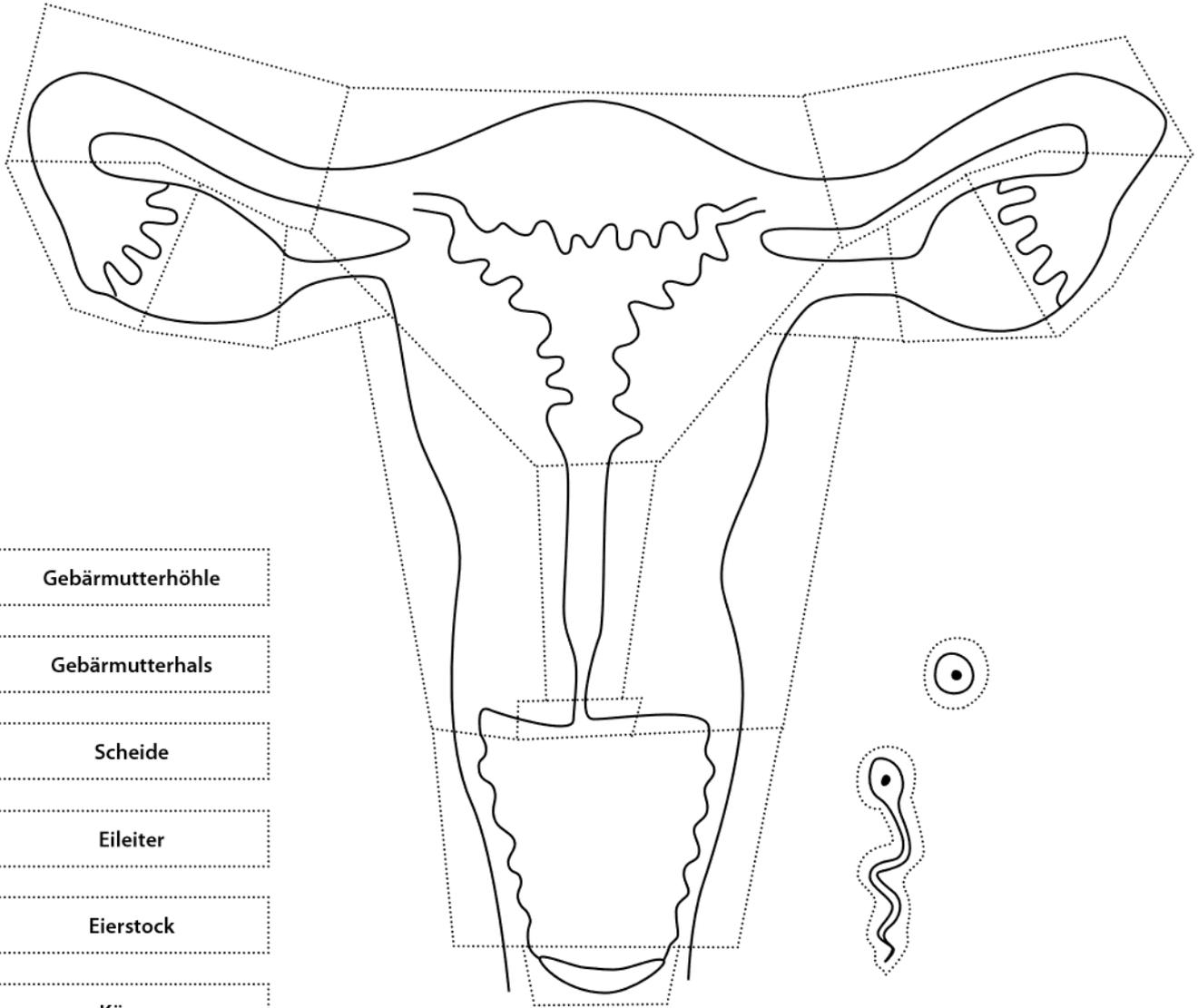
Zu 3: In der Zeit vom 23.2.2011 bis zum 3.3.2011 spricht man von fruchtbaren Tagen.

Wochentag	Datum	Menstruation	Eisprung	fruchtbare Tage
Mittwoch	13.02.11	1 - Menstruation	---	---
Donnerstag	14.02.11	2 - Menstruation	---	---
Freitag	15.02.11	3 - Menstruation	---	---
Samstag	16.02.11	4 - Menstruation	---	---
Sonntag	17.02.11	5 - Menstruation	---	---
Montag	18.02.11	6	---	---
Dienstag	19.02.11	7	---	---
Mittwoch	20.02.11	8	---	---
Donnerstag	21.02.11	9	---	---
Freitag	22.02.11	10	---	---
Samstag	23.02.11	11	---	7 - fruchtbar
Sonntag	24.02.11	12	---	6 - fruchtbar
Montag	25.02.11	13	---	5 - fruchtbar
Dienstag	26.02.11	14	---	4 - fruchtbar
Mittwoch	27.02.11	15	---	3 - fruchtbar
Donnerstag	28.02.11	16	---	2 - fruchtbar
Freitag	29.02.11	17	14 - Eisprung	1 - fruchtbar
Samstag	01.03.11	18	13	2 - fruchtbar
Sonntag	02.03.11	19	12	3 - fruchtbar
Montag	03.03.11	20	11	4 - fruchtbar
Dienstag	04.03.11	21	10	---
Mittwoch	05.03.11	22	9	---
Donnerstag	06.03.11	23	8	---
Freitag	07.03.11	24	7	---
Samstag	08.03.11	25	6	---
Sonntag	09.03.11	26	5	---
Montag	10.03.11	27	4	---
Dienstag	11.03.11	28	3	---
Mittwoch	12.03.11	29	2	---
Donnerstag	13.03.11	30	1	---
Freitag	14.03.11	1 - Menstruation	---	---
Samstag	15.03.11	2 - Menstruation	---	---
Sonntag	16.03.11	3 - Menstruation	---	---
Montag	17.03.11	4 - Menstruation	---	---
Dienstag	18.03.11	5 - Menstruation	---	---

Überprüfe deinen Zyklus. Wie viel Tage hat er? Du kannst in der Spalte »Menstruation« an den Tagen, an denen du menstruiert, ein »M« eintragen! Ist dein Zyklus regelmäßig, so kannst du ausrechnen, wann dein Eisprung ist. Er ist ca. 14 Tage vor deinem ersten Menstruationstag. Du kannst in der Spalte »Eisprung« an dem Tag des Eisprungs ein »E« eintragen!

Wochentag	Datum	Menstruation (M)	Eisprung (E)
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			

Wochentag	Datum	Menstruation (M)	Eisprung (E)
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			



Gebärmutterhöhle

Gebärmutterhals

Scheide

Eileiter

Eierstock

Körper

Muttermund

Trichter des Eileiters

Aufhängeband des Eierstocks

Gebärmutterschleimhaut

Hymen/Jungfernhäutchen

Ei

Spermium

1. Welche beiden Aufgaben hat ein Penis? (2 Minuten)

2. Wodurch kommt es zur Morgenlatte? (2 Minuten)

3. Was wiegt ein Hoden? (2 Minuten)

4. Wann beginnt und endet die Pubertät und was passiert zu dieser Zeit im Körper eines Jungen? (7 Minuten)

5. Welche »Bauteile« der männlichen Geschlechtsorgane kennt ihr und welche Aufgabe haben sie? (2 Minuten)

6. Nennt drei Geschlechtskrankheiten. Wodurch äußern sie sich bei Jungen? (5 Minuten)

7. Wie verläuft ein Orgasmus? (2 Minuten)

8. Wie kann ein Mädchen schwanger werden und wie nicht? (2 Minuten)

9. Aus welchen Gründen werden Beschneidungen bei Jungen durchgeführt? (2 Minuten)

Zu 1. Welche beiden Aufgaben hat ein Penis?

Die Natur hat den Penis mit zwei Aufgaben betraut: Durch ihn wird nicht nur die Harnblase entleert, sondern auch der Samen nach draußen befördert.

Zu 2. Wodurch kommt es zur Morgenlatte?

Wie kommt es nun zur Morgenlatte? Im Laufe der Nacht füllt sich die Harnblase nach und nach mit Urin, so dass man eigentlich aufwachen und zur Toilette gehen müsste. Doch anstatt aufzuwachen, bekommt man eine Erektion. Ein steifer Penis verhindert nämlich, dass sich der obere Ringmuskel zwischen Harnblase und Prostata entspannen kann und der Verschluss der Harnblase freigegeben wird. Bis zu einer gewissen Grenze verhilft die Morgenlatte also zu mehr Schlaf.

Zu 3. Was wiegt ein Hoden?

Ein ausgewachsener Hoden ist etwa pflaumengroß und wiegt zwischen 20 und 30 Gramm. Er besteht aus mehr als tausend stark gewundenen Kanälchen, die zusammengenommen über 300 Meter lang sind. Wie die meisten Penisse leicht nach links schwenken, hängt in den meisten Fällen der linke Hoden etwas tiefer als der rechte.

4. Wann beginnt und endet die Pubertät und was passiert zu dieser Zeit im Körper eines Jungen?

Bei manchen Jungen zeigen sich die ersten Anzeichen schon mit elf Jahren, bei anderen mit 13, 14 oder 15 Jahren. In der Regel liegt der Beginn um das zwölfte Lebensjahr. Auch wenn die Pubertät etwas früher oder ein wenig später beginnt, liegt das alles noch im normalen Bereich.

Auch das Tempo, die Reihenfolge und das Ausmaß der einzelnen körperlichen Entwicklungsschritte sind nicht bei jedem Jungen gleich. Gewöhnlich startet die Pubertät damit, dass der Körper plötzlich schneller wächst als in den letzten Jahren vor der Pubertät.

Gleichzeitig beginnen die Hoden größer zu werden. Der Hodensack färbt sich zunehmend dunkler. Etwa ein Jahr nach Beginn der Pubertät beginnt der Penis länger zu werden. Ungefähr zur gleichen Zeit wachsen die ersten Schamhaare. Früher oder später kommt es auch zum ersten Samenerguss. Auch die ersten Achselhaare zeigen sich und etwas später können sich über der Oberlippe die ersten Barthaare zeigen. Bald werden die Schultern breiter. Insgesamt nimmt auch die Muskelmasse zu.

Bei Jungen vergrößert sich der Kehlkopf in dieser Zeit, wodurch

die Stimmbänder im Kehlkopf länger werden. Gewöhnlich dauert es etwa ein halbes Jahr (manchmal auch zwei Jahre), bis man sich daran gewöhnt hat und die Töne beim Sprechen nicht mehr »verrutschen«. Wegen der längeren Stimmbänder haben die meisten Jungen später eine tiefere Stimmlage als Mädchen. Zwischen dem 17. und 20. Lebensjahr hat die Mehrzahl der Jungen die wichtigsten körperlichen Veränderungen der Pubertät hinter sich gebracht.

Zu 5. Welche »Bauteile« der männlichen Geschlechtsorgane kennt ihr und welche Aufgabe haben sie?

Penis: Glied, Pimmel, Schwanz usw., im steifen Zustand auch Phallus genannt; Aufgaben siehe oben

Hoden: Eier usw., männliche Keimdrüsen zur Produktion von Spermien und Hormonen

Zu 6. Nennt drei Geschlechtskrankheiten. Wodurch äußern sie sich bei Jungen?

Alle Geschlechtskrankheiten treten sowohl bei Jungen und Männern als auch bei Mädchen und Frauen auf. Man kann sich beim Geschlechtsverkehr also gegenseitig anstecken. Wenn man sich deswegen in ärztlicher Behandlung befindet, sollte man unbedingt der Partnerin oder dem Partner Bescheid geben, damit sie oder er sich ebenfalls untersuchen lassen kann. Das ist auch deswegen ratsam, weil Geschlechtskrankheiten manchmal keine deutlichen Beschwerden hervorrufen. Es kann auch sein, dass die Beschwerden nach ein paar Tagen wieder verschwinden. Das muss jedoch nicht bedeuten, dass damit auch die Krankheit verschwunden ist. Darüber hinaus können Krankheiten, selbst wenn sie keine großen Beschwerden hervorrufen bis zur Unfruchtbarkeit führen. Daher ist es wichtig sehr achtsam mit sich und seinem Partner oder seiner Partnerin umzugehen. Ist man sich nicht sicher, ob alles in Ordnung ist, bieten Kondome in jedem Fall den besten und einzigen Schutz vor einer Ansteckung.

AIDS: Abkürzung für »Acquired Immune Deficiency Syndrome«. Das bedeutet übersetzt »Erworbene Schwäche des Immunsystems«. Diese schwere Krankheit kann bei ungeschützten Sexuellenkontakten oder auch beim intravenösen Drogenkonsum von Mensch zu Mensch durch das HI-Virus übertragen werden. Schutz bieten Kondome. Beim Oralverkehr sollte das Sperma nicht geschluckt werden.

Chlamydien (gesprochen: *Klamüdi-en*) kommen recht häufig vor, werden aber leider gerade bei Mädchen und Frauen oft übersehen, weil sich die Ansteckung meistens kaum oder gar

nicht bemerkbar macht. Chlamydien sind Bakterien, die – wenn überhaupt – erst eine bis sechs Wochen nach der Ansteckung Beschwerden verursachen. Beim Wasserlassen brennt die Harnröhre, an der Eichel tritt Ausfluss aus. Bei Analverkehr ist auch eine Ansteckung des Darms möglich. Starke Schmerzen im Bereich des Afters und blutiger Ausfluss können die Anzeichen dafür sein.

Tripper, in der Fachsprache Gonorrhöe genannt, wird ebenfalls durch Bakterien verursacht. Bei Jungen und Männern kommt zwei bis fünf Tage nach der Ansteckung gelblicher Schleim aus der Harnröhre, die außerdem beim Wasserlassen brennt.

Feigwarzen (Condylome, gesprochen: Kondülome) sind warzenähnliche Gebilde am Penis, Hodensack oder After; die durch Viren hervorgerufen werden und sehr ansteckend sind. Schon die Berührung mit den Fingern kann die Krankheitserreger weiterverbreiten. Zu erkennen sind die warzenähnlichen Gebilde oft erst drei Monate nach der Ansteckung, wenn sie wie kleine Hauterhebungen aussehen. Werden sie nicht behandelt, wachsen sie zu Warzen heran.

Zu 7. Was ist ein Orgasmus?

Der Orgasmus ist ein sehr gefühlsintensiver Höhepunkt der sexuellen Erregung, bei dem sich die aufgebaute Körperspannung in kurzen, krampfartigen Zuckungen abbaut. Beim Mann führt der Orgasmus meist zum Samenerguss.

Zu 8. Wie kann ein Mädchen schwanger werden und wie nicht?

Ein Mädchen kann schwanger werden durch vaginalen Verkehr ohne Verhütungsmittel wie etwa dem Kondom oder der Pille. Es kann nicht schwanger werden vom Kuscheln, Streicheln oder Petting, solange kein Sperma in die Vagina kommt. In der Regel kann ein Mädchen auch nicht schwanger werden, wenn ein Verhütungsmittel verwendet wird. Jedoch sind auch Verhütungsmittel kein hundertprozentiger Schutz vor ungewollten Schwangerschaften, ein Kondom kann zum Beispiel reißen. Wie sicher eine Verhütungsmethode ist, zeigt der Pearl-Index (siehe www.profamilia.de/article/show/9106.html).

Zu 9. Aus welchen Gründen werden Beschneidungen durchgeführt?

Eine Beschneidung ist die Entfernung der Vorhaut durch eine Operation; aus medizinischen Gründen, weil sie etwa zu eng ist, oder aus religiösen Gründen.

Quelle: Broschüre *Wie geht's – wie steht's?* Herausgeberin Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Erscheinungsdatum Oktober 2002

1. Ab welchem Alter sollten Jugendliche Sex haben?

- A Wenn sie verheiratet sind.
- B Wenn die Intimhaare wachsen.
- C Wenn sie es wirklich wollen.
- D frühestens ab 16, spätestens mit 20

2. Was ist die Eichel?

- A eine Frucht, die die Potenz steigert
- B ein Organ des Mannes, welches nach dem gleichnamigen Wissenschaftler benannt ist
- C ein Lockvogel, um jemanden anzubaggern
- D das etwas verdickte vordere Ende des männlichen Gliedes

3. Was ist ein Orgasmus?

- A ein Mythos, den nur wenige Mädchen beim Sex erleben
- B der Höhepunkt der sexuellen Lust mit dem nachfolgenden Gefühl der Entspannung
- C ein Fremdwort für Geschlechtsverkehr
- D das gemeinsame Ziel beim Geschlechtsverkehr

4. Woran erkennt man ein Qualitätskondom?

- A an der Farbe, weil farbige Kondome nicht sicher sind
- B am Prüfsiegel und dem noch nicht abgelaufenen Verfallsdatum
- C am Preis, denn nur was teuer ist, ist auch gut
- D Wenn es in einer Apotheke gekauft worden ist.

5. Woran kann ein Mädchen merken, dass es schwanger ist?

- A Wenn es dicker wird.
- B Wenn die Periode ausbleibt.
- C Wenn es nur noch schlechte Laune hat.
- D Wenn es sich schlapp fühlt und sich übergeben muss.

6. Wie viel Prozent der deutschen Bevölkerung sind nach Schätzungen homosexuell?

- A ca. fünf von 100 Personen
- B In Kleinstädten gibt es keine homosexuellen Menschen.
- C in Großstädten 20% der Bevölkerung
- D Jede und jeder Fünfte bevorzugt die gleichgeschlechtliche Liebe.

7. Was ist die Klitoris

- A eine griechische Liebesgöttin
- B ein Körperteil, das durch »Jugend forscht« bekannt geworden ist
- C die Öffnung des Harnausgangs bei Mädchen und Frauen
- D das für Mädchen und Frauen wichtigste Organ zur Lustempfindung

8. Zur Befruchtung sind Samenzelle und Ei nötig. Wie groß sind die beiden im Vergleich?

- A Samen und Ei sind etwa gleich groß.
- B Die Samenzelle ist männlich und deshalb deutlich größer.
- C In die Eizelle passen ca. 200.000 Samenzellen.
- D Das Ei ist halb so groß wie ein Vogelei, die Samenzelle so groß wie eine Nadelspitze.

9. Mit wie viel Jahren müssen Mädchen zum Frauenarzt oder zur Frauenärztin gehen?

- A Sobald sie ihre Periode bekommen haben.
- B zwischen dem 14. und dem 16. Lebensjahr
- C Wenn sie es möchten, Beschwerden haben oder ein Verhütungsmittel benötigen.
- D Wenn die Mutter es sagt, denn sie weiß am besten, was für ihre Tochter gut ist.

10. Wie viele Spermien sind durchschnittlich in einem Samenerguss (2 bis 6 ml)?

- A Unterschiedlich, die Tagesform ist entscheidend.
- B 1 Million
- C 1000
- D 200 bis 500 Millionen

11. Was ist ein Femidom?

- A ein Bauwerk in Paris
- B eine Frauenzeitschrift
- C ein Riesenkondom für Männer, für die das normale Kondom nicht ausreicht
- D ein Kondom für Frauen, welches vor ungewollter Schwangerschaft und sexuell übertragbaren Krankheiten schützt

12. Warum haben Mädchen ein Jungfernhäutchen?

- A Damit sie nicht zu früh mit dem Geschlechtsverkehr beginnen.
- B Das ist nicht eindeutig zu sagen. Ein biologischer Grund könnte sein, die inneren Geschlechtsorgane bis zur Aufnahme sexueller Aktivitäten vor Bakterien und Pilzen zu schützen
- C Damit Mädchen mehr Angst (zum Beispiel vor Schmerzen) beim ersten Mal haben.
- D Damit Mädchen nicht sexsüchtig werden.

13. Was wird mit einer Vorhautverengung bezeichnet?

- A wenn die Spermien beim Samenerguss nicht schnell genug aus dem Penis heraus kommen
- B wenn sich ein Kondom nicht über den Penis ziehen lässt
- C wenn sich die Vorhaut nur unvollständig von der Eichel zurückziehen lässt
- D wenn ein Junge beschnitten ist

14. Was ist ein Mutterkuchen?

- A eine deutsche Spezialität
- B ein anderes Wort für die Gebärmutter
- C ein Geschenk zum Muttertag
- D ein Organ, das sich während der Schwangerschaft in der Gebärmutter bildet und zur Atmung und Ernährung des Kindes dient

15. Was ist Impotenz?

- A ein geheimes Fernsehprogramm ab 18
- B ein zeitlich begrenztes oder dauerndes Unvermögen des Mannes, einen steifen Penis zu bekommen
- C ein anderes Wort für den Höhepunkt des Mannes
- D eine die Sexualität anregende Wasserpflanze

Zu 1: C	Zu 6: A	Zu 11: D
Zu 2: D	Zu 7: D	Zu 12: B
Zu 3: B	Zu 8: C	Zu 13: C
Zu 4: B	Zu 9: C	Zu 14: D
Zu 5: B	Zu 10: D	Zu 15: B

Achtung, Akzeptanz, Anerkennung, Anmut, Anregung, Anstand, Anständigkeit, Anteilnahme, Auffassungsgabe, Aufgeschlossenheit, Aufklärung, Aufmerksamkeit, Aufrichtigkeit, Ausdauer, Ausgeglichenheit, Ausgewogenheit, Abgeklärtheit, Authentizität

Begabung, Begleitung, Beharrlichkeit, Behutsamkeit, Bekräftigung, Beschaulichkeit, Bescheidenheit, Besinnlichkeit, Besinnung, Besonnenheit, Beständigkeit, Bestärkung, Bewusstsein, Bewusstseinerweiterung, Bildung, Beteiligung

Dankbarkeit, Demokratie, Demut, Denkvermögen, Distanz, Duldsamkeit, Durchblick, Durchsetzungsvermögen

Echtheit, Einfachheit, Edelmut, Ehre, Ehrerbietung, Ehrgefühl, Ehrlichkeit, Echtheit, Eigenständigkeit, Eigenverantwortlichkeit, Einfühlung, Einsichtigkeit, Empfindsamkeit, Entgegenkommen, Entschlossenheit, Erfahrung, Erkenntniswille, Erlebnisfähigkeit, Ermutigung, Erotik, Enthaltsamkeit, Emanzipation

Feierlichkeit, Freundschaft, Feingefühl, Festigkeit, Festlichkeit, Folgerichtigkeit, Freiheit, Freizügigkeit, Freude, Freundlichkeit, Freundschaft, Friedlichkeit,

Ganzheitlichkeit, Gesundheit, Geduld, Gefühl, Gegenseitigkeit, Geist, Geistesfreiheit, Gemeinnützigkeit, Gemeinsamkeit, Gemüt, Genügsamkeit, Gelassenheit, Genossenschaft, Gerechtigkeit, Gesetz, Gesinnung, Gesprächsbereitschaft, Gespür, Gestaltungskraft, Gewissen, Gewissenhaftigkeit, Gewissheit, Glaube, Glaubwürdigkeit, Großherzigkeit, Großmut, Großzügigkeit, Güte,

Herzlichkeit, Heimat, Hilfsbereitschaft, Hoffnung

Identität, Intelligenz, Individualismus, Innerlichkeit, Interesse

Klugheit, Konsequenz, Konstruktivität, Kommunikationsfähigkeit, Kompromissbereitschaft, Kooperation, Kreativität, Kritik, Kritikfähigkeit, Kühnheit, Kunstverständnis, Keuschheit

Lauterkeit, Lebensqualität, Lebenssinn, Lebenskunst, Lebensfreude, Lebensgestaltung, Leitwert, Lernbereitschaft, Lernfähigkeit, Leistung, Liebe, Liebesfähigkeit, Liebenswürdigeit, Logik, Lust,

Menschenrechte, Macht, menschliche Größe, menschliche Reife, Menschlichkeit, Mitgefühl, Mitmenschlichkeit, Mündigkeit, Musikalität, Muße, Mut,

Nachdenklichkeit, Nachsicht, Nähe, Natürlichkeit, Normalität

Offenheit, Offenherzigkeit, Optimismus, Ordnung, Ordnungswille,

Recht, Realitätssinn, Reife, richtiges Maß, Redlichkeit, Religiosität, Respekt, Reue, Risikobereitschaft, Rückbindung, Rücksichtnahme,

Sanftheit, Selbstverwirklichung, Schätzung, Selbstachtung, Selbständigkeit, Selbstbehauptung, Selbstbeherrschung, Selbstbeobachtung, Selbstbeschränkung, Selbstdisziplin, Selbsteinschätzung, Selbstkontrolle, Selbstkritik, Selbstsicherheit, Selbstüberwindung, Selbstverantwortung, Selbstvertrauen, Selbstwahrnehmung, Sicherheit, Sinn, Sinnerkenntnis, Sitte, Solidarität, Spannung, Stabilität, Standhaftigkeit, Strebsamkeit, Souveränität

Takt, Toleranz, Trauerfähigkeit, Tradition, Treue, Tugend, Tapferkeit

Überblick, Unabhängigkeit, Unbefangtheit, Unternehmensegeist, Unterstützung, Unvoreingenommenheit, Urteilsvermögen,

Verantwortlichkeit, Verbindlichkeit, Verbundenheit, Verlässlichkeit, Vernunft, Verschwiegenheit, Versöhnlichkeit, Versöhnungsbereitschaft, Verständnis, Verständigung, Vertrauen, Vertrauensvorschuss, Vertrauenswürdigkeit, Vision, Vorausschau, Vorsicht, Vorstellungskraft,

Wärme, Wagemut, Wahrheit, Wahrhaftigkeit, Wahrnehmungsfähigkeit, Wandlungsfähigkeit, Weisheit, Weitherzigkeit, Wert, Wertschätzung, Wesentlichkeit, Wissen, Witz, Wohlbefinden, Wohlwollen, Würde

Zivilcourage, Zufriedenheit, Zusammenarbeit, Zusammengehörigkeit, Zuverlässigkeit

Wie viel Prozent der Bevölkerung sind homosexuell?

- a) 1%
- b) 5%
- c) 10%

Antwort:

Im Allgemeinen identifizieren Bevölkerungsumfragen zwischen einem und zehn Prozent der Bevölkerung als lesbisch oder schwul. Alle haben also Recht.

Wie viel Prozent der Deutschen verraten laut Durex Local Report 2004 ihrem Partner ihre sexuellen Fantasien?

- a) 23%
- b) 43%
- c) 73%

Antwort:

b) 43%

Welcher Dialekt ist für die meisten Deutschen laut Durex Local Report 2004 am erotischsten?

- a) bayrisch
- b) hochdeutsch
- c) nordeutsch

Antwort:

b) hochdeutsch (43%)

Wie viele junge Erwachsene (18–29 Jahre) halten laut einer Partnersuchmaschine absolute Treue für eine selbstverständliche Voraussetzung von dauerhafter Liebe?

- a) 55%
- b) 65%
- c) 75%

Antwort:

a) 55%

Und wie viele davon würden »ausnahmsweise Untreue vielleicht auch mal verzeihen, das käme auf die Situation an«?

- a) 3%
- b) 7%
- c) 12%

Antwort:

c) 12%

Was versteht man unter Fetischismus? Eine Form der Sexualität, die sich auf...

- a) Menschen asiatischer Abstammung
- b) Gegenstände
- c) lustvolle Gedanken

bezieht.

Antwort:

a) Eine Form der Sexualität, die sich auf Gegenstände bezieht.

Geschichte von Kim & Sam

Es war einmal ein Mensch, der hieß Kim. Kim lebte am Alligator-Fluss, in dem es von Krokodilen wimmelte. Auf der anderen Seite des Flusses wohnte Sam. Beide waren sehr ineinander verliebt und hatten große Sehnsucht, einander wieder zu sehen. Unglücklicherweise hatte nämlich ein Unwetter die kleine Brücke zerstört, so dass es für beide schwer war, zueinander zu kommen.

Kim verging beinahe vor Sehnsucht. Daher suchte Kim Andy auf. Andy besaß das einzige Boot in der Gegend. Kim schilderte die Situation und bat Andy, über den Fluss zu fahren. Andy erklärte sich bereit, aber nur unter der Bedingung, dass Kim vorher mit Andy schlief. Kim war entrüstet über dieses Tauschgeschäft und wies es ab, weil Kim Andy nicht liebte. Kim ging fort, um andere Leute zu suchen, die helfen würden. Kim bat viele Leute um Hilfe, doch niemand wusste einen Weg.

Enttäuscht ging Kim nach Hause und erzählte von den vergeblichen Versuchen und von Andys Vorschlag. Als Kim die Familie um Rat bat, kam die Antwort: *»Schau, du bist jetzt schon groß. Du musst selbst wissen, was du tun willst, und deine Entscheidungen alleine treffen.«* Sprachten sie und gingen den eigenen Geschäften nach.

Kim dachte lange nach. Schließlich entschloss sich Kim, Andys Vorschlag anzunehmen, weil Kim Sam unbedingt wieder sehen wollte. In der Nacht schliefen Kim und Andy miteinander. Und Andy erfüllte das Versprechen und brachte Kim am nächsten Morgen ans andere Ufer des Flusses.

Nach einigen glücklichen Stunden mit Sam, hatte Kim das Bedürfnis, Sam zu sagen, was vorgefallen war. Sam hörte die Geschichte und geriet außer sich vor Wut. *»Was hast du getan? Ich kann nicht glauben, dass du das getan hast! Du hast mit Andy geschlafen! Jetzt ist alles aus! Vergiss uns beide! Ich will nichts mehr mit dir zu tun haben!«*

Verzweifelt ging Kim fort. Bitter weinend traf Kim auf Michi. Kim lehnte sich an Michis Schulter und klagte das Leid. Michi hörte voller Empörung zu und ging zornig zu Sam, um Sam zu verprügeln. Kim folgte und schaute von Ferne zu und begann zu lachen.

»Beliebtheitskala«

Position	Kim	Sam	Andy	Michi	Kims Familie
1					
2					
3					
4					
5					

Situationen

1. Der 14-jährige J. zwingt einen gleichaltrigen Jungen, mit ihm zu onanieren. Er droht ihm Prügel an, falls dieser ihn verpfeift.
2. Beim Zeltlager fordert die Gruppenleiterin die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf, sich nackt auszuziehen und untersucht die Mädchen und Jungen auf Zeckenbisse.
3. Ein Sportlehrer verbietet seinen Schülerinnen, beim Trampolinspringen das T-Shirt in die Hose zu stecken.
4. Ein 25-jähriger geht mit einer 15-jährigen ins Kino.
5. Der 17-jährige R. stellt sich im Jugendtreff hinter ein Mädchen, das sich über den Billardtisch beugt, und macht eindeutige Koitusbewegungen.
6. Beim Kuschneln im Ehebett streichelt die Mutter ihrem 13-jährigen Sohn unter dem Schlafanzug den Bauch.
7. Beim Gruppentreff animiert der Gruppenleiter die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu, gemeinsam mit ihm Strip-Poker zu spielen.
8. Als Aufnahme ritual in einer Jugendbande verlangt der Bandenchef, dass neue Jungen ihren Urin trinken.
9. Ein Onkel erzählt einen dreckigen Witz.
10. Der Freund des Vaters fasst der 13-jährigen Tochter beim Tanzen an den Po.
11. Der Babysitter wickelt den 2-jährigen Jungen stündlich und cremt ihn jedes Mal intensiv ein.
12. Beim Kuschneln streichelt der Vater seiner 12-jährigen Tochter unterm Nachthemd den Bauch.
13. Eine 30-jährige Frau schläft mit einem 13-jährigen Jungen.
14. Eine Mutter kuschelt vor dem Zu-Bett-Gehen mit dem 8-jährigen Sohn.
15. Ein Mädchen sitzt auf dem Schoß vom Onkel, der bekommt eine Erektion.
16. Ein Junge befriedigt den großen Bruder mit der Hand.
17. Der Vater badet mit seiner 10-jährigen Tochter.

Szene 1

Der 20-jährige Jugendgruppenleiter Helmut sonnt sich in der Aufmerksamkeit der jungen Mädchen in seiner Gruppe, die für ihn schwärmen. Immer wieder pflegt er zu einzelnen dieser Mädchen, meist zu den eher scheuen oder unscheinbaren, streng geheime Beziehungen, bei denen es auch zu Geschlechtsverkehr kommt. Die Geheimhaltung begründet er mit der Verantwortung, die er für die ganze Gruppe hat. Er bricht die Beziehungen jeweils unter Tränen und größten Liebesbeteuerungen ab, weil die Verantwortung für die ganze Gruppe ihn zu einem »enthaltamen« Leben verpflichtet. Rückfälle sind häufig, sie enden jeweils erst, wenn er ein anderes Mädchen gewonnen hat. Was allerdings meist nicht lange dauert.

Szene 2

Der 10-jährige Serdar wird während eines Zeltlagers krank und muss das Bett hüten. Seine 16 Jahre alte Betreuerin Petra ist an allem, was mit Sexualität zu tun hat, sehr interessiert. Da sie einmal ein Praktikum in einem Krankenhaus gemacht hat, weiß sie, dass Hygiene wichtig ist. So wäscht sie Serdar auch intim, zuerst gegen dessen Protest, den sie mit dem Hinweis auf ihre Krankenhauserfahrung ignoriert und lächerlich macht. In dieser Situation bekommt Serdar eine Erektion. Dies verunsichert ihn sehr und er fühlt sich schuldig, was Petra mit dem Hinweis verstärkt, offenbar gefalle ihm ihre Behandlung.

Szene 3

Michael, knapp 20, hat Probleme mit dem anderen Geschlecht. Er empfindet eine starke Verklemmtheit, die ihn am Aufbau einer Beziehung hindert. Er vertraut sich seinem ehemaligen Leiter Robert an. Dieser verspricht ihm Hilfe. Er verweist auf einige Erfolge, die er in dieser Hinsicht mit jungen Männern bereits erzielen konnte. Robert schlägt vor, die Verklemmtheit durch »therapeutische Körperarbeit« zu überwinden. Er überredet Michael so zu homosexuellen Handlungen, die seinen eigenen, verschwiegenen Wünschen entsprechen. Michael fühlt sich sehr unwohl, vertraut aber auf Roberts »therapeutische Erfahrung«. Erst nach längerer Zeit gelingt es ihm, sich zu distanzieren. Er stürzt in eine schwere Krise.

Szene 4

Martin ist 27 Jahre alt, verheiratet und engagiert sich bereits seit vielen Jahren im Jugendverband. Die Arbeit mit den Jugendlichen macht ihm Spaß und er hat ein offenes Ohr für ihre Anliegen. Die 18-jährige Corinna kennt ihn bereits seit längerer Zeit und hat zu ihm Vertrauen gefasst. Sie schildert ihm im Verlauf mehrerer Gespräche ihre schwierige persönliche Situation. Ihr großes Vertrauen schmeichelt Martin, er verliebt sich Hals über Kopf in sie. Sie macht Andeutungen, dass sie ihrerseits sehr viel für Martin empfindet. Nach einer besonders aufwühlenden Sitzung umarmt Martin Corinna, der Damm bricht, Küsse und heftige Umarmungen sind die Folge. Verwirrt gehen beide auseinander. Vor dem nächsten Treffen distanziert sich Martin von Corinna, er macht ihr Vorwürfe, ihn zu den Zärtlichkeiten verführt zu haben und droht ihr, sie öffentlich schlecht zu machen, wenn sie von diesem Erlebnis spricht.

Szene 5

Jürgen, 12 Jahre alt, kommt aus schwierigen Verhältnissen. Er ist in der Gruppe oft kaum zu ertragen. In der letzten Zeit fällt er durch sexuell-aggressive Sprüche negativ auf. Niemand weiß, dass er den gleichaltrigen Jungen Daniel seit einiger Zeit zwingt, mit ihm zu onanieren. Er droht Daniel mit massiven Vergeltungsschlägen, wenn dieser ihn verpeift. Trotzdem bricht Daniel sein Schweigen, als ihn der Leiter fragt, ob es ihm nicht gut gehe.

Szene 6

Damian ist ein lustiger Kerl, immer für einen Spaß aufgelegt. Die Leidenschaft des 16-jährigen sind Badespiele. Hier hat er sich zum großen Spezialisten entwickelt. Wenn er im Schwimmbad ist – und das kommt oft vor – hat er immer eine Traube Kinder um sich. Es ist eine Riesengaudi. Die meisten Kinder sind begeistert. Der 9-jährige Markus macht bei diesen Spielen aber nicht mehr mit. Er hat den Eindruck, Damian habe sich an seinen Geschlechtsteilen vergriffen. Nicht lange, nicht intensiv, eher wie zufällig, aber trotzdem unangenehm und irgendwie eklig. Markus spricht mit Jens, einem anderen Jugendleiter, darüber. Dieser lacht und sagt, Damian habe das sicher nicht absichtlich getan und wenn man im Schwimmbad spiele, könne so etwas schon einmal vorkommen. Markus solle nicht so empfindlich sein und sich, wie alle anderen, an den Spielen freuen.

Szene 7

Monika ist 8 Jahre und für ihr Alter sehr anhänglich, hat kein Gefühl für Grenzen und sucht auffallend häufig Körperkontakt zu ihren Betreuer/innen. Sie setzt sich zum Beispiel immer wieder auf den Schoß ihrer Leiterin Irina, obwohl diese das schon mehrfach zurückgewiesen hat. Im gemischten Sommerlager sucht sie Kontakt mit dem 17-jährigen Thorsten. Dieser merkt, dass Monika viel Aufmerksamkeit braucht und widmet sich ihr. Thorsten wird es unbehaglich, als Monika versucht, ihn auf den Mund zu küssen. Er traut sich nicht, diese sexuelle Handlung zurückzuweisen, fasst sie als Spiel auf und findet schließlich auch Gefallen daran. Er sucht nun von sich aus Situationen, in denen er mit Monika allein sein kann.

Kommentar zu Szene 1

Helmut nutzt die Unerfahrenheit der Mädchen, sein Sozialprestige und seine Stellung in der Gruppe aus, um seine sexuellen Bedürfnisse zu befriedigen. Als Leiter der Gruppe verletzt er damit seine Schutzpflicht. Er macht sich damit strafbar, auch wenn er seine »Freundschaften« nicht mit unter 16-jährigen Mädchen pflegt. Sein Verhalten disqualifiziert ihn klar als Leiter in der Kinder- und Jugendarbeit, in der er einen Schutz- und Erziehungsauftrag hat. Für eine junge Frau können solche Ausbeutungserfahrungen schwerwiegende Folgen haben. Die Verantwortlichen dieser Gruppe machen sich ebenfalls strafbar, wenn sie vom Verhalten ihres Mitleiters Kenntnis haben. Sie können wegen Beihilfe zu oder Duldung einer strafbaren Handlung angezeigt werden.

Kommentar zu Szene 2

Petra ignoriert Serdars Grenzen und nützt gleichzeitig seine Unsicherheit und seine Schamgefühle aus, um ihre Übergriffe geheim zu halten. Sie tarnt diese mit einer Pflegeleistung, nützt dabei ihre Machtposition aus. Die Chance, dass Serdar sich anderen gegenüber äußert, ist klein, weil er sich in verschiedener Hinsicht schämt, auch deshalb, weil ein Junge nach weit verbreitetem Vorurteil nicht Opfer sein darf.

Kommentar zu Szene 3

Die Ausbeutung ist getarnt als pflegende Handlung im psychotherapeutisch-seelsorgerlichen Bereich. Michael vertraut der Fachkompetenz von Robert, dieser nützt also einen Wissensvorsprung und ein emotionales Abhängigkeitsverhältnis aus, um seine Bedürfnisse zu befriedigen. Die Krise, die Michael erlebt, hindert ihn daran, juristische Hilfe gegenüber Robert anzufordern. Er schämt sich, fühlt sich in seiner sexuellen Identität verunsichert, spricht mit niemandem über das Erlebte und kann deshalb auch für sich selber lange Zeit nicht klarstellen, was mit ihm geschehen ist.

Kommentar zu Szene 4

Martin hat keine psychologische oder seelsorgerliche Ausbildung und verstrickt sich in eine psychische Dynamik, die in therapeutischen Beziehungen häufig vorkommt: Er verliebt sich. Wäre er ausgebildet, dann wüsste er, dass Verliebtheitsgefühle in solchen Situationen oft entstehen und dass sie nicht missverstanden und ausgelebt werden dürfen. Er verliert die Kontrolle über sein Handeln. Obwohl die Verantwortung eindeutig bei ihm liegt, schiebt er die Schuld Corinna zu. Diese hat mit dem Verlust der ihr wichtigen Beziehung zu Martin, mit der Verarbeitung ihres ersten Erlebnisses von Sexualität, mit ihren eigenen und den von Martin aufgebürdeten Schuldgefühlen und mit dem Verbot, darüber zu sprechen, ein gewaltiges Paket zu verdauen. Eine von vielen möglichen Folgen könnten Suizidgedanken sein.

Kommentar zu Szene 5

Das stark sexualisierte Verhalten von Jürgen könnte ein Hinweis darauf sein, dass er selber Opfer sexueller Ausbeutung ist. Trotzdem müssen ihm klare Grenzen gesetzt werden, um die Gruppe und vor allem Daniel zu schützen. Aufgabe des Leiters ist hier, sich auf die Seite von Daniel zu stellen, sonst bricht er dessen Vertrauen. Er kann sich nicht gleichzeitig um Jürgen kümmern, der ebenfalls dringend Hilfe braucht. Fachliche Unterstützung ist unabdingbar.

Kommentar zu Szene 6

Jens sollte Markus unbedingt ernst nehmen. Kinder spüren oft intuitiv, wenn eine Handlung an ihnen sexualisiert ist. Ein Kind wird nie leichtfertig solche Empfindungen äußern. Wenn es dann nicht ernst genommen wird, schwächt das sein Vertrauen in seine eigene Wahrnehmung und in den Leiter. Es wird zudem mit seiner seelischen Verletzung allein gelassen. In Bezug auf Damian steht Jens vor einer schwierigen Aufgabe. Stellt er ihn zur Rede, wird Damian vermutlich alles weit von sich weisen. Er wird vielleicht seine vielen Freunde mobilisieren und Jens in eine unbequeme Lage manövrieren. Jens muss sein Vorgehen sorgfältig planen. Er sollte sich dafür bei einer Fachstelle Rat holen.

Kommentar zu Szene 7

Das Verhalten von Monika könnte ein Hinweis darauf sein, dass das Mädchen selber sexuell ausgebeutet wird. Irina nimmt ihre eigenen Grenzen wahr und setzt sie durch. So hat sie eine wichtige Vorbildfunktion für Monika. Irina könnte Monika entscheidender unterstützen, wenn sie ihr Verhalten reflektieren und als mögliches Notsignal erkennen würde. Es wäre ratsam, wenn sie dabei die Hilfe einer professionellen Fachstelle in Anspruch nähme. Thorsten hingegen grenzt sich nicht ab. Er versteht Monikas Handlungen nicht als Signal, sondern als Einladung, seine eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. So wird er zum Täter. Er verschärft damit Monikas Schwierigkeiten. Die Tatsache, dass Monika anfänglich die Handelnde war, entbindet ihn nicht von seiner Verantwortung.