

# LIEBE UND SEXUALITÄT



SERVICE STELLE  
GESUNDE  
SCHULE



## BEVOR SIE ZUM THEMA LIEBE UND SEXUALITÄT MIT DEN SCHÜLERINNEN ARBEITEN

Sexualität, Körper und Aussehen sind sensible und persönliche Themen. Jugendliche interessieren sich für sie, fühlen sich gleichzeitig unsicher. Bin ich normal? Lachen meine MitschülerInnen mich aus, wenn ich eine Frage stelle? Neben dem Zuhause ist Schule eine der wichtigsten Lebenswelten, um Kinder und Jugendliche in ihrer gesunden körperlichen und sexuellen Entwicklung zu unterstützen (GIVE Sexualerziehung in der Schule, S. 4).

Es ist hilfreich, wenn Sie als PädagogIn vorab Ihre Haltung und Meinung zu den Themen reflektieren und eine offene und achtsame Haltung gegenüber der Vielfalt der Mädchen und Jungs einnehmen. Achten Sie darauf, einen geschützten Rahmen zu schaffen und ihre eigenen Grenzen und jene der SchülerInnen zu wahren. Wenn diese lachen, dann häufig, um Spannung abzubauen. Beschämen Sie sie nicht.

Bei der Themenwahl können Sie die SchülerInnen einbinden. Sexuaufklärung bedeutet nicht, bloßes Fachwissen zu vermitteln. Sexuelle Bildung trägt dazu bei, ein positives Körperbewusstsein zu vermitteln und das Selbstbewusstsein zu stärken. Sie können die SchülerInnen ermutigen, sich mit ihrem Körper, Gefühlen, Bedürfnissen und Grenzen auseinanderzusetzen. Sie können Übungen durchführen, die das Selbstwertgefühl stärken, Toleranz und Respekt vermitteln. Dies unterstützt SchülerInnen, informierte Entscheidungen zu treffen und verantwortungsvoll sich selbst und anderen gegenüber zu handeln (GIVE Sexualerziehung in der Schule, S. 4–5).

Die meisten SchülerInnen sind dankbar, bestimmte Themen in einer reinen Mädchengruppe bzw. einer reinen Burschengruppe zu besprechen.

Wenn Sie über ein Thema nicht sprechen möchten, Ihnen eine Frage unangenehm oder zu intim ist, wahren Sie Ihre eigenen Grenzen. Auch in dieser Hinsicht sind Sie ein Vorbild für die SchülerInnen.

Bei herausfordernden Fragen oder Themen, die Sie verunsichern, binden Sie sexualpädagogische Beratungsstellen ein! Jugendlichen fällt es leichter, bestimmte Fragen mit schulexternen Personen zu besprechen (GIVE Sexualerziehung in der Schule, S. 13–15).

Um Eltern einzubinden, können Sie am Elternabend über Grundsätze und Ziele der schulischen Sexuaufklärung informieren. Eltern sind die erste Quelle der Sexuaufklärung. Sie vermitteln ihren Kindern von Geburt an Botschaften in Bezug auf Körper und Intimität (Standards für die Sexuaufklärung, S. 14). Elterliche und schulische Sexuaufklärung ergänzen sich.

### Quellen

**Schuch S. (2015).** GIVE Sexualerziehung in der Schule. Alle Schulstufen. Hrsg.: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung. Download vom 30.10.2019, von [www.give.or.at/material/sexualerziehung-in-der-schule-alle-schulstufen/](http://www.give.or.at/material/sexualerziehung-in-der-schule-alle-schulstufen/)

**Winkelmann, C., Amann, S. & Lauer H. (2011)** Standards für die Sexuaufklärung in Europa. Rahmenkonzept für politische Entscheidungsträger, Bildungseinrichtungen, Gesundheitsbehörden, Expertinnen und Experten. Hrsg.: WHO Regionalbüro für Europa und Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

## GRUNDSÄTZE UND ZIELE DER SEXUAL- AUFKLÄRUNG FÜR PÄDAGOGINNEN

### Eine ganzheitliche Sexualaufklärung basiert auf folgenden Grundsätzen:

1. Sexualaufklärung ist altersgerecht hinsichtlich Entwicklungs- und Wissensstand der jungen Menschen und berücksichtigt kulturelle, soziale und genderspezifische Gegebenheiten. Sie entspricht der Lebenswirklichkeit junger Menschen.
2. Sexualaufklärung basiert auf einem Ansatz, der sich an (sexuellen und reproduktiven) Menschenrechten orientiert.
3. Sexualaufklärung basiert auf einem ganzheitlichen Konzept des Wohlbefindens, das auch die Gesundheit einschließt.
4. Sexualaufklärung orientiert sich eindeutig an der Gleichstellung der Geschlechter, an Selbstbestimmung und Anerkennung der Vielfalt.
5. Sexualaufklärung beginnt mit der Geburt.
6. Sexualaufklärung ist als Befähigung von Individuen und Gemeinschaften und damit als Beitrag zu einer von Mitgefühl und Gerechtigkeit geprägten Gesellschaft zu verstehen.
7. Sexualaufklärung basiert auf wissenschaftlich korrekten Informationen.

### Sexualaufklärung strebt folgende Ziele an:

1. Sie trägt zu einem sozialen Klima bei, das sich durch Toleranz, Offenheit und Respekt gegenüber Sexualität, verschiedenen Lebensstilen, Haltungen und Werten auszeichnet.
2. Sie fördert die Achtung vor der Vielfalt und Verschiedenheit der Geschlechter sowie das Bewusstsein für sexuelle Identität und Geschlechterrollen.
3. Sie befähigt die Menschen, informierte Entscheidungen zu treffen und entsprechend eigen- und partnerverantwortlich zu handeln.
4. Sie trägt bei zum Bewusstsein für und zu Kenntnissen über den menschlichen Körper, seine Entwicklung und Funktionen, insbesondere in Bezug auf Sexualität.
5. Sie befähigt die Menschen, sich als sexuelle Wesen zu entwickeln. Dies bedeutet zu lernen, Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, Sexualität lustvoll zu erfahren sowie die eigene Geschlechterrolle und sexuelle Identität zu entwickeln.
6. Sie stellt angemessene Informationen bereit über die körperlichen, kognitiven, sozialen, emotionalen und kulturellen Aspekte der Sexualität, über Verhütung und die Prävention von sexuell übertragbaren Infektionen, HIV und sexueller Nötigung.
7. Sie vermittelt die nötigen Lebenskompetenzen, um mit allen Aspekten von Sexualität und Beziehungen umgehen zu können.
8. Sie verbreitet Informationen über den Zugang zu Beratungs- und medizinischen Leistungen, insbesondere bei Problemen und Fragen zur Sexualität.

9. Sie regt eine Reflexion über Sexualität und unterschiedliche Normen und Werte hinsichtlich der Menschenrechte an, damit eine eigene, kritische Haltung entwickelt werden kann.
10. Sie unterstützt die Fähigkeit, (sexuelle) Beziehungen aufzubauen, die sich durch gegenseitiges Verständnis und Respekt für die Bedürfnisse und Grenzen des Gegenübers auszeichnen, und gleichberechtigte Beziehungen zu führen. Dies trägt dazu bei, sexuellem Missbrauch und sexueller Gewalt vorzubeugen.
11. Sie befähigt, über Sexualität, Emotionen und Beziehungen zu kommunizieren und unterstützt die Entwicklung der dafür notwendigen Sprachkompetenz.

**Quelle:**

**Winkelmann, C., Amann, S. & Lauer, H.** (2011). Standards für die Sexualaufklärung in Europa. Rahmenkonzept für politische Entscheidungsträger, Bildungseinrichtungen, Gesundheitsbehörden, Expertinnen und Experten. Hrsg.: WHO Regionalbüro für Europa und Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

# LIEBE UND SEXUALITÄT

## PHILOSOPHIEREN ÜBER LIEBE UND SEXUALITÄT

### Beschreibung

Kinder und Jugendliche stecken voller Fragen über das Leben. Philosophieren ist für sie oft alltäglich und daher ein guter Ausgangspunkt, sich mit ihnen neuen Themen anzunähern. Damit das gelingt, ist es wichtig, philosophische anstatt Wissensfragen zu stellen. Antworten auf solche Denkfragen stehen nicht im Internet oder Lexikon, sondern ergeben sich, indem man nachdenkt. Dieses freie Denken braucht ein offenes Gespräch, das PädagogInnen durch vertiefende Fragen und ihr Interesse an den Gedanken und Ideen der Kinder und Jugendlichen lenken. Es ist besser, wenn PädagogInnen sich inhaltlich nicht äußern, sondern auf den Gesprächsfluss achten, damit die Kinder und Jugendlichen selbst weiterdenken. Wichtig ist, dass alle wissen, dass es auf eine Denkfrage viele Antworten gibt.

### Ziel

Das Philosophieren unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, sich eine eigene Meinung zu bilden, also kritisch und kreativ zu denken. Darüber hinaus fördert Philosophieren die Sprachkompetenz, die Argumentationsfähigkeit, bildet Demokratieverständnis, stärkt die Persönlichkeit und macht gemeinsam Spaß!

### Impulsfragen

- Was ist Liebe?
- Wie kann man Liebe wahrnehmen?
- Gibt es verschiedene Arten von Liebe?
- Wen oder was kann man lieben?
- Wie fühlt sich Liebe an?
- Gibt es Gegenteile von Liebe?
- Was ist Sexualität?
- Was alles gehört zur Sexualität?
- Warum ist es wichtig, sich mit Sexualität auseinander zu setzen?
- Wozu brauchen wir Liebe und Sexualität?

### Wie frage ich nach?

- Warum könnte das so sein?
- Was bedeutet ... für dich?
- Kannst du das beschreiben?
- Kannst du ein Beispiel nennen?
- Was hat das miteinander zu tun?
- Ist das immer so? Muss das so sein?
- Gibt es Ausnahmen?
- Trifft das auf jeden zu? Wie passt das zu unserem Thema?
- Gibt es Unterschiede zwischen ... und ...? Oder ist das das Gleiche?

# LIEBE UND SEXUALITÄT



## MODUL LIEBE & BEZIEHUNGEN

### Ziele

- Die SchülerInnen reflektieren ihre Erwartungen und Vorstellungen zu Liebe und Partnerschaft.
- Die SchülerInnen verstehen, dass mediale Bilder und gesellschaftliche Normen unsere Vorstellung von Liebe und Partnerschaft beeinflussen.
- Die SchülerInnen diskutieren, was ihnen in einer Beziehung wichtig ist.
- Die SchülerInnen können ihre Gefühle und Bedürfnisse kommunizieren.
- Die SchülerInnen können Verliebtsein und Liebe beschreiben und ihre diesbezüglichen Gefühle einordnen.
- Die SchülerInnen wissen, wie sie ihr Interesse an einer Person vermitteln können, ohne dabei deren Grenzen zu verletzen.
- Die SchülerInnen wissen, was sie bei Liebeskummer tun können.



## Wissen für PädagogInnen

In einer Jugendwertestudie gibt mehr als die Hälfte der Jugendlichen an, auf der Suche nach der Liebe ihres Lebens zu sein (Sex we can, S. 87). Gesellschaftliche Werte und Normen beeinflussen, was wir von Liebe und Partnerschaft erwarten (Kulturelle Vielfalt in engen Beziehungen, S. 1–2, 7). Unrealistische Darstellungen und Fakebilder von Vorzeigepaaren auf Instagram und YouTube verzerren die Wirklichkeit und prägen die Vorstellungen von Jugendlichen (Paarbeziehungen und Sexualverhalten, S. 1). Sie entwickeln übertriebene Erwartungen an eine Partnerschaft. Das kann die Beziehung und das Gegenüber überfordern. Es ist wichtig, mit Jugendlichen den Einfluss der Medien auf unser Liebes- und Partnerschaftsbild kritisch zu hinterfragen und Erwartungen, Vorstellungen und Mythen zu relativieren. So können Jugendliche positive, nachvollziehbare und umsetzbare Bilder und Erwartungen entwickeln. Je mehr Handlungsalternativen Jugendliche haben, ihren Bedürfnissen zu begegnen, desto geringer ist das Risiko, eine Beziehung zu überfrachten (Sex we can, S. 86).

Jugendliche möchten wissen, wie sich Verliebtsein anfühlt und was Liebe ist. Es hilft, die Begriffe herunterzubrechen, damit Jugendliche sie fassen können. Liebe meint menschliche Grundbedürfnisse wie Sicherheit, Offenheit, Respekt, Zuneigung, Vertrauen, Nähe und Geborgenheit. Um herauszufinden, ob man verliebt ist, kann man sich fragen: Fühle ich mich wohl mit der anderen Person? Vertraue ich ihr? Unternehme ich gerne gemeinsam Dinge? Regen sich Gefühle, und wenn ja, welche? Spüre ich sexuelle Lust? (Sex we can, S. 86–87) So lernen Jugendliche, ihre Gefühle und Bedürfnisse einzuordnen.

Den ersten Schritt zu machen und in Beziehung zu treten ist mit dem Risiko verbunden, zurückgewiesen zu werden. Es braucht Mut und Selbstvertrauen, sich und seine Gefühle zu zeigen. Wer verliebt ist, ist besonders verletzlich. Sie können mit Jugendlichen besprechen, wie sie ihr Interesse signalisieren können, ohne dabei die Grenzen der anderen Person zu verletzen.

In der Pubertät nehmen Jugendliche Gefühle besonders stark wahr. Liebeskummer gehört dazu. Wenn eine Beziehung endet oder die angebetete Person desinteressiert ist, kann das verzweifelt, traurig, wütend oder hoffnungslos machen. Mädchen und Burschen brauchen Strategien, um ihre Gefühle zu regulieren. Sich zu öffnen und mit einer Vertrauensperson zu reden kann helfen, oder Sport zu treiben oder die Gefühle in einem fiktiven Brief auszudrücken. Wichtig ist, Jugendliche zu stärken, alle Gefühle wahr- und anzunehmen und in schwierigen Zeiten gut für sich zu sorgen bzw. sich Hilfe zu holen.

Studien zeigen, dass auch in Jugendbeziehungen gewalttätiges oder übergriffiges Verhalten durch den oder die PartnerIn stattfindet. Gesunde Beziehungen basieren darauf, dass PartnerInnen gleichberechtigt sind und sich respektieren. Wenn der oder die PartnerIn kontrolliert, manipuliert oder das Selbstwertgefühl negativ beeinflusst, ist die Beziehung ungesund ([www.loveandrespect.org](http://www.loveandrespect.org)).

Kommunikation spielt in Beziehungen eine wesentliche Rolle. Jugendliche lernen erst, wie sie gelingend kommunizieren können. Voraussetzung ist, sich die eigenen Gefühle, Erwartungen und Bedürfnisse bewusst zu machen und auszudrücken, sich auf das Gegenüber einzustellen, empathisch zu sein und sich eigene Schwächen und Verletzlichkeiten einzugestehen (Sex we can, S. 84-85). Eine Klassengemeinschaft bietet vielfältige Möglichkeiten, kommunikative Fähigkeiten zu üben und ihre Wirkung zu erfahren.

## Quellen

**Bierhoff, HW., Rohmann, E., Führer, A.** (2015). Kulturelle Vielfalt in engen Beziehungen am Beispiel der Liebe. In: Genkova P., Ringeisen T. (Hg.) Handbuch Diversity Kompetenz: Gegenstandsbereiche. Springer Reference Psychologie. Springer, Wiesbaden

**Love & Respect.** Preventing Teen Dating Violence. Was ist Gewalt in Jugendbeziehungen? Download vom 11.11.2019, von [www.love-and-respect.org/siteDE/tdv.php](http://www.love-and-respect.org/siteDE/tdv.php)

**Österreichisches Institut für Sexualpädagogik.** (2009). Sex, we can?! Das Manual zum Film. Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur in Kooperation mit dem Wiener Programm für Frauengesundheit (Hrsg.), Wien.

**Wendt, E.** (2010). Paarbeziehungen und Sexualverhalten heutiger Jugendlicher. Skript des Vortrags auf der Tagung „Extreme – Jugendliteratur ohne Tabus?“ am 19.6.2010 in Tutzing. Download vom 12.11.2019, von [www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwifnNijruTIAhVqsIsKHYVCDIMQFjAAegQIBhAC&url=https%3A%2F%2Fwww.uni-frankfurt.de%2F55286560%2FVortrag\\_Wendt\\_ausformuliert\\_Tutzing.docx&usq=AOuVaw0jp6RwNLF2a053Voavohpq](http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwifnNijruTIAhVqsIsKHYVCDIMQFjAAegQIBhAC&url=https%3A%2F%2Fwww.uni-frankfurt.de%2F55286560%2FVortrag_Wendt_ausformuliert_Tutzing.docx&usq=AOuVaw0jp6RwNLF2a053Voavohpq)

**Wendt, E.** (2018). Die Jugendlichen und ihr Umgang mit Sexualität, Liebe und Partnerschaft. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

## Fallbeispiele

### Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Du merkst, dass ein Klassenkollege ein Mädchen wiederholt ärgert. Er nimmt ihr Stifte weg und stupst sie an. Du fragst ihn, warum er das tut. Er erzählt dir, dass er mit dem Mädchen seit dem Kindergarten befreundet ist. Seit einigen Wochen ist er aufgeregt, wenn er sie sieht. Er möchte ihre Aufmerksamkeit und versucht, sie zum Lachen zu bringen. Letztens hat sie ganz genervt reagiert, als er sie in dir Taille gekniffen hatte und gesagt, dass sie das hasse. Das verunsichert ihn. Was kann er tun, um ihr zu zeigen, dass er sie mag und herauszufinden, was sie fühlt?

### Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Eine Freundin ist seit ein paar Monaten mit einem Jungen zusammen. Sie ist sehr verliebt und möchte jeden Tag mit ihm telefonieren. Er hebt nicht immer ab und schreibt manchmal lange nicht auf ihre Nachrichten zurück. Das macht sie wütend und verunsichert sie. Außerdem ist sie eifersüchtig, da sie ihn im Schulhof oft mit einem Mädchen sprechen sieht, mit dem er seit langem befreundet ist. Er versichert zwar, dass er das Mädchen freundschaftlich mag, doch deine Freundin ist verunsichert. Sie fragt dich um Rat.

## Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Woran merkst du, dass du verliebt bist?
- Was ist der Unterschied zwischen einer Freundschaftsbeziehung, Verliebtsein und Liebe?
- Wie fühlt sich Liebeskummer an? Was hilft dir bei Liebeskummer?
- Jemand ist in dich verliebt, aber du nicht in ihn/sie. Wie kannst du das vermitteln, ohne zu verletzen?
- Was ist dir in einer Beziehung wichtig?
- Dir gefällt eine Person und du möchtest herausfinden, ob sie dich ebenfalls mag. Was kannst du tun?
- Was bedeutet flirten? Worauf kannst du achten, wenn du flirtest?
- Was kannst du tun, wenn du eifersüchtig bist?
- Wie kannst du in einer Beziehung Dinge ansprechen, die dir fehlen oder zu viel sind? Warum ist das wichtig?

## Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

[www.feel-ok.at/de\\_AT/schule/themen/alle\\_arbeitsblaetter.cfm](http://www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm)

## Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

## Vertiefungsübungen

### Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unter- und Oberstufe

Die SchülerInnen bilden Kleingruppen. Sie diskutieren typische Geschlechterrollen und Klischees in Bezug auf Beziehungen.

- Was macht einen richtigen Mann, eine richtige Frau aus? Gibt es das überhaupt?
- Wie sieht die Rollenverteilung in Beziehungen aus? Wer macht was?
- Was beeinflusst, wie wir uns Beziehungen vorstellen?
- Welche unterschiedlichen Vorstellungen gibt es zwischen Jungs und Mädchen oder zwischen unterschiedlichen Kulturen?
- Warum sollten wir Klischees hinterfragen?

### Vertiefungsübung für SchülerInnen der Oberstufe

Die Jugendlichen bilden Kleingruppen und diskutieren folgende Vorstellungen und Mythen zu Liebe und Partnerschaft. Anschließend besprechen sie die Ergebnisse in der gesamten Klasse.

- Die Liebe sorgt dafür, dass es mit der Beziehung klappt.
- Schon beim ersten Kennenlernen weiß man, ob daraus die große Liebe wird.
- Man muss sich nur genug lieben, dann weiß der andere schon, was man braucht – man versteht sich auch ohne Worte.
- Je ähnlicher man sich ist, desto besser gelingt die Partnerschaft.
- Egoismus schadet der Beziehung.
- Für mich gibt es den perfekten Partner/die perfekte Partnerin und den bzw. die muss ich finden.
- Damit die Partnerschaft gelingt, sollte man so viel wie möglich gemeinsam machen.
- Wenn mein Partner bzw. meine Partnerin mich richtig liebt, tut er bzw. sie alles für mich.
- Streit und Diskussion ist das Ende einer Beziehung.
- Gute Beziehung = guter Sex.

(Mythen aus Sex we can, S. 86).

## Weitere Informationen und Materialien zum Thema

Jugendportal zu Liebe, Sex und Verhütung

[www.loveline.de](http://www.loveline.de)

Für die Oberstufe: Website zur Prävention von Gewalt in Jugendbeziehungen, Quizzes zu gesunder Beziehung, Selbstliebe und digitaler Gewalt

[www.love-and-respect.org/siteDE/](http://www.love-and-respect.org/siteDE/)

Für PädagogInnen: [www.schule.loveline.de](http://www.schule.loveline.de)

# LIEBE UND SEXUALITÄT



## MODUL MENSTRUATION, SCHWANGERSCHAFT UND VERHÜTUNG

### Ziele

- Die SchülerInnen verstehen, wie und wann Frauen schwanger werden können.
- Die SchülerInnen wissen, was sie tun können, um eine Schwangerschaft zu verhindern.
- Die SchülerInnen kennen unterschiedliche Verhütungsmittel und können ihre Vor- und Nachteile beurteilen.
- Die SchülerInnen begreifen, worauf sie achten müssen, wenn sie mit Pille oder Kondom verhüten.
- Die SchülerInnen kennen Notfallverhütungsmittel und wissen, wo sie diese bekommen.
- Die SchülerInnen wissen, wo Frauen, die ungeplant schwanger sind, Unterstützung bekommen.
- Die SchülerInnen wissen, wo sie vertrauenswürdige Informationen zu Zyklus, Verhütung und Schwangerschaft finden.

## Wissen für PädagogInnen

Die Menarche, die erste Menstruation, setzt bei Mädchen zwischen 9 und 16 Jahren ein. Es braucht Zeit, bis der Zyklus sich einpendelt. Dann dauert er zwischen 21 und 35 Tagen. Stress, emotionale Belastungen und Reisen beeinflussen den Zyklus und können ihn verschieben. Regelschmerzen treten in den ersten Jahren verstärkt auf. Mädchen brauchen Zeit, um herauszufinden, ob sie Binden, Tampons oder Menstruationstasse bevorzugen und wie sie diese anwenden. Viele schätzen es, sich in einer Mädchengruppe mit einer Lehrerin oder Sexualpädagogin zu Fragen rund um Menstruation, Monatshygiene und Regelbeschwerden auszutauschen.

Die fruchtbaren Tage im Zyklus liegen rund um den Eisprung. Wann genau der Eisprung stattgefunden hat, können Frauen erst im Nachhinein berechnen. Er liegt etwa 14 Tage vor dem ersten Tag der Regelblutung. Auch mit regelmäßigem Zyklus wissen Frauen im Vorhinein nicht, wann ihr Eisprung stattfindet. Paare, die nicht schwanger werden möchten, verhüten jedes Mal ([www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at)).

Laut HBSC-Studie 2018 verhüten sexuell aktive SchülerInnen am häufigsten mit Kondom. In ca. 33% aller Fälle verwenden sie es allein und in 31% gemeinsam mit der Antibabypille (HBSC-Studie, S. 44-45). Fast die Hälfte der befragten Jugendlichen (47 Prozent) gibt an, dass beide Partner für Verhütung zuständig sind (Verhütungsreport 2019, S. 22).

Neben der Pille zählen Pflaster, Verhütungsring, Hormonimplantat (Stäbchen), Hormonspirale und Dreimonatsspritze zu den hormonellen Verhütungsmitteln. Kupferspirale, Kupferkette, Diaphragma und chemische Verhütungsmittel wie Cremes und Gels wirken ohne Hormone. Frauen, die die natürliche Verhütung anwenden, beobachten täglich Körpertemperatur, Gebärmutter Schleim und Muttermund. Der Coitus Interruptus, wenn der Junge vor dem Samenerguss seinen Penis aus der Scheide zieht, zählt zu den unsicheren Verhütungsmethoden. Davor im Lusttropfen enthaltene Spermien können zu einer Schwangerschaft führen.

Der Pearl-Index gibt an, wie sicher ein Verhütungsmittel eine Schwangerschaft verhütet. Wenden 100 Frauen ein Jahr lang dieselbe Methode an und werden 3 von ihnen in diesem Zeitraum schwanger, beträgt der Pearl-Index 3. Je kleiner der Pearl-Index, desto sicherer das Verhütungsmittel. Die Pille hat einen Pearl-Index von 0,1–0,9. Das heißt zwischen einer und neun von 1000 Frauen, die mit der Pille verhüten, werden in einem Jahr schwanger. Beim Kondom liegt der Index bei 2–12. Die kleinere Zahl bezieht sich darauf, dass die Paare das Verhütungsmittel richtig verwenden, die höhere Zahl umfasst Anwendungsfehler ([www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)). Egal für welche Verhütungsmethode ein Paar sich entscheidet: es sollte wissen, wie es die Methode richtig anwendet. Das perfekte Verhütungsmittel gibt es nicht. Informationen unterstützen Paare, die für sie passende Entscheidung zu treffen.

Österreichweit werden jährlich rund 2000 Mädchen vor ihrem 20. Lebensjahr schwanger. Ist die Schwangerschaft ungewollt, bestehen mehrere Möglichkeiten: das Kind zu bekommen und die Erziehung zu übernehmen, die Geburt eine bestimmte Zeit einer Pflegefamilie zu übertragen, das Kind zur Adoption freizugeben oder die Schwangerschaft abzubrechen.

In Österreich können Frauen innerhalb der ersten drei Schwangerschaftsmonate entscheiden, ob sie die Schwangerschaft abbrechen möchten. Eine Ärztin oder ein Arzt führt den Abbruch nach einem Aufklärungsgespräch durch. Ab dem 14. Lebensjahr benötigt ein Mädchen dafür keine Einverständniserklärung ihrer Erziehungsberechtigten. Hauptgründe für ungewollte Schwangerschaften sind, dass Paare falsch oder nicht verhüten ([www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)).

## Quellen

Felder-Puig, R., Teutsch, F. & Ramelow, D. & Maier, G. (2019). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2018. Hrsg.: BMASGK. Download vom 11.05.2020, von [www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder-und-Jugendgesundheit/HBSC.html](http://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder-und-Jugendgesundheit/HBSC.html)

Frauengesundheitszentrum, Graz (o. J.). Menstruation, Schwangerschaft. Download vom 31.10.2019, von [www.feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/themen/liebe\\_sexualitaet/themen/menstruation\\_schwangerschaft/zyklus\\_und\\_menstruation/zyklus.cfm](http://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/menstruation_schwangerschaft/zyklus_und_menstruation/zyklus.cfm)

Fiala, C. & Parzer, E. (2019). Österreichischer Verhütungsreport 2019. Download vom 31.10.2019, von <http://verhuetungsreport.at/sites/verhuetungsreport.at/files/2019/Verhuetungsreport-2019-Web.pdf>

Gesundheit Österreich GmbH. (2017). Wenn Teenager schwanger werden. Hrsg.: BMASGK. Download vom 31.10.2019, von [www.gesundheit.gu.at/leben/eltern/schwangerschaft/info/junge-muetter](http://www.gesundheit.gu.at/leben/eltern/schwangerschaft/info/junge-muetter)

Profamilia (o. J.). Verhütung. Für Jugendliche. Download vom 11.11.2019, von [www.profamilia.de/themen/verhuetung.html](http://www.profamilia.de/themen/verhuetung.html)

## Fallbeispiele

### Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Eine Freundin hat vor einem halben Jahr das erste Mal die Regelblutung bekommen. Seitdem hat sie ihre Tage etwa einmal im Monat, auch wenn der Abstand zwischen den Blutungen unterschiedlich lang ist. Im Sommer verbringt sie drei Urlaubswochen mit ihrer Familie in Griechenland. Nun ist Schulbeginn und es ist sieben Wochen her, dass sie zuletzt ihre Tage hatte. Sie ist besorgt und fragt sich, woran das liegen könnte. Sie hat noch nie mit einem Jungen geschlafen, also kann sie nicht schwanger sein. Ist es normal, dass ihre Blutung sich verzögert? Woran könnte es liegen?

### Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Ein Freund ruft dich an und erzählt dir nervös, dass sich seine Freundin am Morgen übergeben hat. Eine Stunde zuvor hatten sie Sex und jetzt sind sie unsicher, ob die Pille wirkt. Sie denken über eine Notfallverhütung nach, da sie eine Schwangerschaft unbedingt vermeiden möchten. Es ist Sonntag und sie wissen nicht, wie sie an eine „Pille danach“ kommen können oder ob sie bis morgen warten sollen, um zur Frauenärztin zu gehen. Er bittet dich um Rat.

## Reflexionsfragen für SchülerInnen

- In welchem Alter bekommen Mädchen ihre erste Regelblutung?
- Woran kann es liegen, wenn die Regelblutung ausbleibt?
- Welche Verhütungsmittel gibt es für Mädchen, welche für Jungs?
- Wie wirken hormonelle Verhütungsmittel, etwa die Antibabypille?
- Welche Verhütungsmittel kennst du, die ohne Hormone wirken?
- Wie sicher sind die jeweiligen Verhütungsmethoden? Was besagt der Pearl-Index?
- Nach welchen Kriterien können Frauen und Männer ein Verhütungsmittel auswählen?
- Welche Verhütungsmittel können Paare als Notfallverhütung verwenden? Wo bekommen sie diese Mittel?
- Wie kann eine Frau feststellen, dass sie schwanger ist?
- Wo gibt es Unterstützung, wenn eine Frau ungewollt schwanger ist?
- Wo bekommst du verlässliche Informationen zu Verhütung, Sexualität und Schwangerschaft?

## Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

[www.feel-ok.at/de\\_AT/schule/themen/alle\\_arbeitsblaetter.cfm](http://www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm)

## Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

## Vertiefungsübungen

### Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unterstufe

Die SchülerInnen finden sich in Kleingruppen zusammen. Jede Gruppe wählt eine Verhütungsmethode und bereitet eine Ausstellung dazu vor. Das kann ein Tisch mit Plakaten, Quiz etc. sein. In einer Unterrichtsstunde öffnet die Klasse die Ausstellung für SchülerInnen und LehrerInnen und präsentiert die Ergebnisse. Die PädagogInnen planen genügend Zeit für Diskussion und Austausch ein.

### Vertiefungsübung für SchülerInnen der Oberstufe

Die PädagogInnen erklären den SchülerInnen folgendes Szenario: Eine Freundin erzählt, dass ihr Schwangerschaftstest positiv ist. Die SchülerInnen erarbeiten in Kleingruppen, welche Möglichkeiten das Mädchen hat und an wen es sich wenden kann. Sie bereiten sich aus Sicht des Mädchens auf das Gespräch mit dem Freund, den Eltern und der Frauenärztin vor.

## Weitere Informationen und Materialien zum Thema

Film „Sex, we can?!“

[www.feel-ok.at/sex-we-can](http://www.feel-ok.at/sex-we-can)

Das Jugendportal zu Liebe, Sex und Verhütung

[www.loveline.de](http://www.loveline.de)

Österreichische Gesellschaft für Familienplanung

[www.oegf.at/firstlove/](http://www.oegf.at/firstlove/)

Infos zu Verhütung

[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

Quiz Sex und Verhütung

[www.gesundheit.gu.at/service/tools/sex-verhuetung](http://www.gesundheit.gu.at/service/tools/sex-verhuetung)

Infos und Beratungsstellen zu ungewollter Schwangerschaft

[www.gesundheit.gu.at/leben/kids-teens/liebe-sex/teenager-schwangerschaft](http://www.gesundheit.gu.at/leben/kids-teens/liebe-sex/teenager-schwangerschaft)

### Für PädagogInnen

Materialien und Methoden zu Sexualaufklärung

[www.schule.loveline.de](http://www.schule.loveline.de)

Wie bespricht man Sexualität und sexuelle Gesundheit im Unterricht? Ein Manual für PädagogInnen

[www.aids.at/wp-content/uploads/LehrerInnen-Manual-Digital.pdf](http://www.aids.at/wp-content/uploads/LehrerInnen-Manual-Digital.pdf)

# LIEBE UND SEXUALITÄT



## MODUL SEXUALITÄT, KÖRPER UND LUST

### Ziele

- Die SchülerInnen können über Sexualität, Wertvorstellungen und ihre Einstellung dazu diskutieren.
- Die SchülerInnen wissen, wie sich sexuelle Erregung und Lust bei Männern und Frauen körperlich ausdrücken.
- Die SchülerInnen können ihre Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken.
- Die SchülerInnen begreifen, dass Frauen und Männer vielfältig und jeder Körper einzigartig ist.
- Die SchülerInnen entdecken, wie Rollenbilder und Vorurteile entstehen und reflektieren ihre eigene Haltung dazu.
- Die SchülerInnen können über Übergriffe und sexuelle Gewalt sprechen und wissen, wohin sich Betroffene wenden können.
- Die SchülerInnen kennen ihre sexuellen Rechte.
- Die SchülerInnen kennen Webseiten, auf denen sie verlässliche, jugendfreundliche Informationen zum Thema Sexualität finden.

## Wissen für PädagogInnen

Das Internet ist für Jugendliche das beliebteste Medium, um sich zu Sexualität zu informieren. Dabei stoßen sie u.a. auf verzerrte, unseriöse Informationen, Mythen und unrealistische Bilder. Jugendliche brauchen Erwachsene, die irreführende Informationen und Bilder aus dem Internet korrigieren und ihnen etwas entgegensetzen (Standards für die Sexualaufklärung, S. 26–28).

Eine schweizer Studie zeigt, dass Jugendliche heute entgegen verbreiteter Meinung ihre ersten sexuellen Erfahrungen nicht früher machen ([www.snf.ch](http://www.snf.ch)). In der österreichischen HBSC-Studie 2018 geben etwa zwei Drittel der SchülerInnen der 9. und 11. Schulstufe an, noch keinen Geschlechtsverkehr gehabt zu haben (HBSC-Studie, S. 45). In einer deutschen Studie hatten etwas mehr als die Hälfte der 16-Jährigen noch keinen Geschlechtsverkehr, mit 17 Jahren sind es 42%. Rechtlich sind sexuelle Kontakte erlaubt, wenn die Beteiligten älter als 14 Jahre und beide einverstanden sind. Es gibt Ausnahmen für 12- und 13-jährige Jugendliche, wenn der Partner nicht mehr als 3 Jahre älter ist.

Wann der richtige Zeitpunkt für das erste Mal ist, entscheidet jede/r Jugendliche selbst. Sie können den richtigen Moment erkennen, wenn Kopf und Bauch grünes Licht geben und das Mädchen bzw. der Junge erregt sind. Bei Burschen ist das durch den steifen Penis augenscheinlich. Bei Mädchen fließt das Blut ebenfalls in die Sexualorgane. Scheidenlippen und Klitoris schwellen an, die Scheide produziert mehr Feuchtigkeit und wird bereit, etwas in sich aufzunehmen. Für Mädchen ist es wichtig, die Zeichen ihrer Lust zu kennen. Denn Schmerzen beim ersten Mal gehören nicht dazu. Sie können bedeuten, dass der Kopf JA, aber der Körper NEIN sagt.

Selbstbefriedigung ist etwas Persönliches, Intimes und ganz Normales. Unter den 14-jährigen Jungen gibt mehr als die Hälfte an, zu masturbieren, unter den 15-jährigen sind es zwei Drittel. Für junge Frauen ist Selbstbefriedigung stärker tabuisiert. Sie geben in allen Altersgruppen seltener an, zu masturbieren (Befragung Jugendsexualität, S. 119). Manchen Jugendlichen hilft Selbstbefriedigung, sich, ihren Körper und ihre Lust besser kennenzulernen. Andere masturbieren selten oder nie. Auch das ist normal. Das Motto lautet: du darfst (dich berühren), musst aber nicht!

Jedes fünfte Mädchen zwischen 14–25 Jahren gibt in einer deutschen Studie an, sexuelle Gewalt erlebt zu haben. Von den Betroffenen hat jede vierte nach der Gewalterfahrung mit niemandem darüber gesprochen (Studie Jugendsexualität, S. 200). Betroffene schämen sich wegen des Erlebten oder fühlen sich mitschuldig. Die Information, dass Betroffene von Gewalterfahrungen nie selbst schuld sind, stärkt sie, sich Unterstützung zu holen.

Pornografie ist rechtlich gesehen für Erwachsene ab 18 Jahren bestimmt. Jugendliche können mit dem Gesetz in Konflikt kommen, wenn sie pornografische Bilder oder Videos an nicht volljährige weitergeben oder sie ihnen zeigen ([www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at)).

## Quellen

Barrense-Dias, Y., Akre, C., Surís, J., Berchtold, A., Morselli, D., Jacot-Descombes, D. & Leeners, B. (2019). Does the Primary Resource of Sex Education Matter? A Swiss National Study; Hrsg.: The Journal of Sex Research. Download vom 30.10.2019, von [www.snf.ch/de/fokusForschung/newsroom/Seiten/news-190827-medienmitteilung-ueber-aufklaerung-reden.aspx](http://www.snf.ch/de/fokusForschung/newsroom/Seiten/news-190827-medienmitteilung-ueber-aufklaerung-reden.aspx)

Bode, H. & Heßling, A. (2015). Jugendsexualität 2015. Die Perspektive der 14- bis 25-Jährigen. Ergebnisse einer aktuellen Repräsentativen Wiederholungsbefragung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Felder-Puig, R., Teutsch, F., Ramelow, D. & Maier, G. (2019). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2018. Hrsg.: BMASGK. Download vom 11.05.2020, von [www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheit/HBSC.html](http://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheit/HBSC.html)

Lil\* – Zentrum für sexuelle Bildung, Kommunikations- und Gesundheitsförderung. (o. J.). Pornografie und Erotik. Download vom 30.10.2019, von [www.feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/themen/liebe\\_sexualitaet/themen/pornografie/infos/pornografie\\_erotik.cfm](http://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/pornografie/infos/pornografie_erotik.cfm)

Schuch, S. (2015). GIVE Sexualerziehung in der Schule. Alle Schulstufen. Hrsg.: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung. Download vom 30.10.2019, von [www.give.or.at/material/sexualerziehung-in-der-schule-alle-schulstufen](http://www.give.or.at/material/sexualerziehung-in-der-schule-alle-schulstufen)

Winkelmann, C., Amann, S. & Lauer, H. (2011). Standards für die Sexualaufklärung in Europa. Rahmenkonzept für politische Entscheidungsträger, Bildungseinrichtungen, Gesundheitsbehörden, Expertinnen und Experten. Hrsg.: WHO Regionalbüro für Europa und Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

## Fallbeispiele

### Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Deine beste Freundin erzählt dir, dass sie einen erotischen Traum hatte. Im Traum hat ein Junge sie am ganzen Körper geküsst und ihre Brüste geknetet. Als sie aufwachte, war sie vom Traum noch ganz erregt. Sie versuchte, sich abzulenken, aber das Gefühl ist nicht verschwunden. Schließlich begann sie, sich selbst zu streicheln und ihre Klitoris zu reiben. Es fühlte sich gut an und sie genoss ihre Lust. Nun fragt sie sich, ob das normal ist und ob andere Mädchen und Jungs das auch machen.

### Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Ein Freund erzählt dir frustriert, dass seine Freundin in den letzten zwei Monaten beim Sex nie einen Orgasmus hatte. Er hat das Gefühl, dass ihr der Sex grundsätzlich gefällt. Ob er einfach schlecht im Bett ist? Oder macht er etwas falsch? Die Freundin deines Freundes hat dir gestern erzählt, dass sie sich ein längeres Vorspiel wünscht und gerne andere Stellungen ausprobieren möchte. Sie ist unsicher, wie sie mit ihrem Freund darüber reden soll. Was antwortest du deinem Freund, was seiner Freundin?

## Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Weshalb ist es aufregend und manchmal schwierig, über Körper, Sexualität und Lust zu sprechen?
- Was kann sexuell erregend sein und Lust auslösen?
- Was verändert sich körperlich bei Frauen, wenn sie sexuell erregt sind, was bei Männern?
- Ist es normal, wenn Mädchen und Burschen sich selbstbefriedigen? Welche Vorteile hat es?
- Wann ist der richtige Zeitpunkt fürs erste Mal?
- Was bedeutet Orgasmus?
- Was macht Sex zu gutem Sex?
- Was kannst du tun, wenn du eine Berührung nicht magst?
- Was denkst du über Vorurteile wie „Männer wollen immer das Eine“ oder „Frauen haben weniger Lust auf Sex als Männer“?
- Was sind sexuelle Übergriffe und sexuelle Gewalt? Wie kann sich eine betroffene Person fühlen? Wohin kann sie sich wenden?

## Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

[www.feel-ok.at/de\\_AT/schule/themen/alle\\_arbeitsblaetter.cfm](http://www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm)

## Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

### Vertiefungsübungen

#### Vertiefungsübung für SchülerInnen der Oberstufe

Die SchülerInnen gehen zu dritt zusammen. Die PädagogInnen teilen ihnen folgende Zitate aus. Die SchülerInnen tauschen ihre Erfahrungen aus und diskutieren Lösungsansätze.

„Mein Freund redet oft mit anderen Mädchen. Das macht mich eifersüchtig! Was kann ich tun?“ (w, 14 Jahre)

„Ich habe meiner besten Freundin gestanden, dass ich in sie verliebt bin. Sie meint, dass sie jemand anderen mag. Ich bin am Boden zerstört. Ich will unsere Freundschaft nicht beenden. Was kann ich tun?“ (m, 13 Jahre)

„Wenn mein Freund und ich uns küssen, steckt er mir die Zunge in den Mund. Ich finde das unangenehm, denn ich will ihn lieber ohne Zunge küssen. Was kann ich tun?“ (w, 13 Jahre)

„Wenn ich mich selbst befriedige, stecke ich mir den kleinen Finger in meinen Hintern. Dadurch fühlt sich mein Orgasmus intensiver an. Ist es normal, wenn ich mich als Junge dort berühre?“ (m, 15 Jahre)

„Vor kurzem hatte ich das 1. Mal Sex. Ich bin nach gefühlten fünf Sekunden gekommen. Das war mir so peinlich! Ist das normal?“ (m, 15 Jahre)

„Wenn ich mich selbstbefriedige, schaue ich mir Pornos an, in denen zwei Frauen miteinander Sex haben. Das finde ich erregend. Eigentlich stehe ich aber auf Jungs. Geht's anderen Mädchen auch so?“ (w, 17 Jahre)

„In den letzten Wochen ist mir der Sex mit meinem Freund unangenehm und danach brennt meine Scheide. Ich erfinde Ausreden, um nicht mit meinem Freund zu schlafen. Sind Schmerzen beim Sex normal? Was kann ich tun?“ (w, 18 Jahre)

## Weitere Informationen und Materialien zum Thema

Broschüre: Erster Sex und große Liebe

[www.jugendinfo.at/publikationen/erster-sex-und-grosse-liebe](http://www.jugendinfo.at/publikationen/erster-sex-und-grosse-liebe)

Film: Sex, we can?!

[www.feel-ok.at/sex-we-can](http://www.feel-ok.at/sex-we-can)

Jugendportal zu Liebe, Sexualität und Verhütung

[www.loveline.de](http://www.loveline.de)

Online-Beratung und Information

[www.oegf.at/firstlove](http://www.oegf.at/firstlove) und [www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)

Quiz und Spiel zu Sexualität, Methode zu Körperbildern und Schönheitsidealen

<https://xund.logo.at/material>

## Für PädagogInnen

Informationen und Materialien zur Sexualaufklärung

[www.schule.loveline.de](http://www.schule.loveline.de)

Manual zum Film „Sex we can?!“

<https://sexualpaedagogik.at/sex-we-can/>

Methoden zu Sexualerziehung in der Schule für alle Schulstufen

[www.give.or.at/material/sexualerziehung-in-der-schule-alle-schulstufen/](http://www.give.or.at/material/sexualerziehung-in-der-schule-alle-schulstufen/)

Informationen rund um Sexualität auf Deutsch, Englisch, Französisch, Türkisch, Polnisch, Arabisch etc. [www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

Wie bespricht man Sexualität und sexuelle Gesundheit im Unterricht? Ein Manual für PädagogInnen

[www.aids.at/wp-content/uploads/LehrerInnen-Manual-Digital.pdf](http://www.aids.at/wp-content/uploads/LehrerInnen-Manual-Digital.pdf)

# LIEBE UND SEXUALITÄT



## MODUL SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFEKTIONEN (STI)

### Ziele

- Die SchülerInnen kennen die gängigsten sexuell übertragbaren Infektionen.
- Die SchülerInnen erkennen, wodurch sie sich anstecken und wie sie sich schützen können.
- Die SchülerInnen können Symptome von sexuell übertragbaren Krankheiten beschreiben.
- Die SchülerInnen wissen, an wen sie sich bei Krankheitsanzeichen wenden können.
- Die SchülerInnen reflektieren Vorurteile zu sexuell übertragbaren Infektionen.
- Die SchülerInnen verstehen, worauf sie achten müssen, um Kondome richtig handzuhaben.
- Die SchülerInnen wissen, wo sie vertrauenswürdige Informationen zum Thema finden.

## Wissen für PädagogInnen

Der Begriff STI bedeutet sexually transmitted infections. Das sind Infektionen, die sich hauptsächlich durch Sexualkontakte übertragen. Die bekannteste STI ist HIV. Hat sich eine Person mit dem HI-Virus angesteckt, ist sie HIV-positiv. Sie trägt den Virus in sich und kann andere damit infizieren. Von AIDS spricht man, wenn Krankheitssymptome ausbrechen. Eine HIV-Infektion ist behandelbar aber nicht heilbar. Es ist daher wichtig zu wissen, wie man sich vor einer Ansteckung schützen kann bzw. die Safer Sex Regeln zu kennen. Das Kondom für den Mann und das Femidom für die Frau sind die einzigen Verhütungsmittel, die beim Geschlechtsverkehr vor einer Ansteckung schützen. Das Kondom ist das Verhütungsmittel, das Jugendliche am häufigsten verwenden (HBSC Studie 2018, S. 44–45). Gemeinsam zu besprechen, worauf sie bei der Anwendung achten sollten, stärkt ihre sexuelle Gesundheit.

Weitere sexuell übertragbare Infektionen wie HPV, Herpes und Hepatitis werden durch Viren übertragen. Syphilis, Tripper (Gonorrhoe) und Chlamydien sind bakteriell übertragene STI. Pilzkrankungen zählen ebenfalls zu den STI. Daneben können sich Frauen und Männer beim Thermen- oder Saunabesuch mit einer Pilzkrankung anstecken und sie kommen gehäuft vor, nachdem eine Person Antibiotika eingenommen hat oder das Immunsystem geschwächt ist.

Manche der Infektionen bemerken Betroffene schnell, andere sind schwer zu erkennen. Mögliche Anzeichen sind:

- Jucken oder Brennen an Penis, Scheide oder After
- ungewöhnlicher Ausfluss aus Penis, Scheide oder After
- Bläschen und Warzen
- Ausschlag

([www.aids-hilfe.at](http://www.aids-hilfe.at))

Bei Krankheitsanzeichen sind FrauenärztInnen, UrologInnen und HautärztInnen oder die Hausärztin bzw. der Hausarzt Ansprechpersonen.

## Quellen

Aids-Hilfe Steiermark. (o. J.). Andere sexuell übertragbare Infektionen. Download vom 30.10.2019, von [www.aids-hilfe.at/wissen/andere-sexuell-uebertragbare-infektionen-sti](http://www.aids-hilfe.at/wissen/andere-sexuell-uebertragbare-infektionen-sti)

Felder-Puig, R., Teutsch, F., Ramelow, D. & Maier, G. (2019). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2018. Hrsg.: BMASGK. Download vom 11.05.2020, von [www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheit/HBSC.html](http://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheit/HBSC.html)

## Fallbeispiele

### Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Deine beste Freundin erzählt dir, dass sie einen erotischen Traum hatte. Im Traum hat ein Eine Freundin erzählt dir, dass sie am letzten Wochenende in der Therme war. Seitdem juckt ihre Scheide und beim Pinkeln brennt es. Außerdem hat sie bemerkt, dass etwas Schleim aus ihrer Scheide kommt, der anders aussieht als sonst und ungewöhnlich riecht. Es ist ihr peinlich. Sie hat bisher mit niemanden darüber geredet. Ob sie eine Geschlechtskrankheit hat? Sie hat doch noch nie mit einem Jungen geschlafen! Sie überlegt, ob sie sich angesteckt haben könnte, als sie letztens ihren Freund geküsst hat. Sie macht sich Sorgen und fragt dich um Rat.

### Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Ein Freund erzählt dir, dass sein Penis seit zwei Tagen gerötet ist und juckt. Auf der Peniseichel hat er einen Ausschlag entdeckt. Er hat seit über einem Jahr eine Freundin und schläft auch mit ihr. Bisher hatte er nie solche Beschwerden. Ob das bedeutet, dass seine Freundin fremdgegangen ist und ihn mit einer Geschlechtskrankheit angesteckt hat? Er weiß nicht, wer ihm weiterhelfen kann. Vor seiner Freundin schämt er sich und würde die Beschwerden am liebsten geheim halten. Soll er Ausreden erfinden, um nicht mit ihr zu schlafen? Er weiß nicht, wie er das Thema ansprechen könnte und wohin er sich wenden kann und bittet dich um Rat.

## Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Was bedeutet sexuell übertragbare Infektion?
- Welche sexuell übertragbaren Infektionen kennst du?
- Wie kann sich eine Person anstecken?
- Weshalb ist es wichtig, dass eine Person mit sexuell übertragbarer Infektion mit ihrer Partnerin bzw. ihrem Partner über ihre Ansteckung spricht?
- Pilzkrankungen können beim Sex übertragen werden. Welche anderen Möglichkeiten gibt es, sich anzustecken?
- Welche Symptome von sexuell übertragbaren Krankheiten kennst du?
- Wie kannst du vermeiden, dich mit sexuell übertragbaren Krankheiten anzustecken?
- Wohin können sich Personen wenden, die unsicher sind, ob sie sich angesteckt haben?
- Welche Vorurteile zu sexuell übertragbaren Infektionen kennst du?

## Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

[www.feel-ok.at/de\\_AT/schule/themen/alle\\_arbeitsblaetter.cfm](http://www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm)

## Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

## Vertiefungsübungen

### Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unter- und Oberstufe

Die SchülerInnen bilden Gruppen. Jede Gruppe erarbeitet entweder die Safer Sex Regeln oder Punkte zur richtigen Anwendung von Kondomen sowie häufige Anwendungsfehler.

## Weitere Informationen und Materialien zum Thema

Quiz zu sexuell übertragbaren Infektionen

[www.rataufdraht.at/themenubersicht/tests-quiz/was-wei%C3%9Ft-du-uber-geschlechtskrankheiten](http://www.rataufdraht.at/themenubersicht/tests-quiz/was-wei%C3%9Ft-du-uber-geschlechtskrankheiten)

Jugendportal zu Liebe, Sexualität und Verhütung

[www.loveline.de](http://www.loveline.de)

Information und Online-Beratung

[www.oegf.at/firstlove](http://www.oegf.at/firstlove)

## Für PädagogInnen

Informationen und Materialien zur Sexualaufklärung

[www.schule.loveline.de](http://www.schule.loveline.de)

Informationen rund um STI und HIV-Test

[www.aids-hilfe.at](http://www.aids-hilfe.at)

Wie bespricht man Sexualität und sexuelle Gesundheit im Unterricht? Ein Manual für PädagogInnen

[www.aids.at/wp-content/uploads/LehrerInnen-Manual-Digital.pdf](http://www.aids.at/wp-content/uploads/LehrerInnen-Manual-Digital.pdf)

# LIEBE UND SEXUALITÄT



## MODUL SEXUELLE UND GESCHLECHTLICHE VIELFALT

### Ziele

- Die SchülerInnen verstehen, was Hetero, Homo- und Bisexualität bedeuten.
- Die SchülerInnen wissen, was trans\* und inter\* bedeuten.
- Die SchülerInnen reflektieren und diskutieren Vorurteilen und Klischees zu LGBTIQ-Menschen.
- Die SchülerInnen hinterfragen ihre Vorstellungen von „normal-sein“.
- Die SchülerInnen setzen sich mit der menschlichen Vielfalt auseinander und erkennen sie an.
- Die SchülerInnen kennen Beratungs- und Anlaufstellen für homo- und bisexuelle Jugendliche in ihrer Region.

## Wissen für PädagogInnen

Das Kürzel LGBT steht für lesbisch, schwul, bisexuell oder trans\* (EU LGBT Survey, S. 3). Ungefähr 6% der ÖsterreicherInnen identifizieren sich als LGBT-Mensch, womit Österreich einen überdurchschnittlich hohen Anteil in der EU aufweist (Counting the LGBT population, Survey 2016).

Die angefügten Buchstaben I und Q in LGBTIQ stehen für inter\* und queer. Inter\* bezeichnet intersexuelle Menschen. Das sind Menschen, deren äußere oder innere Geschlechtsmerkmale, Geschlechtshormone und/oder Geschlechtschromosomen sich von klassischen Idealen eines rein „männlichen“ oder „weiblichen“ Körpers unterscheiden. Das trifft auf 1,7% der Weltbevölkerung zu. Eltern können bei der Geburt erfahren, dass ihr Kind intersexuell ist, in anderen Fällen entdecken Betroffene ihre Intergeschlechtlichkeit im Jugend- oder Erwachsenenalter. Intersexuelle Menschen können eine intergeschlechtliche, männliche, weibliche oder trans\* Identität haben ([www.plattform-intersex.at](http://www.plattform-intersex.at)). „Queer“ ist ein Sammelbegriff für sexuelle Orientierungen sowie Geschlechtsidentitäten abseits von heterosexuellen Frauen und Männern.

Homosexualität, Bisexualität, Trans\* oder Inter\* gehören zur menschlichen Vielfalt (Coming-out im Klassenzimmer, S. 7). Das Gesetz in Österreich verbietet es, LGBT-Personen zu diskriminieren. In einer Umfrage geben 48% der Betroffenen an, dass andere sie aufgrund ihrer Sexualität oder sexuellen Orientierung erniedrigen und belästigen. 89% waren in ihrer Schulzeit mit negativen Bemerkungen oder Mobbing konfrontiert (EU LGBT Survey, S. 15 & 19).

Wann einer Person ihre nicht-heterosexuellen Interessen bewusst werden, ist unterschiedlich. Manche Menschen wissen lange, bevor sie Liebesbeziehungen eingehen, dass sie lesbisch, schwul oder bisexuell sind. Andere Menschen leben zunächst Sexualität mit gleichgeschlechtlichen und/oder gegengeschlechtlichen Menschen, bevor sie sich entscheiden, wie sie ihre sexuelle Orientierung bezeichnen ([www.vlsp.de](http://www.vlsp.de)).

Coming-Out bezeichnet den Prozess, in dem sich eine Person bewusst wird, dass sie homo- oder bisexuell ist (inneres Coming-Out) und sich vor anderen dazu bekennt (äußeres Coming-Out). Betroffene nehmen diesen Prozess unterschiedlich beschwerlich wahr. Er kann kurz dauern oder sich über Jahre erstrecken. Bis zum Coming-Out kämpfen viele Jugendliche mit Unsicherheiten, Ängsten, Verleugnung und Identitätsverwirrungen. Schule kann unterstützen, ein positives Selbstbild zu entwickeln und zu fördern (Sexuelle Vielfalt und Jugendhilfe, S. 9–10).

Jugendliche, die sich früh outen, brauchen besondere Unterstützung von ihren Eltern und anderen Bezugspersonen. Die beste Unterstützung ist ein schulisches und soziales Umfeld, das nicht duldet, dass jemand Homo- oder Bisexuelle verbal oder tätlich diskriminiert ([www.vlsp.de](http://www.vlsp.de)).

Lesben, Schwule und Bisexuelle, die ihre sexuelle Orientierung verstecken müssen, sind stärker in ihrer psychischen Befindlichkeit beeinträchtigt als homo- und bisexuelle Menschen, die offen leben können ([www.vlsp.de](http://www.vlsp.de)). Sie haben ein höheres Risiko, an Selbstmord zu denken oder sich selbst zu töten ([www.ajpmonline.org](http://www.ajpmonline.org), [www.jaacap.org](http://www.jaacap.org)).

## Quellen

**FRA-European Union Agency for Fundamental Rights.** (2014). EU LGBT survey. European Union lesbian, gay, bisexual and transgender survey. Main results. Download vom 19.11.2019, von [https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-eu-lgbt-survey-main-results\\_tk3113640enc\\_1.pdf](https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-eu-lgbt-survey-main-results_tk3113640enc_1.pdf)

**Deveaux, F.** (2018). Counting the LGBT population: 6% of Europeans identify as LGBT. Download vom 19.11.2019, von <https://daliaresearch.com/blog/counting-the-lgbt-population-6-of-europeans-identify-as-lgbt>

**NRW-Fachberatungsstelle Sexuelle Vielfalt & Jugendhilfe.** (2015). Jetzt! Selbst! Was tun! Sexuelle Vielfalt & Jugendhilfe. Download vom 19.11.2019, von <https://gerne-anders.de/media/gerne-anders-Praxistips-Hintergr%C3%BCnde.pdf>

**Annor, F. et al.** (2018). Sexual Orientation Discordance and Nonfatal Suicidal Behaviors in U.S. High School Students. In: American Journal of Preventive Medicine. Download vom 12.11.2019, von [www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(18\)30022-9/fulltext](http://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(18)30022-9/fulltext)

**Mortier, P. et al.** (2018). Suicidal Thoughts and Behaviour Among First-Year College Students: Results from the WMH-ICS Project. In: Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. Download vom 12.11.2019, von [www.jaacap.org/article/S0890-8567\(18\)30057-1/fulltext](http://www.jaacap.org/article/S0890-8567(18)30057-1/fulltext)

**Plattform Intersex (o. J.).** Was ist Intergeschlechtlichkeit? Download vom 12.11.2019, von [www.plattform-intersex.at/?page\\_id=192](http://www.plattform-intersex.at/?page_id=192)

**Verband für lesbische, schwule, bisexuelle, trans\*, intersexuelle und queere Menschen in der Psychologie.** (2014). Sexuelle Orientierung und Coming-Out bei Jugendlichen. Download vom 12.11.2019, von [www.ulsp.de/sexuelle-orientierung/jugendliche](http://www.ulsp.de/sexuelle-orientierung/jugendliche)

## Fallbeispiele

### Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Ein Freund erzählt dir, dass er seit einigen Monaten das Gefühl hat, auf Jungs zu stehen. Als er beim Flaschendreher einen Jungen küssen musste, gefiel ihm das und das Gefühl verstärkte sich. Er findet auch Mädchen interessant. Er ist sich unsicher, ob er auf Jungs oder Mädchen steht und fragt sich, mit wem er darüber reden könnte. Seinen Eltern möchte er sich nicht mitteilen, da er Angst hat, wie sie reagieren könnten. Was rätst du ihm?

### Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Du triffst dich mit einer Freundin, die du lange nicht gesehen hast. Ein junger Mann bringt sie mit dem Auto zum Treffpunkt. Ob das ihr Freund ist? Sie erklärt dir, dass das ihr Bruder sei. Du denkst dir, dass sie doch immer nur eine Schwester hatte. Sie erzählt, dass ihre Schwester vor einem halben Jahr offenbart hat, dass er sich als Mann fühlt und sieht. Nun nimmt er Hormone. Dadurch wächst ihm ein Bart und seine Stimme ist tiefer. Er fühlt sich gut mit den Veränderungen. In Zukunft möchte er seinen Namen ändern und seine Geschlechtsteile operieren lassen. Du bist überrascht. Deine Freundin fragt dich, was du darüber denkst.

## Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Was bedeutet es, wenn jemand hetero-, bi- oder homosexuell ist?
- Wie stehst du bzw. dein Umfeld zu Homo- und Bisexualität?
- Findest du es wichtig, zu wissen, ob jemand hetero, homo oder bi ist?
- Was bedeutet inneres und äußeres Coming-Out?
- Warum gibt es bei Homo- und Bisexuellen ein Coming Out, bei Heterosexuellen aber nicht?
- Woher und ab wann weiß man, ob man hetero, homo oder bi ist? Kann sich das ändern?
- Was bedeuten trans\* und inter\*?
- Wie würdest du reagieren, wenn dir jemand erzählt, er oder sie ist trans\* oder inter\*?
- Was bedeutet es, „normal“ zu sein? Wer oder was bestimmt, was wir als „normal“ wahrnehmen?

## Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

[www.feel-ok.at/de\\_AT/schule/themen/alle\\_arbeitsblaetter.cfm](http://www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm)

## Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

## Vertiefungsübungen

### Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unterstufe

Die PädagogInnen und die SchülerInnen setzen sich mit gesellschaftlichen Klischees anhand von Rollenspielen auseinander. Eine Anleitung dazu findet sich auf den Seiten 46, 52 bis 56 der „Schule der Vielfalt“-Projektmappe

[www.schule-der-vielfalt.de/Projektbeispiele2018.pdf](http://www.schule-der-vielfalt.de/Projektbeispiele2018.pdf)

### Vertiefungsübung für SchülerInnen der Oberstufe

Die PädagogInnen besprechen mit den SchülerInnen, wie homophobes Mobbing entsteht, wie es sich äußert und wie man es verhindern kann. Eine Anleitung dazu findet sich auf den Seiten 12 bis 14 des Arbeitshefts zur Bekämpfung von Homophobie [www.unesco.de/sites/default/files/2018-05/Bek%C3%A4mpfung\\_von\\_Homophobie\\_und\\_Transphobie.pdf](http://www.unesco.de/sites/default/files/2018-05/Bek%C3%A4mpfung_von_Homophobie_und_Transphobie.pdf)

## Weitere Informationen und Materialien zum Thema

Coming-out Broschüre für Jugendliche

<https://www.homo.at/broschueren/>

### Für PädagogInnen:

Broschürenquartett: Wie sie vielfältige Lebensweisen in Ihrer Schule unterstützen können

[www.queerformat.de/broschuerenquartett-wie-sie-vielfaeltige-lebensweisen-in-ihrer-schule-unterstuetzen-koennen/](http://www.queerformat.de/broschuerenquartett-wie-sie-vielfaeltige-lebensweisen-in-ihrer-schule-unterstuetzen-koennen/)

Materialiensammlung für die Arbeit mit Jugendlichen zum Thema LGBTIQ\*

[www.efeu.or.at/seiten/download/Materialiensammlung%20LGBTIQ\\_2018\\_efeu.pdf](http://www.efeu.or.at/seiten/download/Materialiensammlung%20LGBTIQ_2018_efeu.pdf)

Rainbow Project (Rights Against Intolerance – Building an Open-minded World) mit Unterrichtsmaterialien gegen Homo- und Transphobie

[www.rainbowproject.eu/material/de/introduction.htm](http://www.rainbowproject.eu/material/de/introduction.htm)

Für Eltern: Broschüre „Anders als erwartet“

[www.homo.at/broschueren/](http://www.homo.at/broschueren/)