

# Manual für Lehrer\*innen



Dieses Manual konnte Dank der Förderung durch den Dachverband der österreichischen Sozialversicherung im Rahmen des Projekts „Liebe und Gesundheit“ umgesetzt werden.

**Impressum: © AIDS-Hilfen Österreichs 2019**

**Projektleitung:** Katja Grafl

**Inhaltliche Mitwirkende:** Flora Hutz, Barbara Jäger-Schäfer,  
Brigitte Kiesenhofer, Nora Kropf, Diane Toussaint

**Illustrationen:** Luiz Lehner

**Layout:** Katja Grafl



## Einleitung

---

Das vorliegende Manual wurde speziell für Lehrer\*innen und Pädagog\*innen erstellt, die mit ihren Schüler\*innen die Themen Sexualität, sexuelle Gesundheit und Diskriminierung eigenständig bearbeiten wollen. Die Inhalte teilen sich in folgende Kapitel:

- Körperwissen S. 8
- Sexuelle und reproduktive Gesundheit S. 24
- Sexualitäten und Gender S. 40
- Kommunikations- und Entscheidungsfindungskompetenzen S. 52
- Stigmatisierung und Diskriminierung S. 60

Jedes Kapitel teilt sich in die folgenden drei Abschnitte, um die Arbeit mit dem Manual im Alltag zu erleichtern:

- Ein kurzer **INHALTLICHER INPUT** zum Thema gibt einen ersten Einblick.
- Häufig gestellte **FRAGEN** aus unserer jahrelangen Erfahrung im Halten von Jugend-Workshops und Lehrer\*innen-Fortbildungen werden verständlich beantwortet.
- Bewährte interaktive **METHODEN** werden für jedes Kapitel vorgestellt. So wird ein direkter Praxisbezug sichergestellt.

Im Anhang findet sich ebenfalls eine Matrix zur altersadäquaten Inhaltsvermittlung rund um das Thema sexuelle Gesundheit der WHO (S. 68). Den AIDS-Hilfen Österreichs ist es ein besonderes Anliegen zur HIV-Prävention im Kontext sexueller Gesundheit beizutragen. Daher geben wir gerne unsere gesammelte Erfahrung und Expertise in der Arbeit mit Jugendlichen weiter. Gemeinsam können wir so Jugendliche in ihrer Persönlichkeitsentwicklung empoweren und darin bestärken, gute Entscheidungen für ihre sexuelle Gesundheit zu treffen. Wir wünschen viel Freude beim Lesen und Ausprobieren!

## Einige Überlegungen vorab ...

Es stellt sich bei einer wirklich großen Auswahl an Themen und Methoden zur Vermittlung sexueller Gesundheitskompetenzen natürlich die Frage: Welche soll ich nun auswählen? Bei dieser Auswahl kann die Beantwortung folgender weiterführender Fragen hilfreich sein:

- Welche persönlichen, sozialen und sachbezogenen Kompetenzen sollen Jugendliche besitzen, um ihre Sexualität selbstbestimmt und verantwortungsbewusst leben zu können?
- Welche Themen sind speziell für die Jugendlichen meiner Gruppe interessant – auch in Hinblick darauf, dass Personen unterschiedlicher Herkunft, Religion, sexueller Orientierung etc. zusammenkommen?
- Welche verbindlichen Inhalte schreibt der Lehrplan vor?

Die Auswahl der inhaltlichen Komponenten ist wichtig. Bei der richtigen Themengestaltung ist es aber auch von Bedeutung, die eigenen Befindlichkeiten, Erfahrungen und (gesellschaftlichen) Positionierungen in Hinblick auf das Thema Sexualität im Allgemeinen und auf bestimmte Methoden im Speziellen bewusst zu machen. So macht es beispielsweise wenig Sinn, wenn eine Lehrperson, die Körperkontakt im schulischen Kontext kritisch gegenübersteht, eine Körperübungsmethode wählt. (Vgl. Timmermanns/Tuider 2008: 17) Dies gilt umso mehr für den eigenen Zugang zum Thema Sexualität. Dabei kann es helfen vorab persönlich über folgende Fragen zu reflektieren:

- Wie fühle ich mich, wenn ich mit anderen Menschen über das Thema Sexualität spreche? Wie geht es mir, wenn ich mit Jugendlichen über das Thema Sexualität spreche?
- Wie stehe ich selbst zu den Themen Gendergerechtigkeit, sexuelle Vielfalt, Verhütung und Schutz, etc.? Welche Werte und Normen habe ich diesbezüglich?
- Gibt es Bereiche, wo ich das Gefühl habe selbst zu wenig Fachwissen zu haben, um gesicherte (evidenzinformierte) Informationen weitergeben zu können (z.B.: Anatomie, Vielfaltigkeit sexueller Identitäten, richtige Begrifflichkeiten etc.)? Wer könnte mich hierbei unterstützen?

- Gibt es Bereiche des Themas Sexualität über die ich nicht sprechen möchte? Wer kann mich unterstützen?

Es geht hierbei zentral darum, zum einen die eigenen Kompetenzen zu erkennen und zum anderen auch die eigenen Grenzen zu respektieren. So wird eine gute Entscheidungsbasis geschaffen in Hinblick auf Themen und Methoden, die ich selbst bearbeiten kann und solche, bei denen ich mir lieber interne oder externe Unterstützung hole. (Vgl. ebd. 26f)

## Körperwissen

Um Jugendlichen zu ermöglichen, gute und selbstbestimmte Entscheidungen für ihre sexuelle Gesundheit zu treffen, benötigen sie altersentsprechende Informationen und Begrifflichkeiten zum menschlichen Körper. Eine offene Grundhaltung zum Thema Sexualität unterstützt Jugendliche bei der Entwicklung eines positiven Körperbildes. Es ist wichtig zu vermitteln, dass es nicht nur zwei Geschlechter gibt und dass Geschlechtervielfalt normal ist. Denn ein Kind in 2000 wird intergeschlechtlich geboren (mehr dazu im Kapitel „Sexualitäten und Gender“, S. 40).

Siehe Abbildung Seite 14 zum Veranschaulichen

Die **äußeren weiblichen Geschlechtsorgane** heißen Vulva und bestehen aus den inneren und äußeren Venuslippen, dem Venushügel, der Klitorisspitze, dem Scheidenvorhof und dem Scheiden-/Vagina-Eingang. Die **inneren weiblichen Geschlechtsorgane** bestehen aus der Vagina/Scheide, den Klitorischenkeln, der Gebärmutter, den Eileitern und den Eierstöcken. (Vgl. BMASGK 2019b)

Siehe Abbildung Seite 9

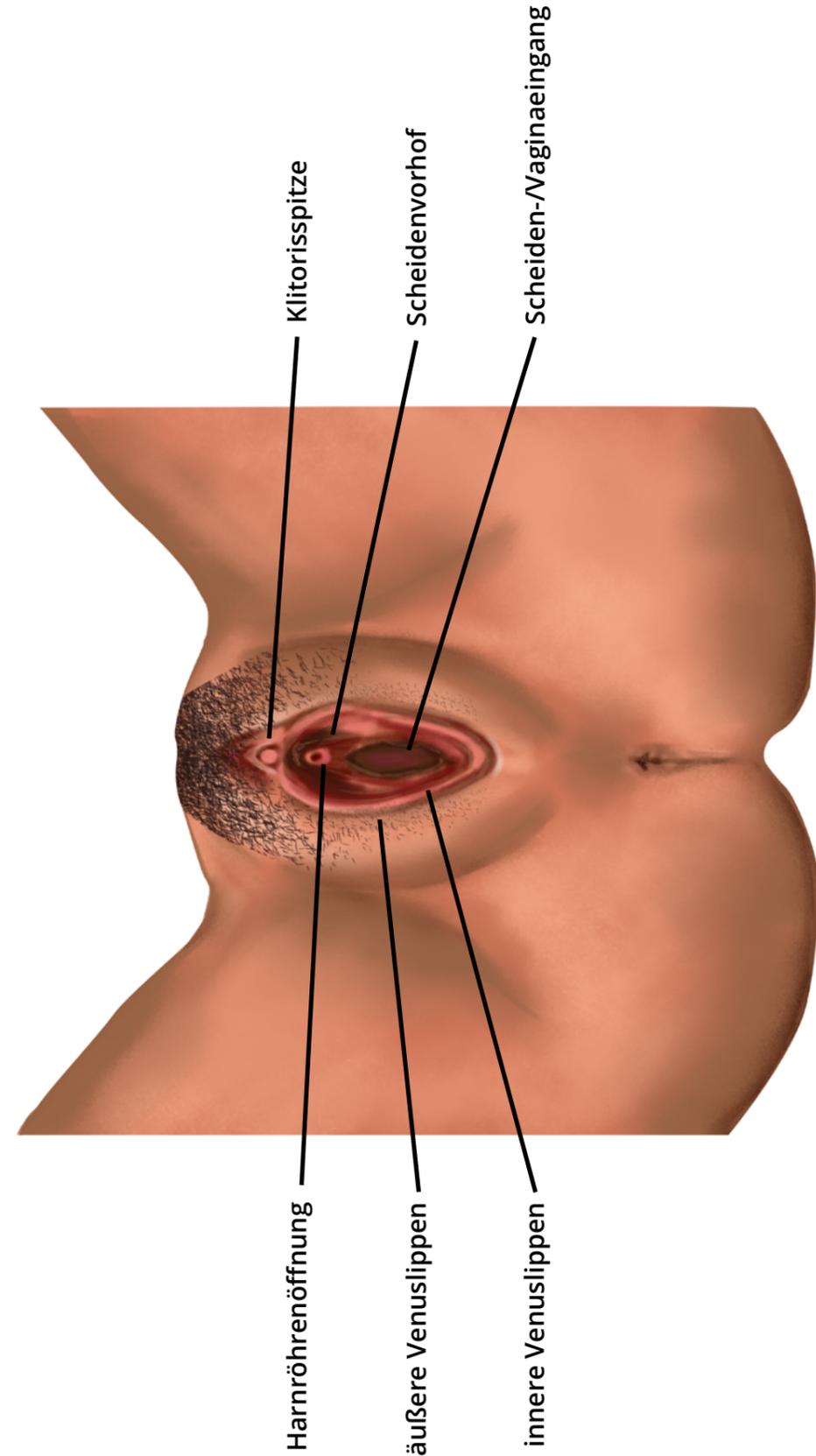
Siehe Abbildung Seite 10 und 11

Die **äußeren männlichen Geschlechtsorgane** bestehen sichtbar aus dem Penis (Schwellkörper, Harnröhre, Eichel und Vorhaut) und dem Hodensack (Hoden und Nebenhoden). Im **Inneren** befinden sich die beiden Samenleiter, zwei Bläschendrüsen, die Prostata und die beiden Cowperschen Drüsen. (Vgl. BMASGK 2019c)

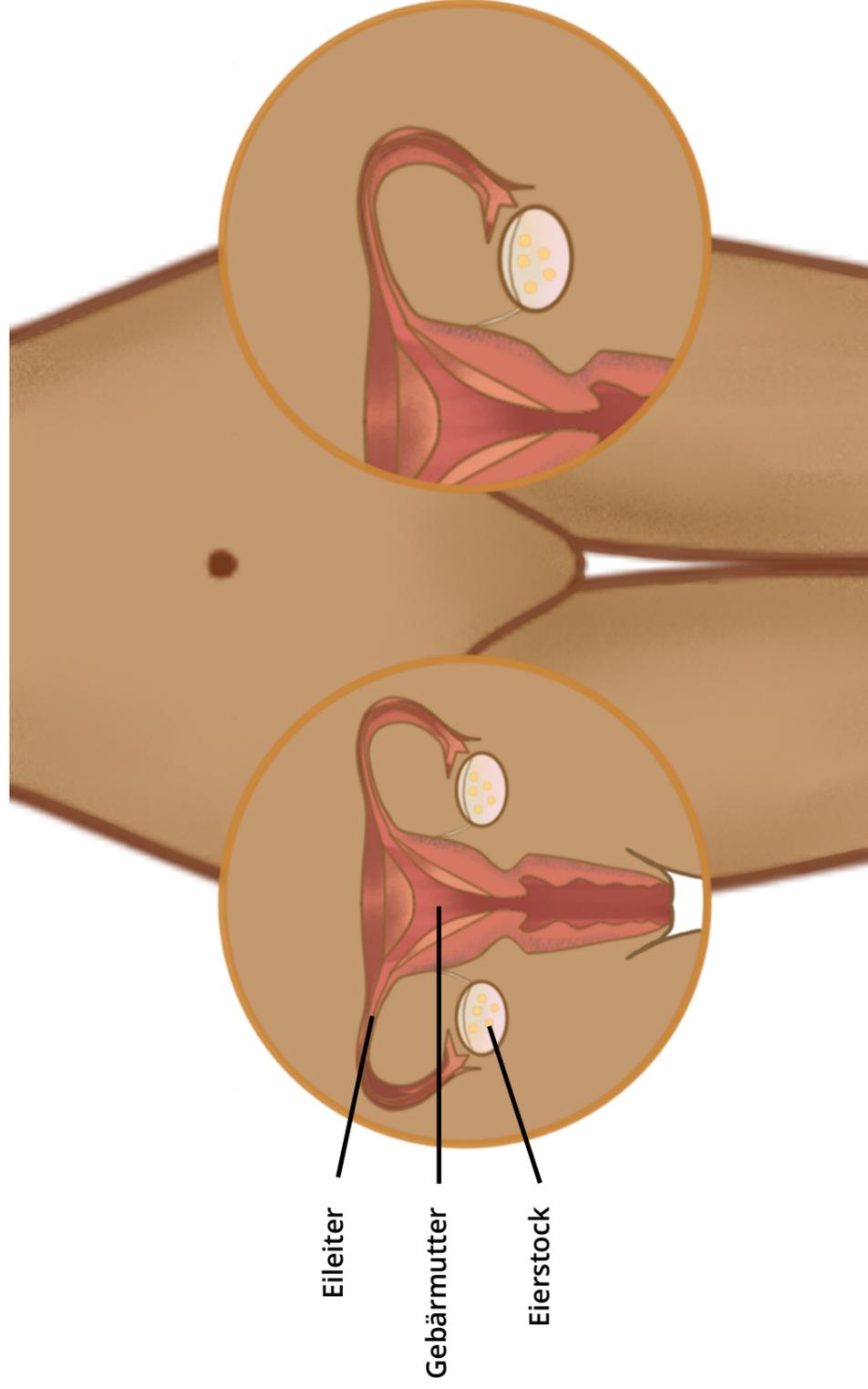
Siehe Abbildung Seite 13

Nach dem Toilettengang sollte die Vagina/Scheide von oben nach unten sauber gemacht werden, damit keine Darmbakterien in die Harnröhre gelangen, wo sie Infektionen hervorrufen können. Die inneren und äußeren Venuslippen sollen nur mit Wasser gereinigt werden, da die Verwendung von Seife oder Duschgel die Scheidenflora aus dem Gleichgewicht bringen kann, was zu Juckreiz oder Vaginalpilz führen kann. Der Penis sollte nach dem Toilettengang mit Toilettenpapier abgetupft werden, da Feuchtigkeit die Ansiedlung von Pilzen fördert. Beim Waschen sollte die Vorhaut zurückgezogen werden, um die Eichel zu säubern und so Infektionen vorzubeugen. (Vgl. Österreichische Jugendinfos 2017:25)

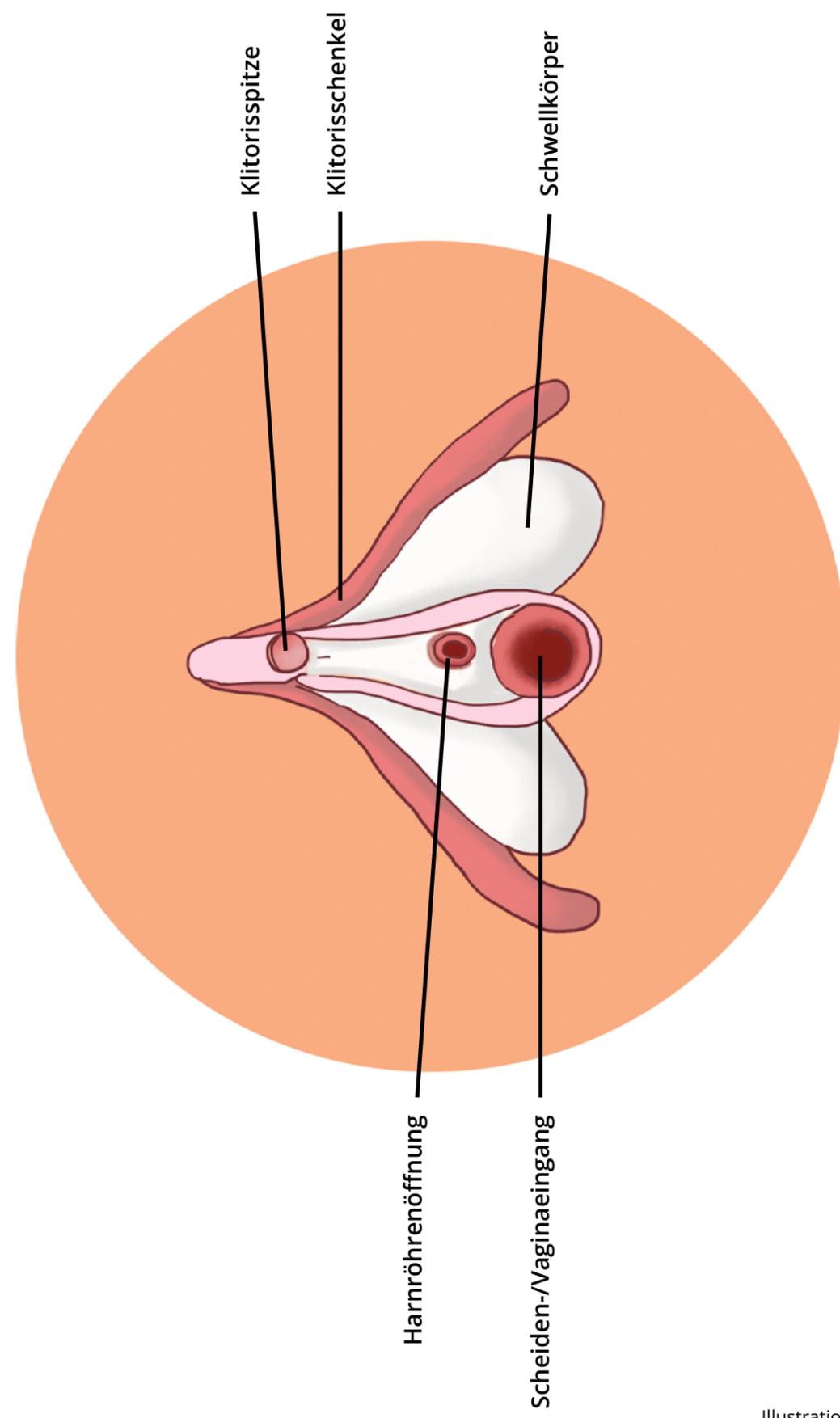
## Weibliche äußere Geschlechtsorgane | Vulva



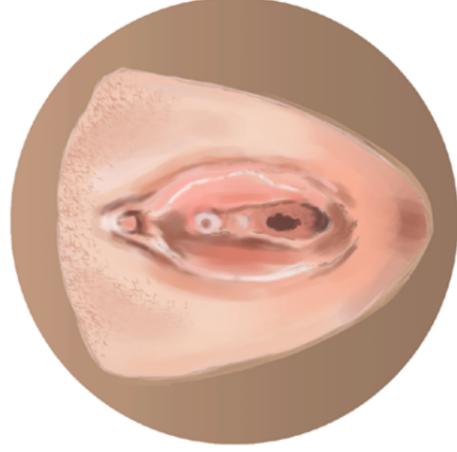
## Weibliche innere Geschlechtsorgane



## Klitoris



## Hymen | unterschiedliche Ausprägungen



INHALTLICHER INPUT

Illustration: Luiz Lehner

## Männliche innere und äußere Geschlechtsorgane

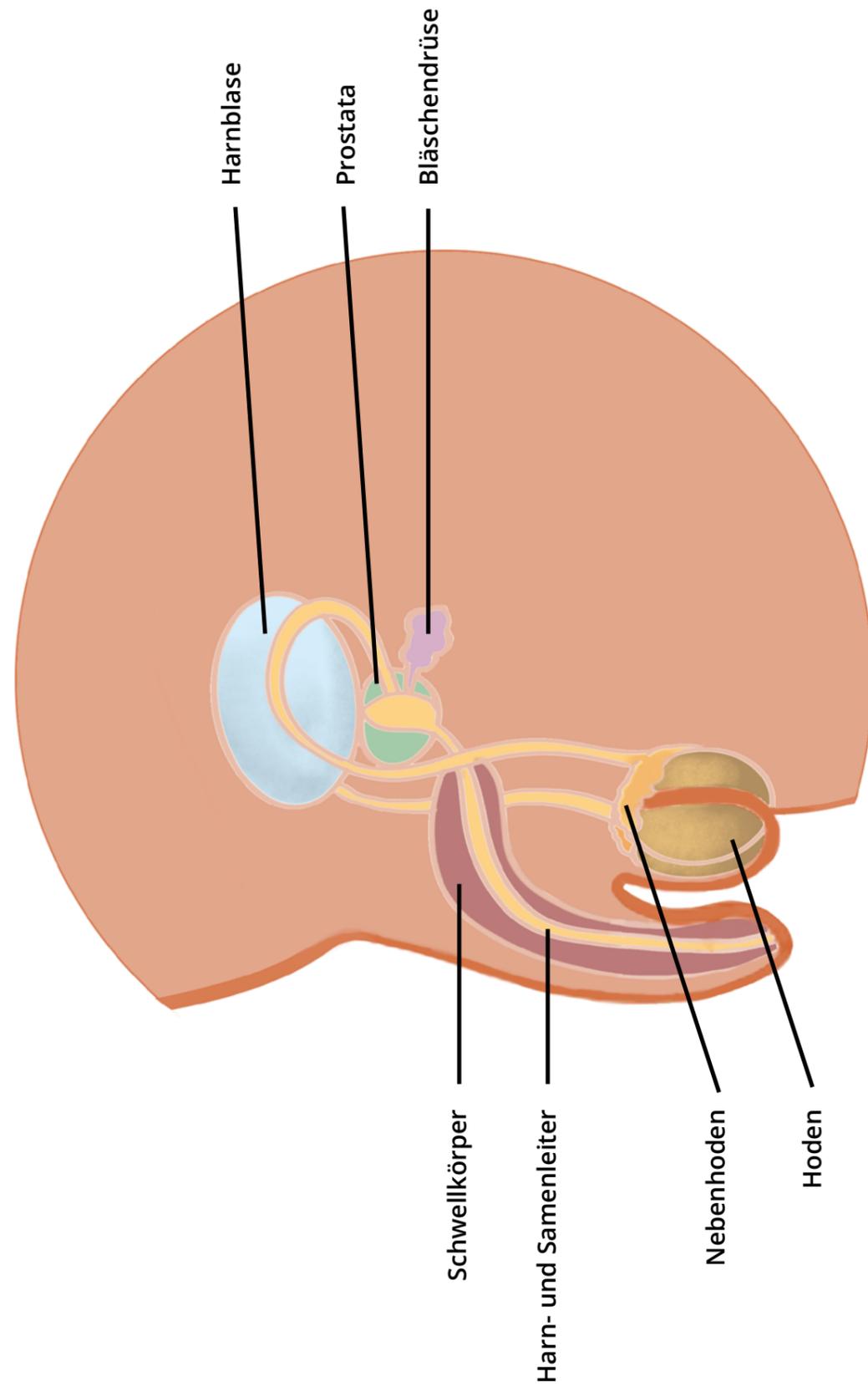


Illustration: Luiz Lehner

**Geschlechtsorgane können sehr unterschiedlich aussehen**

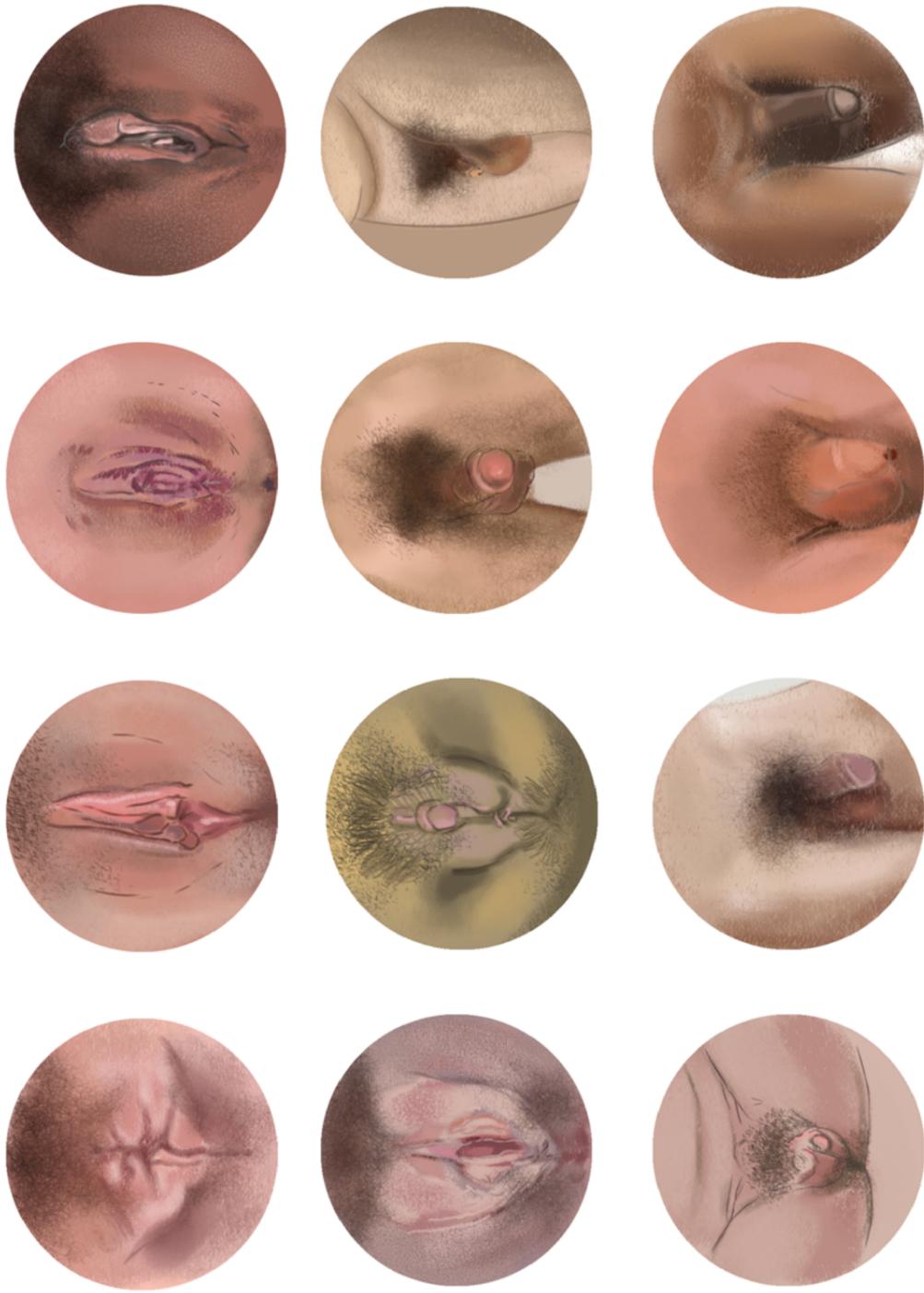


Illustration: Luiz Lehner

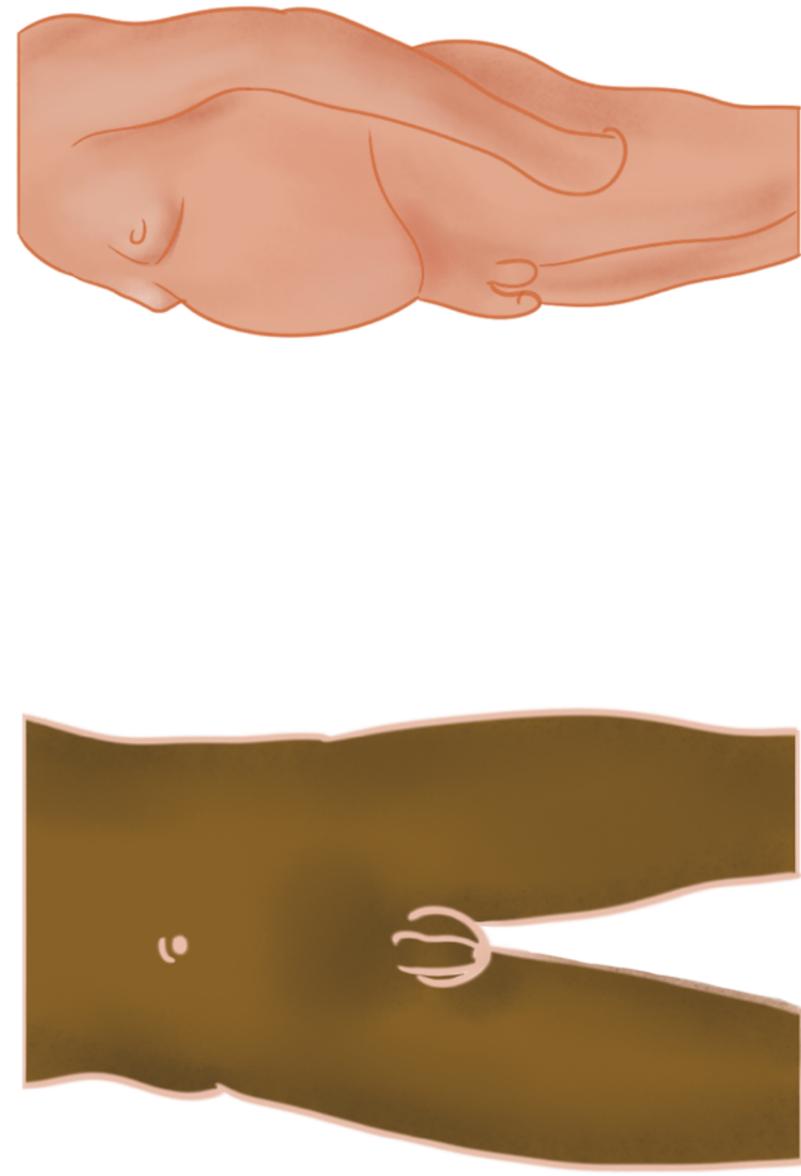


Illustration: Luiz Lehner

## WAS PASSIERT EIGENTLICH WÄHREND DER PUBERTÄT?

Die Pubertät ist der Zeitraum, in dem sich ein kindlicher Körper zu einem erwachsenen entwickelt. Der Beginn und die Zeitspanne der Pubertät sind individuell verschieden. Grundsätzlich produziert jeder Mensch alle Sexualhormone, in variierender Zusammensetzung. Diese Zusammensetzung ist für die Reifung der sexuellen und reproduktiven Organe und für verschiedene körperliche Veränderungen verantwortlich:

- Durch die Ausschüttung von Östrogen, Gestagen und schwangerschaftsbezogenen Hormonen wird das Wachstum der Brüste, die Veränderung der Körperform und der Fettverteilung im Körper angeregt.
- Durch die Ausschüttung von Androgen wird das Wachstum der Hoden, der Körperbehaarung und der Intimbehaarung, die Spermienproduktion, der Bartwuchs und der Stimmbruch angeregt.

(Vgl. BMASGK 2019a)

## TUT DAS ERSTE MAL WEH, WEIL DABEI DAS „JUNGFERNHÄUTCHEN“ REISST?

Das erste Mal Sex zu haben, kann für Jugendliche ein aufregendes Erlebnis sein. Sind beide damit einverstanden und wollen gemeinsam Sex haben, ist es wichtig, im Vorfeld über Verhütung zu sprechen und sich ausreichend Zeit zu nehmen. Wenn beide entspannt sind und darauf achten, was dem Gegenüber gefällt, dann ist das erste Mal in der Regel nicht schmerzhaft. (Vgl. Styria Vitalis 2019) Schmerzen deuten meistens darauf hin, dass die Vagina noch nicht bereit ist für vaginalen Verkehr. Dabei kann es helfen auf die eigenen Empfindungen zu hören und darüber zu sprechen, was Lust erzeugt und was nicht, was einer Person gefällt und was nicht, da das stets individuell ist.

Es ranken sich viele Mythen um **das Hymen/Scheidenhäutchen** als Teil der inneren weiblichen Geschlechtsorgane. Dieses liegt um den Scheideneingang, verschließt diesen i. d. R. nicht und sieht bei jeder Scheide/Vagina sehr unterschiedlich aus. Es wird

oft fälschlicherweise angenommen, dass das Hymen/Scheidenhäutchen beim ersten Geschlechtsverkehr einreißt und so eine Blutung hervorruft. Das ist medizinisch allerdings falsch und sollte daher mit Jugendlichen thematisiert werden. Dabei sollte der Begriff Hymen/Scheidenhäutchen (nicht „Jungfernhäutchen“) verwendet werden, damit dieses nicht mehr mit der Vorstellung von Junfräulichkeit in Verbindung gebracht wird.

## WIE FUNKTIONIERT EIGENTLICH EIN ORGASMUS?

Jeder Mensch hat unterschiedliche erogene Zonen, durch deren Berührung sexuelle Erregung entstehen kann. Bei sexueller Erregung verändern sich Atmung, Herzfrequenz und Muskelspannung. Die Haut wird berührungsempfindlicher und die Brustwarzen ziehen sich zusammen. Die unterschiedlichen Geschlechtsorgane können wie folgt auf sexuelle Stimulation und Erregung reagieren:

- Die Scheide wird feucht.
- Klitoris und Venuslippen schwellen an.
- Die Beckenbodenmuskulatur spannt sich an.
- Die Schwellkörper füllen sich mit Blut.
- Der Penis wird steif.
- Die Prostata schwillt an, wodurch die Harnröhre abgedrückt wird.

Beim Orgasmus passiert – je nach organischen Gegebenheiten – folgendes:

- Rhythmische Kontraktionen von Muskeln, die die Drüsengänge von Prostata, Nebenhoden und Bläschendrüssen umgeben, gefolgt von Kontraktionen des Muskels, der die Harn-Samenröhre umgibt, treten auf. Samenzellen aus den Nebenhoden werden mit den Flüssigkeiten aus Prostata und Bläschendrüssen vermischt und als Samenerguss ausgestoßen.
- Rhythmische Kontraktionen der Gebärmutter, der Scheide und des Schließmuskels erfolgen. Die Klitoris (nicht die Vagina) ist der Teil des Körpers, der am meisten auf sexuelle Stimulation anspricht.

## Was ich an mir/dir mag

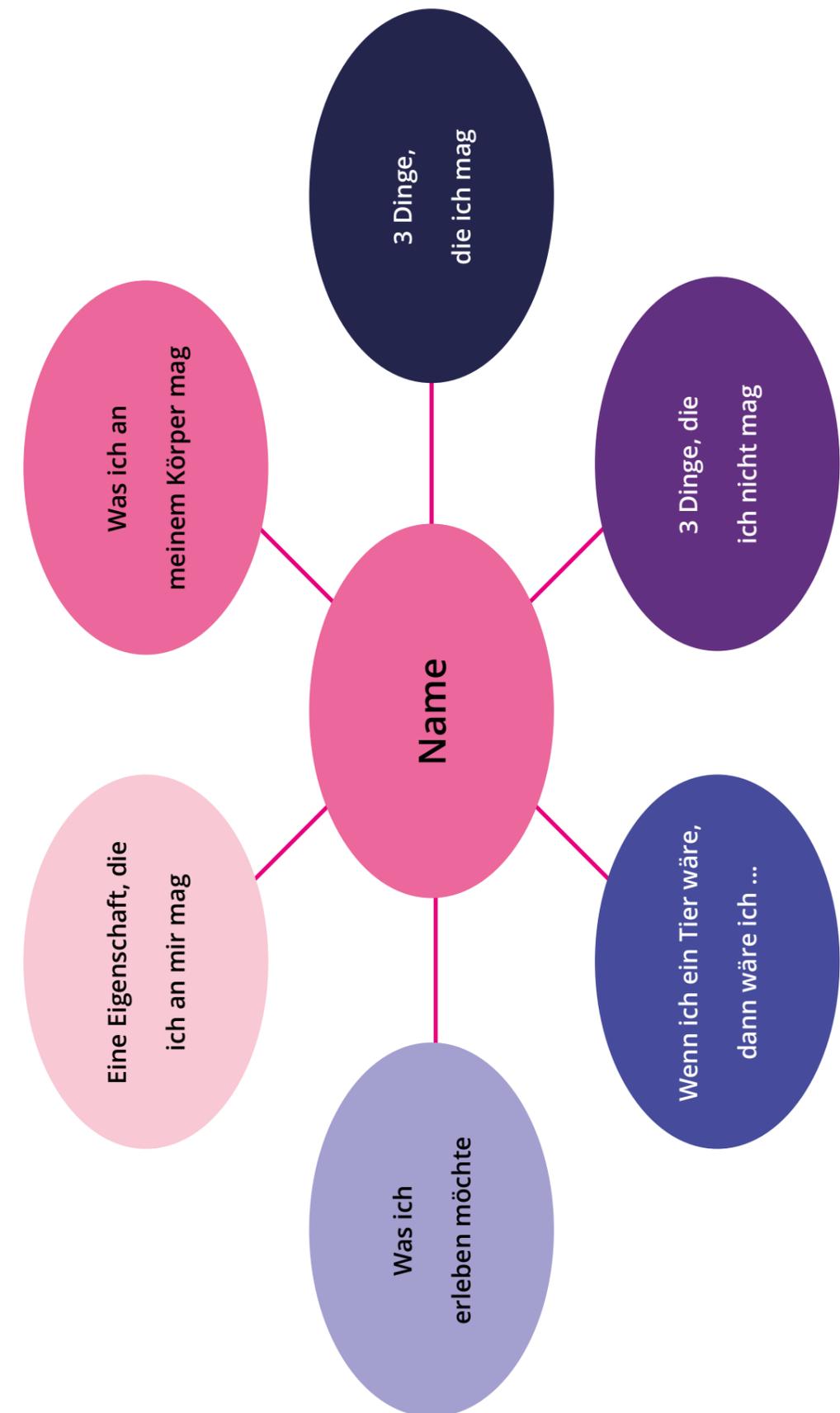
<b>ZIEL</b>	Zumindest ein körperliches Merkmal und eine Eigenschaft finden, die man an sich mag. Von anderen Teilnehmer*innen Dinge erfahren, die sie an einem toll finden.
<b>MATERIAL</b>	pro Teilnehmer*in ein buntes Blatt Papier, Stifte, Klebestreifen
<b>ALTER</b>	ab 12 Jahren
<b>GRUPPENGROSSE</b>	bis 15 Personen – auch in geschlechtshomogenen Gruppen möglich
<b>DAUER</b>	30 – 45 Minuten

### BESCHREIBUNG

Alle Teilnehmer\*innen dürfen sich ein buntes Blatt Papier aussuchen. An der Tafel wird das Schema auf Seite 19 abgemalt (alternativ kann es auch ausgedruckt werden). Die Teilnehmer\*innen bekommen Zeit, die Fragen für sich zu beantworten und auf dem Blatt zu notieren. Je nach Gruppengröße erfolgt dann der Austausch in einer Gruppe, es können aber auch Kleingruppen gebildet werden.

Austausch: Es wird immer eine Aufgabe von allen beantwortet, z.B. Was sind die drei Dinge, die ich mag. Zum Schluss werden die beiden Fragen „Etwas, das ich an meinem Körper mag“ und „eine Eigenschaft, die ich an mir mag“ besprochen. Oft fällt es Jugendlichen schwer diese Fragen zu beantworten, deshalb werden zuerst die „Eisbrecher“ bearbeitet. Die Körpermerkmale werden in einer Liste an der Tafel gesammelt, um sichtbar zu machen, welche Merkmale zumeist als schön empfunden werden. Im Anschluss kann darüber diskutiert werden wie Körperbilder entstehen und welchen Einfluss Werbung, Internet und Medien darauf haben.

In einem zweiten Schritt wird das Blatt mit der Schrift nach innen auf den Rücken geklebt. Arbeitsanleitung: „Du gehst durch den Raum und schreibst jemandem etwas auf den Rücken, das du an der Person magst, cool oder schön findest.“ Am Ende werden die Blätter abgenommen und die Teilnehmer\*innen bekommen Zeit sich die Notizen durchzulesen.



## Männliche und weibliche äußere Geschlechtsorgane

<b>ZIEL</b>	Die männlichen und weiblichen Geschlechtsorgane benennen, zuordnen und deren Funktionsweisen kennenlernen.
<b>MATERIAL</b>	Arbeitsblätter und Stifte; die Bilder der Arbeitsblätter werden in groß für die Tafel bzw. für den Beamer benötigt.
<b>ALTER</b>	ab 13 Jahren
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Schulklasse – auch in geschlechtshomogenen Gruppen möglich
<b>DAUER</b>	45–60 Minuten

### BESCHREIBUNG

Die\*der Pädagog\*in erarbeitet mit den Jugendlichen anhand der Arbeitsblätter die äußeren und inneren männlichen und weiblichen Geschlechtsorgane und erklärt dabei deren Funktionen. Die Jugendlichen vervollständigen die Arbeitsblätter. Beim Kopieren der Abbildungen müssen die Begriffe abgedeckt werden, damit die Jugendlichen die Begriffe neben die Striche schreiben können.

Siehe Abbildung  
Seite 9, 10, 11, 13

## Sexualität und Sprache: „Pimmel, Muschi und Co“

<b>ZIEL</b>	Förderung des bewussten Umgangs mit Sexualität und Sprache. Aufbrechen von Tabus. Jugendliche trauen sich umgangssprachliche sexuelle Ausdrücke aufzuschreiben und auszusprechen. Die Ausdrücke sollen in ihrer Bedeutung für die Lebenswelten der Jugendlichen hinterfragt werden.
<b>MATERIAL</b>	drei Blätter und Stifte
<b>ALTER</b>	ab 13 Jahren
<b>GRUPPENGROSSE</b>	bis 15 Personen – auch in geschlechtshomogenen Gruppen möglich
<b>DAUER</b>	30 – 45 Minuten

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmer\*innen werden in drei Gruppen geteilt. Auf je einem Blatt steht:

- Weibliche Geschlechtsmerkmale (z.B. Scheide, Brüste, ...)
- Männliche Geschlechtsmerkmale (z.B. Penis, Hoden, ...)
- Ausdrücke für Sex (z.B. Sexpraktiken, Petting, Selbstbefriedigung....)

Jede Gruppe erhält ein Arbeitsblatt und soll möglichst viele Begriffe aufschreiben. Fallen den Gruppen keine Begriffe mehr ein, werden die Arbeitsblätter im Uhrzeigersinn weitergegeben und ergänzt, solange bis jede Gruppe jedes Arbeitsblatt einmal hatte.

Aufarbeitung: In jeder Gruppe liest ein\*e Teilnehmer\*in die Begriffe vor. Gemeinsam wird darüber diskutiert, was die Begriffe bei den Jugendlichen auslösen, welche momentan häufig verwendet werden, welche ein „no go“ sind, ob es Unterschiede zwischen Burschen\* und Mädchen\* in der Verwendung gibt.

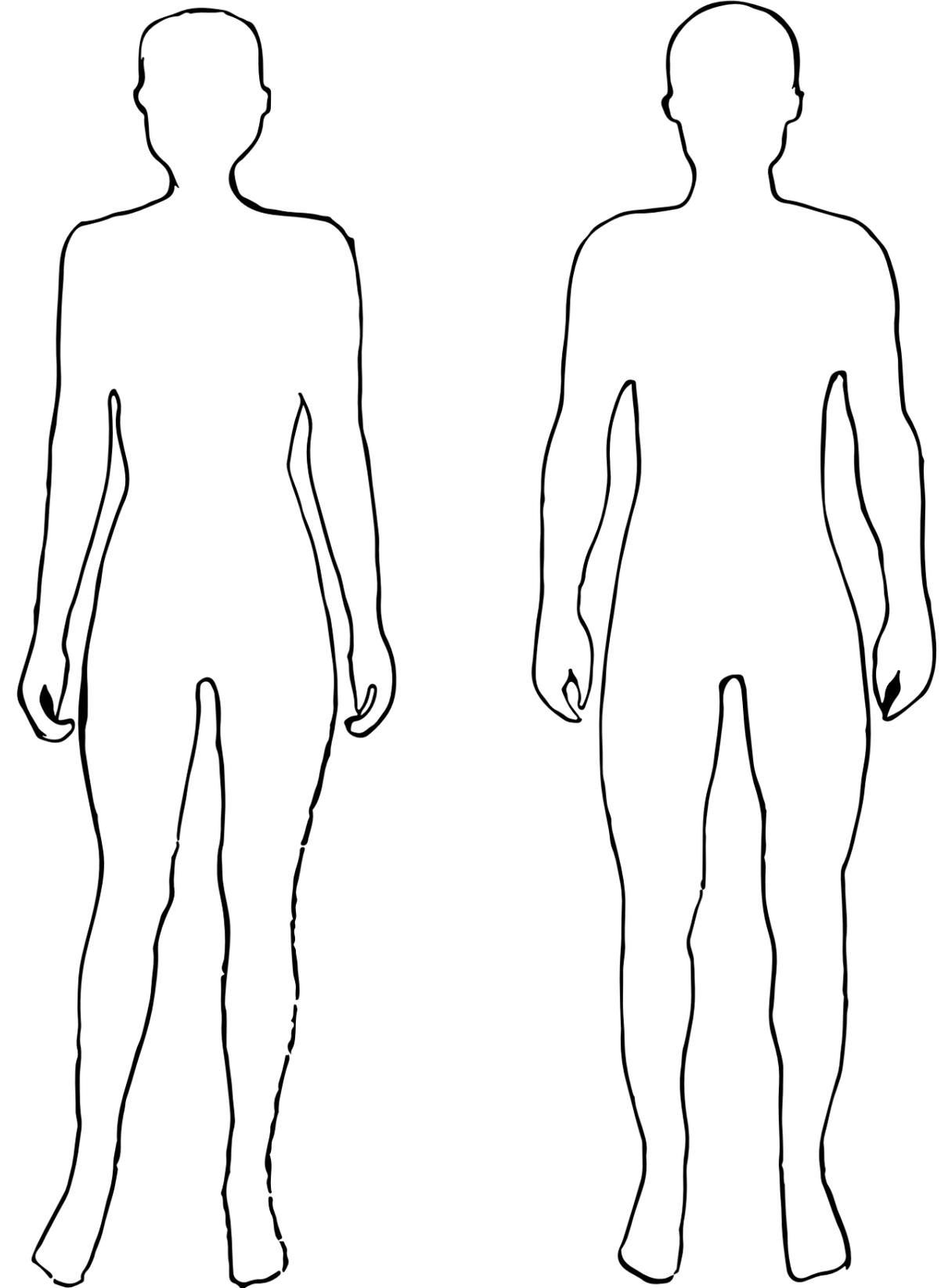
Die Umgangssprache der Jugendliche in den Unterricht einzubauen dient als Eisbrecher. Ein Aspekt ist der Abbau von Hemmungen, indem Jugendliche und Pädagog\*innen öffentlich Worte verwenden, die sonst nur unter vorgehaltener Hand bzw. nur innerhalb bestimmter Gruppen verwendet werden.

## Pubertät: Was ist denn jetzt los?

<b>ZIEL</b>	Die Veränderungen in der Pubertät kennenlernen und auf einem Arbeitsblatt zuordnen können und Unterschiede zwischen Mädchen und Burschen diskutieren.
<b>MATERIAL</b>	pro Teilnehmer*in ein buntes Blatt Papier, Stifte, Körperumrisse für die Tafel (größer ausgedruckt/aufgezeichnet)
<b>ALTER</b>	ab 12 Jahren
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Schulklasse – auch in geschlechtshomogenen Gruppen möglich
<b>DAUER</b>	30 – 45 Minuten

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmer\*innen bekommen die beiden Arbeitsblätter (ein Körperumriss männlich, ein Körperumriss weiblich). Sie sollen die sichtbaren körperlichen Veränderungen in der Pubertät in die Umrisszeichnungen einzeichnen. Außerdem sollen sie alle anderen körperlichen und psychischen Veränderungen auf das Blatt schreiben. Diese Übung darf auch als Partner\*innenübung gemacht werden. In einem nächsten Schritt werden alle Veränderungen an der Tafel in großen Körperumrissen gesammelt. Pädagog\*innen ergänzen Fehlendes. Die Jugendlichen vervollständigen ihre Arbeitsblätter.



## Sexuelle und reproduktive Gesundheit

Die ersten sexuellen Erfahrungen sind für die meisten Jugendlichen ein wichtiger Schritt auf dem Weg ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Um Zufriedenheit und Lusterfüllung in diesem Zusammenhang zu ermöglichen, ist es wichtig, dass Jugendliche über relevante körperliche Prozesse und damit verbundene Risiken angstfrei informiert werden. So werden sie unterstützt, selbstbestimmte und verantwortungsbewusste Entscheidungen für ihre sexuelle Gesundheit zu treffen.

### VERHÜTUNGSMETHODEN

Es gibt Verhütungsmethoden, die nur eine ungewollte Schwangerschaft verhindern und solche, die auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen. Es wird unterschieden in:

- **Barrieremethoden** werden nur unmittelbar während des Sex verwendet. Hierzu zählen das Kondom und das Femidom, die sowohl vor ungewollter Schwangerschaft als auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen; das Lecktuch, das vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützt; und das Diaphragma, das nur eine ungewollte Schwangerschaft verhindern kann. Sie können in Drogeriemärkten, Apotheken oder Supermärkten gekauft werden.
- **Hormonelle Verhütungsmittel** werden ausschließlich von Frauen verwendet. Hierzu zählen die Anti-Baby-Pille, der Hormonring, das Hormonstäbchen, die 3-Monatsspritze, das Hormonpflaster und die Hormonspirale. Diese sind verschreibungspflichtig. Jugendliche können ab 14 Jahren ohne Einwilligung der Eltern Gynäkolog\*innen aufsuchen.
- Die sogenannte Pille danach kann in Notsituationen bis zu 72 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr von der Frau genommen werden. Sie zählt aber nicht zu den eigentlichen Verhütungsmethoden, da sie nur im Notfall genommen werden darf. Erhältlich ist diese rezeptfrei in Apotheken.
- **Nicht-hormonelle Verhütungsmittel** sind die Kupferspirale, -kette oder -kugel und verschiedenste Methoden zur Bestimmung der fruchtbaren Tage bei Frauen.

## DER WEIBLICHE ZYKLUS: SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Der Zyklus beginnt am 1. Tag der Monatsblutung (auch Regel oder Menstruation genannt), endet am Tag vor der nächsten Blutung und dauert im Durchschnitt 24–36 Tage. Die Regel dauert meist 4–6 Tage. Im Eierstock reifen mehrere Eibläschen heran, ungefähr in der Mitte des Zyklus kommt es zum Eisprung des am besten entwickelten Eibläschens. Die Eizelle lebt einen Tag. Wird sie von einer Spermazelle befruchtet und nistet sich in der Gebärmutter ein, ist das der Beginn einer Schwangerschaft. Da Spermien im Körper der Frau 2–5 Tage (unter Umständen sogar bis zu 7 Tagen) überleben können, ist es möglich schwanger zu werden, auch wenn der Geschlechtsverkehr vor dem Eisprung stattgefunden hat. Wird die Eizelle nicht befruchtet, löst sie sich nach einem Tag auf und 12–14 Tage später kommt es zur Regelblutung. Die Zeitspanne bis zum Eisprung kann unterschiedlich lang sein, die Zeitspanne vom Eisprung bis zur nächsten Monatsblutung ist immer gleich lang (12–14 Tage). In einem kurzen Zyklus kann die Frau somit auch während der Monatsblutung schwanger werden. Da bei vielen Frauen die Dauer des Zyklus von Monat zu Monat unterschiedlich sein kann, ist es oft nicht einfach die fruchtbaren Tage genau zu bestimmen.

Am häufigsten kommt eine Schwangerschaft durch heterosexuellen Geschlechtsverkehr zustande. Es gibt allerdings auch Paare, die auf diesem Weg keine Kinder zeugen können oder wollen, und eine Vielzahl anderer Familienmodelle – ob in schwulen, lesbischen oder anderen Beziehungen – in denen Kinder aufwachsen können. Hierbei kann künstliche Befruchtung oder eine Adoption eine alternative Möglichkeit darstellen. Eine Schwangerschaft dauert durchschnittlich 40 Wochen und endet mit der Geburt des Kindes. Bei der natürlichen Geburt wird das Kind durch die Scheide/Vagina zur Welt gebracht, bei einem Kaiserschnitt wird durch eine Operation der Unterleib und die Gebärmutter der Mutter geöffnet und das Kind so zur Welt gebracht.

### HUMANES IMMUNSCHWÄCHE VIRUS - WAS IST HIV UND WAS IST AIDS?

HIV steht für Human Immunodeficiency Virus (menschliches Immunschwächevirus). Es handelt sich um ein sogenanntes Retrovirus, welches ausschließlich bei Menschen vorkommt und auch nur zwischen Menschen übertragen werden kann. Eine unbehandelte

HIV-Infektion schwächt die Abwehrkräfte des menschlichen Körpers und schädigt die Organe.

AIDS steht für Acquired Immune Deficiency Syndrome (erworbenes Immunschwächesyndrom). AIDS tritt in Folge einer unbehandelten HIV-Infektion auf. Durch das geschwächte Immunsystem kann der Körper eindringende Krankheitserreger wie Bakterien, Pilze oder Viren nicht mehr bekämpfen. Lebensbedrohliche Erkrankungen treten auf. Man spricht dann von AIDS-definierenden Erkrankungen oder opportunistischen Infektionen. Ohne HIV-Therapie dauert es mehrere Jahre, bis nach dem Infektionsereignis das Immunsystem so stark geschwächt ist, dass man von AIDS spricht. HIV muss heute nicht mehr zu AIDS führen. Das heißt, dass Menschen, deren HIV-Infektion frühzeitig diagnostiziert und therapiert wird, gute Chancen auf ein normales Lebensalter bei guter Lebensqualität haben. Die Medikamente können die Vermehrung von HIV im Körper soweit unterdrücken, dass HIV nach einiger Zeit im Blut nicht mehr nachweisbar ist. Das Virus schädigt den Körper dann kaum noch und kann auch nicht mehr weitergegeben werden. (N=N: NICHT NACHWEISBAR = NICHT ÜBERTRAGBAR) Ganz aus dem Körper entfernen lässt sich HIV allerdings nicht. Eine Heilung ist (noch) nicht möglich. HIV-Infektionen können individuell unterschiedlich verlaufen. In der Medizin wird die Infektion oft in drei Stadien (Akutphase, Latenzphase, Symptomatisches Stadium/AIDS) eingeteilt.

HIV ist ein vergleichsweise schwer übertragbares Virus. Wenn man die Übertragungswege kennt, kann man sich gut davor schützen. Zu einer Übertragung kommt es nur, wenn eine infektiöse Flüssigkeit, wie:

- Blut
- Sperma
- Scheidenflüssigkeit
- Flüssigkeitsfilm auf der Schleimhaut des Darms
- Muttermilch
- Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit
- Lusttropfen<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Lusttropfen sind theoretisch infektiöse Flüssigkeiten, in der Realität ist dies aber nicht beobachtbar.

über eine Eintrittspforte, wie

- offene Wunden (Blut-zu-Blut-Kontakt)
- Darmschleimhaut
- Scheidenschleimhaut
- Mundschleimhaut
- Augen-/Nasenschleimhaut<sup>2</sup>

in den Körper gelangt. Das Virus ist außerhalb des Körpers nur sehr kurz überlebensfähig. HIV ist eine sexuell übertragbare Krankheit. Im normalen Alltag ist eine Übertragung in der Regel auszuschließen. HIV-positive Menschen, die unter wirksamer Therapie stehen, können das Virus auch beim Sex nicht mehr weitergeben.

### ANDERE SEXUELL ÜBERTRAGBARE KRANKHEITEN (STI<sup>3</sup>)

Eine sexuell übertragbare Krankheit kann jede\*r bekommen. Sie wird meistens durch Bakterien, Viren oder Parasiten übertragen. Die häufigsten bakteriellen STIs sind Chlamydien, Tripper (Gonorrhoe) und Syphilis (Lues). Die häufigsten viralen STIs sind – neben HIV – Hepatitis, Herpes und HPV<sup>4</sup> (Feigwarzen/Kondylome). Bei einigen Infektionen treten Beschwerden im Genitalbereich auf, sie können aber auch beschwerdefrei verlaufen. Frühzeitig erkannt sind die meisten relativ einfach zu behandeln. Für eine STI muss man sich nicht schämen. Bei folgenden Symptomen sollte man eine\*n Facharzt\* oder Fachärzt\*in – am besten Gynäkolog\*innen oder Hautärzt\*innen – aufsuchen: Schmerzen beim Wasserlassen, Jucken und Ausschläge, Warzen im Genitalbereich, übelriechender Ausfluss, Zwischenblutungen, Unterleibsschmerzen.

Sex mit Kondom, Femidom oder Lecktuch kann das Infektionsrisiko für eine STI senken, gegen einige HPV-Stämme und Hepatitis A und B gibt es eine Schutzimpfung. Wenn man bereits eine STI hat, erhöht das das Risiko, sich mit HIV zu infizieren.

<sup>2</sup> Augen- und Nasenschleimhaut stellen theoretisch Eintrittspforten dar, in der Realität ist dies aber nicht beobachtbar.

<sup>3</sup> STI ist die englische Abkürzung für sexually transmitted infection(s). Sie wird auch im Deutschen als Abkürzung für sexuell übertragbare Infektionen/Krankheiten verwendet.

<sup>4</sup> Eine Infektion mit HPV ist sehr häufig. Genitale HP-Viren werden in Niedrigrisiko- und Hochrisikotypen eingeteilt. Sie können zu harmlosen Warzen im Genitalbereich führen aber auch schwerwiegende Tumorerkrankungen im Anal- und Genitalbereich verursachen.

## KANN MAN SICH BEI UNGESCHÜTZTEM ORALVERKEHR MIT HIV ANSTECKEN?

Um sich mit HIV anstecken zu können, muss zum einem eine infektiöse Flüssigkeit über eine Eintrittspforte (s. oben) in den Körper eindringen. Zum anderen muss in der infektiösen Flüssigkeit eine ausreichende Anzahl an Viren vorhanden sein, damit eine Übertragung überhaupt möglich ist. Bei ungeschütztem Oralverkehr besteht daher nur ein Risiko, wenn Sperma oder (Menstruations-)Blut in den Mund gelangen, nicht jedoch bei Lusttropfen oder Scheidenflüssigkeit. Eine Infektion mit anderen sexuell übertragbaren Krankheiten (STI) ist allerdings sehr wohl möglich.

Grundsätzlich kann HIV über folgende Wege übertragen werden:

- Ungeschützter Analverkehr: Hohes Risiko für eine Übertragung, da die Schleimhaut des Enddarms sehr empfindlich ist und es leicht zu Verletzungen kommen kann.
- Ungeschützter Vaginalverkehr: Besonders hohes Übertragungsrisiko während der Menstruation.
- Intravenöser Drogenkonsum: Wenn eine Spritze gemeinsam benützt wird.
- Stillen, Schwangerschaft: Bei bekannter HIV-Infektion der Mutter kann das Risiko einer Virusübertragung durch eine wirksame Therapie auf das Kind in fast allen Fällen verhindert werden. (Ohne Therapie würde das Risiko bei über 20 Prozent liegen.)
- Unfälle, erste Hilfe: Idealerweise werden bei der Versorgung Einmalhandschuhe und Beatmungstuch getragen. Ohne eigene Verletzung (Blut-zu-Blut-Kontakt) oder Blut-zu-Schleimhaut-Kontakt entsteht kein Risiko bei der Wundversorgung.

HIV kann daher auf folgenden Wegen NICHT übertragen werden:

- Keine Übertragung über: Speichel, Tränen, Urin, Schweiß, Kot oder Erbrochenes.
- Keine Übertragung im Alltag: beim Küssen, Umarmen, Händehalten, Anniesen, Zusammenwohnen und Arbeiten mit Menschen mit HIV, Betreuen und Pflegen von Menschen mit HIV, Tätowieren und Piercen (sofern unter hygienischen Bedingungen gearbeitet wird), durch Tiere oder Insektenstiche, in Schwimmbädern, bei Arzt\*innenbesuchen etc.

## WIE KANN ICH MICH VOR HIV SCHÜTZEN?

Safer Sex schützt vor HIV und senkt das Risiko, sich mit einer anderen sexuell übertragbaren Krankheit anzustecken. Kondome und Femidome beim Geschlechtsverkehr sorgen dafür, dass HIV nicht auf Schleimhäute und in den Körper gelangt. Beim Oralverkehr sollte kein Sperma oder Blut in den Mund gelangen.

Es gibt weitere Methoden, sich vor einer Ansteckung zu schützen:

- **Schutz durch Therapie:** Eine wirksame HIV-Therapie verringert die Viruslast im Körper soweit, dass eine Übertragung selbst bei sexuellen Kontakten ohne Kondom, Femidom oder Lecktuch auszuschließen ist.
- **PrEP:** Menschen mit einem erhöhten HIV-Ansteckungsrisiko können vorbeugend HIV-Medikamente einnehmen, die das Risiko einer Ansteckung erheblich reduzieren. Diese erfolgt unter medizinischer Begleitung durch Ärzt\*innen.
- **Bilanztest:** Beide Partner\*innen machen einen HIV-Test. Sind beide HIV-negativ und haben keinen Sex mit anderen Partner\*innen (monogam), können sie auf Kondome verzichten.

## WOHER WEISS ICH, DASS ICH EINE GESCHLECHTSKRANKHEIT HABE?

Grundsätzlich kann nur ein Test sicher sagen, ob jemand eine Geschlechtskrankheit hat oder nicht. Sollten Beschwerden wie Juckreiz, Ausfluss oder Ausschläge im Intimbereich auftreten, dann sollten umgehend Ärzt\*innen – am besten Fachärzt\*innen wie Gynäkolog\*innen, Urolog\*innen oder Hautärzt\*innen – aufgesucht werden. Geschlechtskrankheiten werden über einen Abstrich, Harn oder Blut getestet.

Ein HIV-Test erfolgt über Blut. Hierfür gibt es unterschiedliche Testverfahren. Entweder wird auf gebildete Antikörper gegen HIV im Blut (z.B. ELISA-Testverfahren) oder direkt auf das Vorhandensein des HI-Virus im Blut (PCR-Test) getestet. Jedenfalls ist stets das diagnostische Fenster zu beachten, also der Zeitraum zwischen einer potentiellen Risikosituation und dem Zeitpunkt bis diese Infektion mittels eines Testverfahrens im Blut nachgewiesen werden kann. (Vgl. AIDS-Hilfen Österreichs 2018)

## BRAUCHEN JUGENDLICHE DANN NICHT EINFACH NUR KONDOME, UM SICH VOR HIV ZU SCHÜTZEN?

Die beste Möglichkeit eine Ansteckung mit HIV zu vermeiden, ist, gut über Risiken und Schutzmöglichkeiten informiert zu sein, und mit dem\*der Partner\*in offen darüber zu sprechen. Kondome schützen natürlich. Nur gibt es zum einen bei der Anwendung einiges zu beachten und zum anderen reicht es nicht nur aus, zu wissen, dass es sicherer ist beim Sex ein Kondom zu verwenden. Dieses Wissen muss in konkreten Situationen in gesunde Entscheidungen umgesetzt werden. Hierbei kann es sehr hilfreich sein, in aller Ruhe die Kondombenutzung vorerst allein zu üben und Aushandlungsszenarien zu besprechen.

### Bei der Kondomanwendung ist vorab folgendes zu beachten:

- Ist das Ablaufdatum überschritten? Dann kann das Kondom nicht mehr verwendet werden.
- Ist eine Prüfnummer auf der Verpackung abgedruckt, um die Qualität sicherzustellen? Ein höherer Preis sagt nicht unbedingt etwas über eine bessere Qualität aus, daher können alle Kondome mit Prüfnummer bedenkenlos verwendet werden.
- Ist der Luftpolster beim Abtasten des verpackten Kondoms noch vorhanden? Wenn nicht, kann das Kondom nicht mehr verwendet werden.
- Wie war das Kondom gelagert? War es dort Temperaturschwankungen ausgesetzt, dann sollte das Kondom nicht mehr verwendet werden. Kondome sollten nur an Orten gekauft werden, wo sie bei Zimmertemperatur gelagert und regelmäßig ausgetauscht werden, wie in Supermärkten, Drogeriemärkten oder Apotheken.

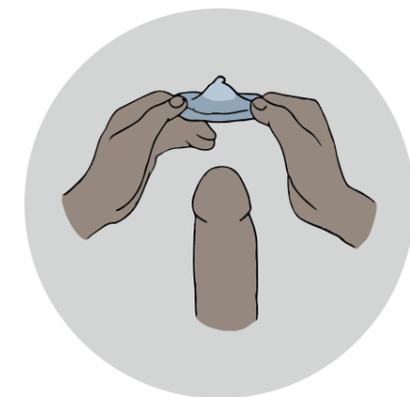
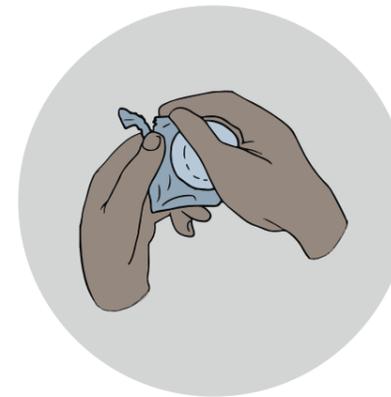
### Nachdem alle oben genannten Punkte überprüft wurden, ist nun wie folgt vorzugehen:

- Das Kondom an der geriffelten Seite der Verpackung aufreißen. Dabei ist zu beachten, dass es nicht beschädigt wird.
- Das Kondom vorsichtig aus der Verpackung rausdrücken.
- Überprüfen, ob es auf der richtigen Seite ist. Das Kondom darf erst auf den Penis aufgesetzt werden, wenn es auf der richtigen Seite ist, also nach außen abgerollt werden kann. Dies kann beispielsweise über das Abrollen am Finger oder über ein

kurzes Hineinpusten überprüft werden.

- Bei vorhandener Vorhaut sollte diese nun zurückgezogen und das Kondom aufgesetzt werden.
- Das Reservoir wird nun mit drei Fingern der einen Hand festgehalten und mit der anderen Hand vorsichtig bis nach unten abgerollt (Vorsicht bei langen/spitzen Fingernägeln).
- Nun ist es wichtig das Kondom bis zur Basis des Penis abzurollen, also bis kein Ring mehr am Ende vorhanden ist. So wird sichergestellt, dass es während des Geschlechtsverkehrs nicht verrutscht.
- Nach dem Sex sollte der Penis relativ bald herausgezogen werden, bevor er erschläft. Dabei sollte das Kondom am unteren Ende festgehalten werden.
- Die Entsorgung sollte im Mistkübel und nicht in der Toilette erfolgen.

## RICHTIGE KONDOMANWENDUNG



# Weiblicher Zyklus und Schwangerschaft

- ZIEL** Den weiblichen Zyklus kennenlernen und verstehen, wie und wann eine Frau schwanger werden kann.
- MATERIAL** 2 Arbeitsblätter und Stifte, die Bilder der Arbeitsblätter werden in groß für die Tafel bzw. für den Beamer benötigt
- ALTER** ab 13 Jahren
- GRUPPENGROSSE** Schulklasse – auch in geschlechtshomogenen Gruppen möglich
- DAUER** 20 Minuten<sup>5</sup>

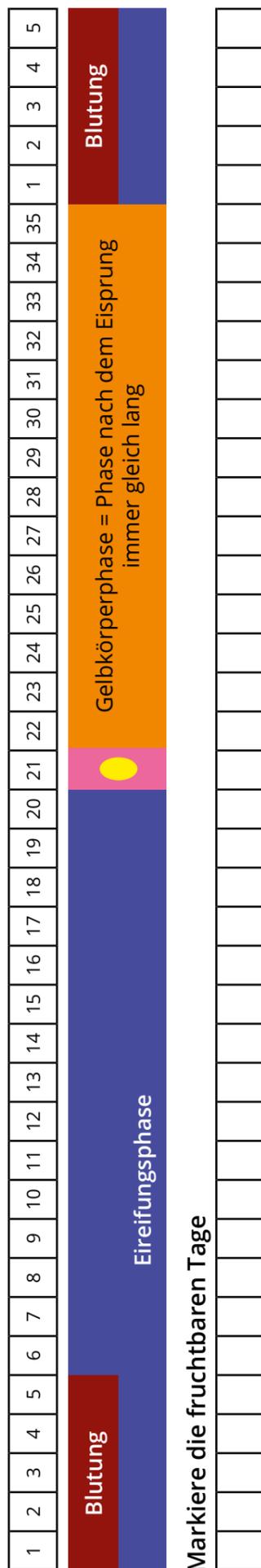
## BESCHREIBUNG

Die\*der Pädagog\*in erklärt mit Hilfe des Arbeitsblattes (S.33) die unterschiedlichen Zyklen bei Frauen. Die Jugendlichen markieren am Arbeitsblatt (S.33) in jedem Zyklus die fruchtbaren Tage. Mit dem Lösungsblatt (S. 34) werden die Auswirkungen der Zykluslänge auf die Möglichkeit schwanger zu werden besprochen.

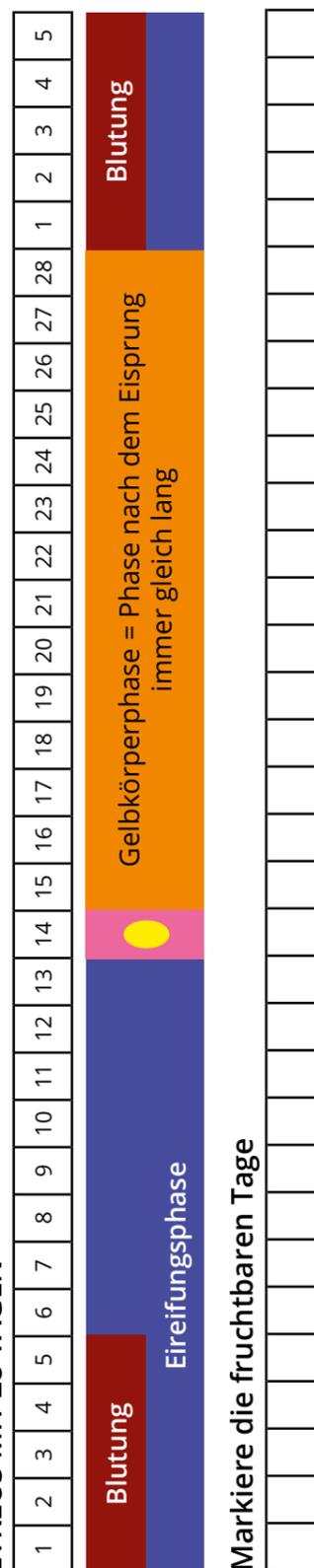
<sup>5</sup> **Hinweis:** Diese Einheit kann in Verbindung mit den Themen „Verhütungsmittel und Pille danach“ oder mit Mädchengruppen auch mit dem Thema „Regel/Regelbeschwerden“ bearbeitet werden.

### ARBEITSBLATT: MARKIERE DIE ANZAHL DER FRUCHTBAREN TAGEN DER FRAU BEI JEDEM ZYKLUS

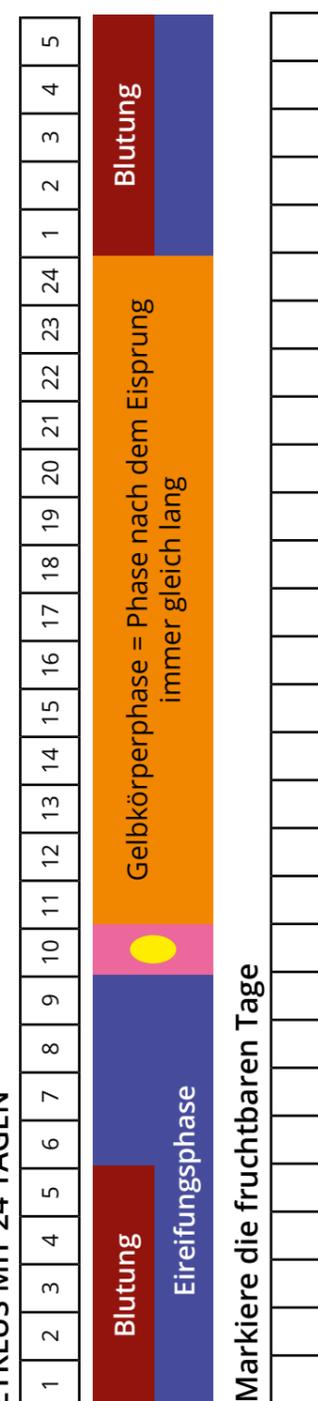
#### ZYKLUS MIT 35 TAGEN



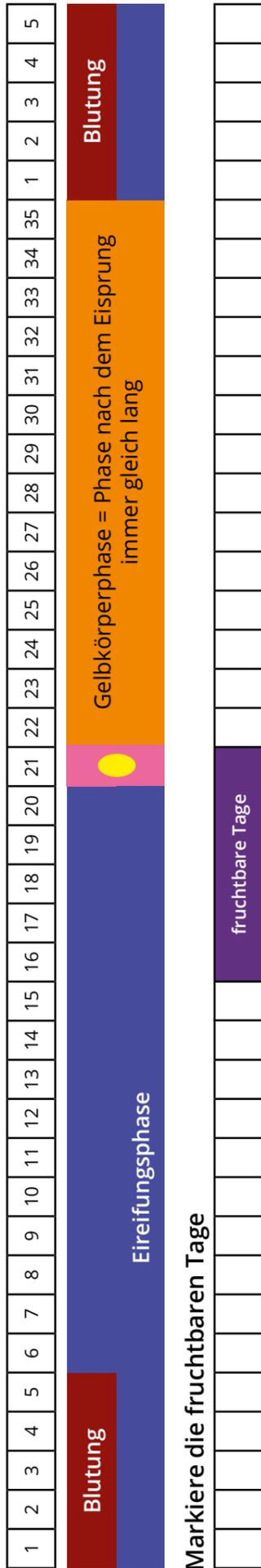
#### ZYKLUS MIT 28 TAGEN



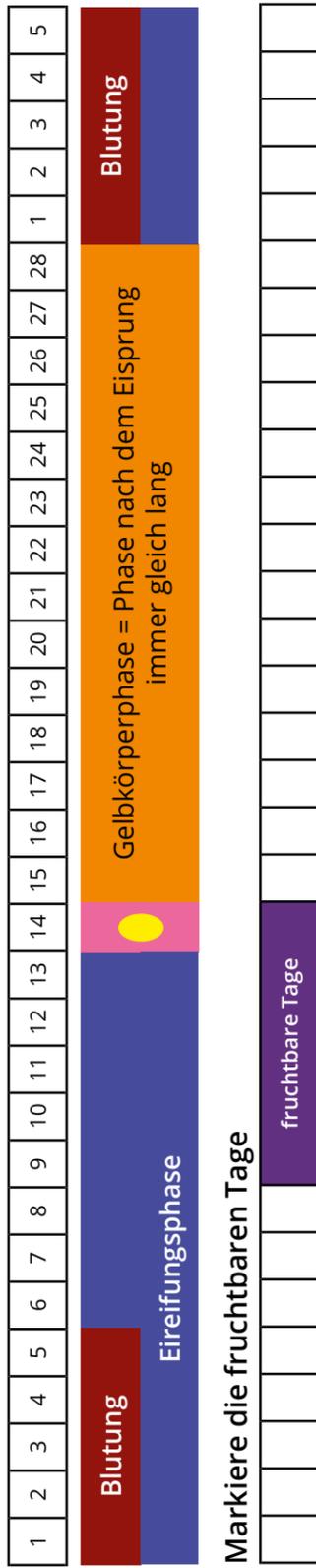
#### ZYKLUS MIT 24 TAGEN



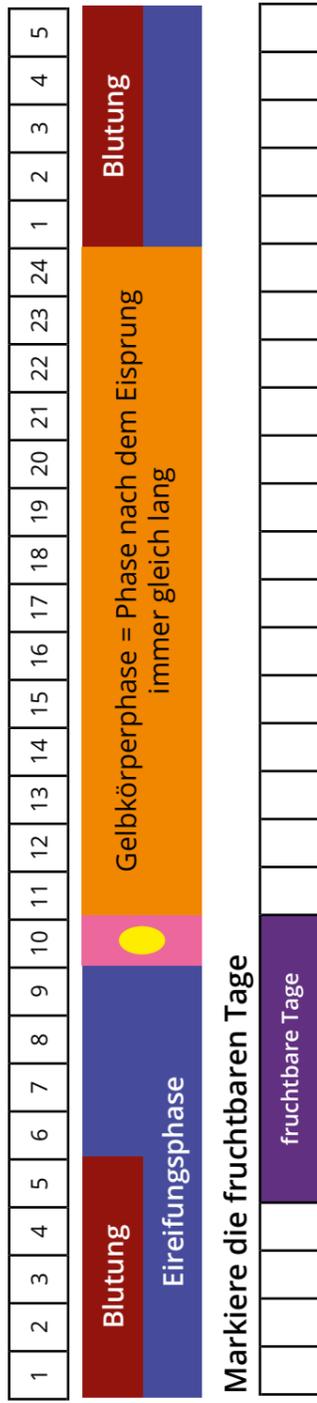
**ZYKLUS MIT 35 TAGEN**



**ZYKLUS MIT 28 TAGEN**



**ZYKLUS MIT 24 TAGEN**



Das  symbolisiert den EISPRUNG

## Kondome? Na sicher!

- ZIEL** Korrekte Anwendung des Kondoms lernen, Sicherheit im Umgang mit Kondomen erwerben, Üben der Kommunikationskompetenz
- MATERIAL** Kondome, Penismodelle (z. B. Gurken, Bananen etc.), evtl. Kopien mit Hinweisen zu Kondomen, Gebrauchsanleitung für Kondome
- ALTER** ab 14 Jahren
- GRUPPENGROSSE** Schulklasse - auch in geschlechtshomogenen Gruppen möglich
- DAUER** 30 Minuten

### BESCHREIBUNG

Die Schüler\*innen finden sich in Zweiergruppen zusammen. Jedes Paar erhält ein Penismodell und zwei Kondome. Die Leitungsperson erläutert, worauf beim Kauf, bei der Lagerung und Anwendung von Kondomen zu achten ist, und demonstriert Schritt für Schritt die korrekte Anwendung des Kondoms (siehe Anleitung auf Seite 31). Dann werden die Schüler\*innen zum gemeinsamen Üben aufgefordert:

Haben alle Schüler\*innen die Anwendung des Kondoms einmal ausprobiert, trifft sich die gesamte Gruppe zum Erfahrungsaustausch. Folgende Fragen können dabei gestellt werden: Was war leicht? Was war schwer? Wie fühlt sich das Kondom an? Welches Verhalten des Partners\* oder der Partnerin\* war hilfreich? Die Leitung kann anhand dieser Fragen eine Gruppendiskussion anleiten und moderieren.

Siehe Abbildung Seite 31

## Brainstorming zum Thema HIV/AIDS

<b>ZIEL</b>	Vorhandes Wissen zu HIV aktivieren, integrieren und erweitern; kommunikative Fähigkeiten fördern; auch schüchternen Schüler*innen ermöglichen an einer Diskussion teilzunehmen
<b>MATERIAL</b>	Tafel/Flipchart auf dem die Begriffe gesammelt werden können; beschreibbare Kärtchen/Papier, Stifte; vorbereitete Kategoriekarten
<b>ALTER</b>	ab 14 Jahren
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Schulklasse – auch in geschlechtshomogenen Gruppen möglich
<b>DAUER</b>	30 - 45 Minuten

### BESCHREIBUNG

Die Gruppe wird in Kleingruppen von vier bis fünf Schüler\*innen aufgeteilt. Die Aufgabe ist es gemeinsam Begriffe zum Thema HIV/AIDS zu sammeln und jeden Begriff einzeln in großer Schrift auf ein leeres Kärtchen/Papier zu schreiben. Die Gruppe hat dafür ca. 5 - 10 Minuten Zeit. Zurück in der Großgruppe ordnen die jeweiligen Gruppenmitglieder jeden einzelnen Begriff folgenden Fragestellungen und Themen zu, die in der Mitte des Sitzkreises aufgelegt sind:

- Was ist HIV? Was ist AIDS?
- Wie kann jemand HIV bekommen? Wer kann es bekommen?
- Welche Schutzmöglichkeiten gibt es?
- Leben mit HIV

Dabei kann es passieren, dass ein Begriff mehreren Fragestellungen zugeordnet werden kann. Die Gruppe soll gemeinsam entscheiden, zu welchem Thema sie ihn legen möchte. Danach können die Themen im Plenum reflektiert, vertieft und ergänzt und falsche Begriffe korrigiert werden. Dabei können die Schüler\*innen auch aktiv mitmachen, indem sie z.B. falsche Begriffe wie Speichel als mögliche infektiöse Körperflüssigkeit selbst durchstreichen. Es besteht die Möglichkeit, dass Schüler\*innen im Laufe der Diskussion weitere Begriffe aufschreiben und hinzufügen.

## Nasenbärchen-Spiel

<b>ZIEL</b>	HIV Risikosituationen von Nicht-Risiko-Situationen unterscheiden können; Wissen, dass HIV im Alltag i.d.R. nicht übertragen wird
<b>MATERIAL</b>	Nasenbärchen-Kärtchen können auf <a href="http://www.liebesleben.de">www.liebesleben.de</a> unter folgendem Link heruntergeladen werden:  <a href="http://www.liebesleben.de/fachkraefte/sexualaufklaerung-und-praeventionsarbeit/methodenfinder/methode/sti-nasenbaerchen/">www.liebesleben.de/fachkraefte/sexualaufklaerung-und-praeventionsarbeit/methodenfinder/methode/sti-nasenbaerchen/</a>
<b>ALTER</b>	ab 14 Jahren
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Schulklasse – auch in geschlechtshomogenen Gruppen möglich
<b>DAUER</b>	30 - 45 Minuten

### BESCHREIBUNG

Die Nasenbärchen-Karten zeigen sowohl Alltagssituationen als auch sexuelle Interaktionen. Die Kärtchen sollen in der Gruppe den drei Kategorien: kein Risiko – geringes Risiko – hohes Risiko für eine HIV-Infektion zugeordnet werden. Hat die Gruppe alle Bildkarten zugeordnet, geht die Leitungsperson mit der Gruppe alles gemeinsam durch und bessert gegebenenfalls Fehlzuordnungen aus. Bei ausgewählten Situationen kann auch eine Gruppendiskussion angeregt werden, warum die jeweilige Situation als Risiko eingeschätzt wurde oder nicht. So kann das Wissen zu Übertragungswegen und Schutzmöglichkeiten noch einmal wiederholt bzw. aufgefrischt werden.

## Angesteckt<sup>6</sup>

- ZIEL** Verschiedene Infektionswege für sexuell übertragbare Krankheiten verdeutlichen
- MATERIAL** Kärtchen mit Begriffen (S. 39; mind. DIN A5); Fallgeschichten zu Infektionswegen mit HIV (S. 39)
- ALTER** ab 14 Jahren
- GRUPPENGROSSE** Schulklasse – auch in geschlechtshomogenen Gruppen möglich
- DAUER** 60 Minuten

### BESCHREIBUNG

Die Gruppe setzt sich in einem Sesselkreis zusammen. Die Leitung teilt die Begriffskärtchen unter den Schüler\*innen auf. Jede\*r soll sich das Kärtchen sichtbar umhängen. Die Leitung liest dann anschließend eine Fallgeschichte vor (siehe Seite 39). Die Gruppe bekommt nun die Aufgabe, den Übertragungsweg der Geschichte herauszuarbeiten. Dabei sollen die Schüler\*innen mit den entsprechenden Kärtchen aufstehen und sich dem Übertragungsweg entsprechend aufstellen. Beispielsweise gehören zum Fall „Ansteckung beim Vaginalverkehr“ folgende Kärtchen: Vagina, Penis, Sperma, rein & raus, eindringen, abspritzen/ejakulieren.

Blut	Sperma	Scheidenflüssigkeit	Muttermilch
Vagina	Penis	Mund	Po/After
Vene	eindringen	abspritzen/ ejakulieren	schlucken
rein & raus	saugen	reiben	wichsen/ mastubieren
Bussi	Zungenkuss	Wunde	Spritze/Nadeln
Nabelschnur	normale Geburt	Fingern/Petting	Tätowieren

Fallgeschichte	und mögliche Ansteckungswege
Marie (19) hatte noch nie Sex, nimmt regelmäßig Drogen	gemeinsame Nutzung von Spritzen
Hassan (21) hat regelmäßig ungeschützten Sex mit Männern	Analverkehr (aktiv und passiv), Oralverkehr
Wolfgang (48) ist verheiratet und hat ungeschützten Sex mit Sexarbeiter*innen	Vaginalverkehr, Analverkehr, Oralverkehr während der Menstruation
Lukas (24) hatte noch nie Sex, lässt sich regelmäßig tätowieren	nicht sterile/s Tätowierbesteck oder Tätowierfarbe
Yosra (8) ist HIV-positiv	Mutter nahm während der Schwangerschaft keine HIV-Medikamente: natürliche Geburt und Muttermilch
Elisabeth (35) hat regelmäßig ungeschützten Sex mit Frauen	Während der Menstruation: Oralverkehr oder gemeinsame Benutzung eines Dildos

<sup>6</sup> Die Methode „Angesteckt“ ist aus Timmermanns/Tuider (2008): Sexualpädagogik der Vielfalt.

## Sexualitäten und Gender

Sexualität ist Teil der menschlichen Persönlichkeitsentwicklung. Sie umfasst körperliche, biologische, psychosoziale und emotionale Aspekte. Jugendliche sollten unterschiedliche Aspekte von Sexualität kennen und Gründe benennen können, warum Menschen Sex haben oder keinen Sex haben. Ob Menschen ein durch Würde, Gleichheit, Verantwortung und gegenseitigen Respekt geprägtes, sicheres und befriedigendes Sexualleben genießen können, wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Durch soziale Normen, Gesetze, religiöse Gebote, den Zugang zu Bildung, familiäre Traditionen und das in den Medien gezeichnete Bild von Sexualität können sexuelle Normen je nach Genderrolle kulturbedingt variieren. Sexualität setzt stets Freiwilligkeit und Konsens voraus. Ist dies nicht gegeben, dann handelt es sich um Formen sexualisierter Gewalt. Jede\*r hat das Recht, eine sexuelle Erfahrung zu jedem Zeitpunkt abzulehnen.

Jugendliche befinden sich (während der Pubertät) in einer Phase der Selbstfindung. Um Jugendliche beim Finden einer zufriedenstellenden Selbstdefinition zu unterstützen, ist es wichtig Geschlechtervielfalt zu thematisieren und im pädagogischen Alltag zu normalisieren. So sollte Geschlechtervielfalt in allen Bereichen mitgedacht werden, sei es bei der Berufsorientierung, im Biologie- oder im Turnunterricht.



### IST SCHWUL SEIN WIRKLICH NATÜRLICH? SCHWULE KÖNNEN DOCH KEINE KINDER ZEUGEN UND DAS WÄRE DOCH SONST VON DER NATUR SO VORGESEHEN, ODER?

Neben der Reproduktion umfasst Sexualität auch Dimensionen wie Erotik, Lust, Intimität und die sexuelle Identität. Reproduktion ist daher nicht der einzige Grund für Menschen Sex zu haben. Es gibt beispielsweise Paare, die bewusst keine Kinder zeugen wollen und daher Methoden zur Schwangerschaftsverhütung verwenden.

### SCHWUL, BI, TRANS – WIE SOLL ICH DAS NUR ERKLÄREN?

Hierbei ist es auf jeden Fall wichtig zwischen der sexuellen Identität und der sexuellen Orientierung zu unterscheiden. Sexuelle Identität stellt einen Überbegriff dar und ist auf das Individuum bezogen. Sie beschreibt die Selbstdefinition einer Person und setzt sich aus verschiedenen Teilen zusammen: dem biologischen Geschlecht (sex), dem sozialen Geschlecht (gender) und der sexuellen Orientierung. Das biologische Geschlecht bezieht sich dabei auf die biologischen Geschlechtsmerkmale einer Person (Bsp.: Menschen, die einen Penis haben, werden als männlich kategorisiert). Beim sozialen Geschlecht geht es hingegen nicht primär um die wahrnehmbaren Merkmale einer Person, sondern auch um die soziale und gesellschaftliche Rolle, die eine Person einnimmt oder die ihr – aufgrund ihrer Äußerlichkeiten – zugeschrieben wird. (Vgl. Pro Familia o.A.) Für sexuelle Identitäten gibt es u.a. folgende Begriffe:

- Transidentität: Menschen, deren Geschlechtsidentität sich von dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht und/oder von deren äußeren Geschlechtsmerkmalen unterscheidet. Synonym wird oft „Transsexualität“ verwendet, wobei dieser von transidenten Personen nicht bevorzugt wird, da kein Sexualverhalten beschrieben wird.
- Intersexualität: Personen, die mit Geschlechtschromosomen, Genitalien und/oder sekundären Geschlechtsmerkmalen geboren sind, die weder ausschließlich männlich oder weiblich zugeordnet werden können. Die Selbstdefinition kann sich unabhängig davon sehr divers gestalten.

- Cis-gender: Personen, deren Geschlechtsidentität dem Geschlecht entspricht, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde.
- Nicht-binär: Personen, die sich durch eine zweigeschlechtliche/binäre Einteilung in männlich oder weiblich nicht repräsentiert fühlen.

Zentral bei der Unterscheidung in biologisches und soziales Geschlecht ist, dass Geschlechtlichkeit nicht als naturgegeben, natürlich verstanden wird, sondern in sozialen, gesellschaftlichen und kulturellen Prozessen entsteht. (Bsp.: Eine biologische Frau weiß nicht automatisch nach der Geburt, was Weiblichkeit (in der Gesellschaft und für sie) bedeutet. Ihr Verhalten und ihrer Selbstdefinition wird erst durch Imitation, vorgelebte (tradierte) Geschlechterrollen, damit verbundene (soziale) Erwartungen und ähnlichem erlernt. Durch einen solchen Zugang wird bzw. bleibt Geschlechtlichkeit auch veränderbar. (Vgl. BMBWF 2016 ; Genderplanet 2017)

Die sexuelle Orientierung beschreibt zu wem sich eine Person sexuell hingezogen fühlt. Es gibt hierfür diverse Unterscheidungen wie:

- Asexualität: Asexuelle Menschen fühlen kein sexuelles Verlangen und fühlen sich nicht sexuell zu anderen Menschen hingezogen. Das schließt allerdings den Wunsch nach einer romantischen Beziehung nicht aus, sondern bezieht sich ausschließlich auf die sexuelle Interaktion.
- Bisexualität: Menschen, die sich sowohl zu Frauen als auch Männern hingezogen fühlen.
- Heterosexualität: Personen, die eine gegengeschlechtliche Anziehung, Begierde, Sexualität spüren bzw. leben.
- Homosexualität: Personen, die eine gleichgeschlechtliche Anziehung, Begierde, Sexualität spüren bzw. leben.
- Pansexualität: Menschen, deren sexuelle Orientierung nicht auf ein bestimmtes biologisches und/oder soziales Geschlecht fixiert ist. Es liegt keine binäre Vorstellung von Geschlecht zugrunde.

(Vgl. u.a. Genderplanet 2017; Pro Familia o.A.)

Es ist dabei wichtig zu verstehen, dass der Übergang zwischen sexuellen Orientierungen fließend ist. So stehen nicht auf der einen Seite „die Heterosexuellen“ und auf der anderen Seite „die Homosexuellen“. Vielmehr trägt jeder Mensch die Fähigkeit in sich, sich in Menschen eines anderen und in Menschen des gleichen Geschlechts zu verlieben. Diese Fähigkeiten sind bei jedem Menschen individuell unterschiedlich groß und können sich in jeder Lebensphase anders gestalten.

Es gab zu jeder Zeit, in jeder Gesellschaft und in jeder Schicht Menschen mit unterschiedlichen sexuellen Orientierungen. Ausgehend von verschiedenen wissenschaftlichen Studien wird angenommen, dass sich etwa 10 Prozent der Menschen als homosexuell empfinden. Demnach wären das in Wien etwa 170.000 Menschen und in Österreich etwa eine dreiviertel Million. Offen homosexuell lebt davon nur ein Bruchteil. (Vgl. Magistrat der Stadt Wien 2019a) Denn trotz einer beobachtbaren Pluralisierung von Lebens- und Liebensweisen in der Gesellschaft, zählen Menschen, die sich selbst als lesbisch, schwul, bisexuell, transgender, intersexuell, queer oder nicht-binär (LSBTIQ+) identifizieren, zu den ausgegrenzten Gesellschaftsgruppen. Das auch, weil sie aufgrund ihrer Selbstdefinition oder der Gender-Zuschreibungen von außen vermehrt von Stigma, Gewalt und Diskriminierung betroffen sind. (Vgl. Plan International 2019)

### WIE REAGIERE ICH, WENN PAUL AUF EINMAL PAULA HEISSEN MÖCHTE?

Es ist wichtig zu wissen, dass Transgeschlechtlichkeit allgegenwärtig ist. Transgeschlechtliche Jugendliche sind Teil vieler Schulklassen, trauen sich aber aus Angst vor Ausgrenzung und Diskriminierung oft nicht offen damit umzugehen. (Vgl. Recla 2012: 83ff)

Etwa ein Kind in 2000 wird intergeschlechtlich/intersexuell geboren. Bei einigen Personen ist die Intergeschlechtlichkeit bereits bei der Geburt erkennbar, bei anderen Personen zeigt sich diese erst im Laufe der körperlichen Entwicklung. Intersexualität bedeutet, dass Geschlechtschromosomen, Geschlechtsorgane und/oder sekundären Geschlechtsmerkmale nicht eindeutig weiblich oder männlich zugeordnet werden können. In Österreich ist es seit 2019 möglich ein drittes Geschlecht in offiziellen Dokumenten

eintragen zu lassen. Das ist auch deswegen von Bedeutung, weil bei intergeschlechtlich geborenen Kindern immer wieder geschlechtszuweisende invasive und/oder hormonelle Eingriffe vorgenommen werden, obwohl keine medizinische Notwendigkeit besteht. So wird der individuellen Geschlechtsentwicklung eines Kindes vorgegriffen, was einen Leidensdruck für Betroffene zur Folge haben kann. (Vgl. Magistrat der Stadt Wien 2019)

## Sex-ABC<sup>7</sup>

<b>ZIEL</b>	Wissenstand zu den Themen Sexualität und Liebe einer Gruppe in Erfahrung bringen; Diskussion über Sexualität und Liebe anregen
<b>MATERIAL</b>	Flipchart-Bögen oder große Papiere, dicke Filzstifte oder Whiteboards und Marker
<b>ALTER</b>	ab 12 Jahren
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Schulklasse – auch in geschlechtshomogenen Gruppen möglich
<b>DAUER</b>	30 - 60 Minuten

### BESCHREIBUNG

Die Gruppe wird in Kleingruppen geteilt. Jede Gruppe bekommt einen Papierbogen und einen dicken Stift. Es soll nun das Alphabet vertikal aufgeschrieben werden und für jeden Buchstaben ein Wort zum Thema Liebe und Sexualität gefunden und aufgeschrieben werden. Wenn die vorgegebene Zeit abgelaufen ist, werden alle Poster nebeneinander aufgehängt und der\*die Leiter\*in beginnt zu ausgewählten Begriffen eine Diskussion mit der Gruppe anzuregen. Sollte nicht so viel Zeit zur Verfügung stehen, können die Buchstaben auch unter den Gruppen aufgeteilt werden.

<sup>7</sup> Die Methode ist aus Timmermanns/Tuider (2008): Sexualpädagogik der Vielfalt.

## Identitäts-Bingo<sup>8</sup>

<b>ZIEL</b>	Kennenlernen der vielfältigen Identitäten in einer Gruppe
<b>MATERIAL</b>	Klebeband, Bildersammlung mit mind. 30 Bildern von Menschen; Karten mit folgenden Bezeichnungen „Frau“, „Mann“, „homosexuell“, „heterosexuell“, „transsexuell“, „bisexuell“, „asexuell“
<b>ALTER</b>	ab 14 Jahren
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Schulklasse – auch in geschlechtshomogenen Gruppen möglich
<b>DAUER</b>	mindestens 45 Minuten

### BESCHREIBUNG

Auf dem Fußboden wird mit Klebeband ein gleichseitiges Kreuz geklebt. An die Enden der einen Linie werden die Begriffe „Frau“ und „Mann“ geklebt und auf die Enden der anderen Linie die Karten mit „heterosexuell“ und „homosexuell“ geklebt. Die restlichen Begriffe werden in die Mitte des Kreuzes geklebt. Danach legt die Leitung die Bilder mit verschiedenen Menschen um das Kreuz herum. Die Gruppe bekommt nun die Aufgabe die Bilder nach Geschlecht und sexueller Orientierung auf dem Kreuz anzuordnen. Es ist wichtig, im Gruppenprozess hervorzuheben, dass es unterschiedliche Möglichkeiten der Zuordnung gibt und es nicht nur eine Wahrheit gibt. Folgende Fragen können im Gruppenprozess bearbeitet werden:

- Welchen Sinn hat die Einteilung in „Frau“ und „Mann“?
- Welchen Sinn hat die Einteilung in „heterosexuell“ und „homosexuell“?
- Was würde passieren, wenn es diese Einteilungen nicht geben würde?
- Was würde passieren, wenn mehr Menschen sich als genderfluid, nicht-binär oder trans\* definieren würden?

Alternativ – sollte keine Bildersammlung zur Verfügung stehen – kann auch die Abbildung auf Seite 41 verwendet werden, um eine Diskussion über Gendervielfalt anzuregen.

<sup>8</sup> Die Methode ist aus Timmermanns/Tuider (2008): Sexualpädagogik der Vielfalt.

## Warum werden Menschen heterosexuell?<sup>9</sup>

- ZIEL** Heterosexualität als Norm in Frage stellen
- MATERIAL** Thesenbögen (S. 49), Stifte, Plakate oder große Papiere, dicke Stifte
- ALTER** ab 13 Jahren
- GRUPPENGROSSE** Schulklasse – auch in geschlechtshomogenen Gruppen möglich
- DAUER** 45 Minuten

### BESCHREIBUNG

Jede\*r bekommt einen Thesenbogen (S. 49), den jede\*r für sich ausfüllen soll. Anschließend wird die Gruppe in Kleingruppen aufgeteilt. Jede Kleingruppe bekommt dann die Aufgabe in zehn Minuten eine Antwort auf die Frage zu finden „Warum werden Menschen homosexuell?“ und die Antwort auf ein Plakat zu schreiben. Wenn eine erste Antwort gefunden und auf ein Poster geschrieben wurde, bekommt die Gruppe die Aufgabe in zehn Minuten eine Antwort auf die Frage „Warum werden Menschen heterosexuell?“ zu finden. Anschließend werden beide Antworten der Kleingruppen im Plenum präsentiert und kurz begründet. Im Plenum können dann folgende Fragen diskutiert werden:

- Welche Antwort war leichter zu finden?
- Wo oder von wem habt ihr schon Thesen zur Entstehung von Homosexualität gehört?
- Welche Institutionen vertreten welche Thesen zur Entstehung von Homosexualität?
- Gibt es auch Institutionen, die Heterosexualität begründen?

Wichtig ist zu betonen, dass es aktuell keine wissenschaftliche Beantwortung der Frage gibt. Als Leitung sollte darauf geachtet werden, dass Thesen und Begründungen nicht nationalen Gruppen zugeordnet werden und die Diskussion wertschätzend und respektvoll verläuft. Hierbei kann es hilfreich sein, im Vorfeld Gesprächsregeln festzulegen.

<sup>9</sup> Die Methode ist aus Timmermanns/Tuider (2008): Sexualpädagogik der Vielfalt. Der Thesenbogen wurde von der Aids Hilfe Wien leicht angepasst/erweitert.

These	Ich stimme zu	Ich stimme eher zu	Ich habe keine Meinung	Ich stimme eher nicht zu	Ich stimme nicht zu
Homosexualität ist eine Modeerscheinung.					
Heterosexuelle Frauen haben nur Sex, weil Männer das wollen.					
Schwule sind in ihrer Kindheit von Männern verführt worden und Lesben haben in ihrer Kindheit sexuelle Gewalt erlebt.					
Im Grunde wollen Lesben Männer und Schwule Frauen sein.					
Jemand wird lesbisch, weil sie* von Männern enttäuscht wurde.					
Trans*-Personen sind nur psychisch verwirrt und schämen sich später meist für ihr Verhalten.					
Schwule und Lesben gab es schon immer. Das ist ganz natürlich.					
Homosexualität ist angeboren.					
Homosexualität ist eine Krankheit.					
Es gibt Schwule und Lesben nur, weil sonst keiner Zeit für Kunst und Wissenschaft hätte.					
Heterosexuelle Männer denken immer nur an Sex.					

# Gender-Unicorn

- ZIEL** Gendervielfalt sichtbar machen
- MATERIAL** Ausgedruckte Gender-Unicorns (S. 51)
- ALTER** ab 14 Jahren
- GRUPPENGROSSE** Schulklasse – auch in geschlechtshomogenen Gruppen möglich
- DAUER** 60 Minuten

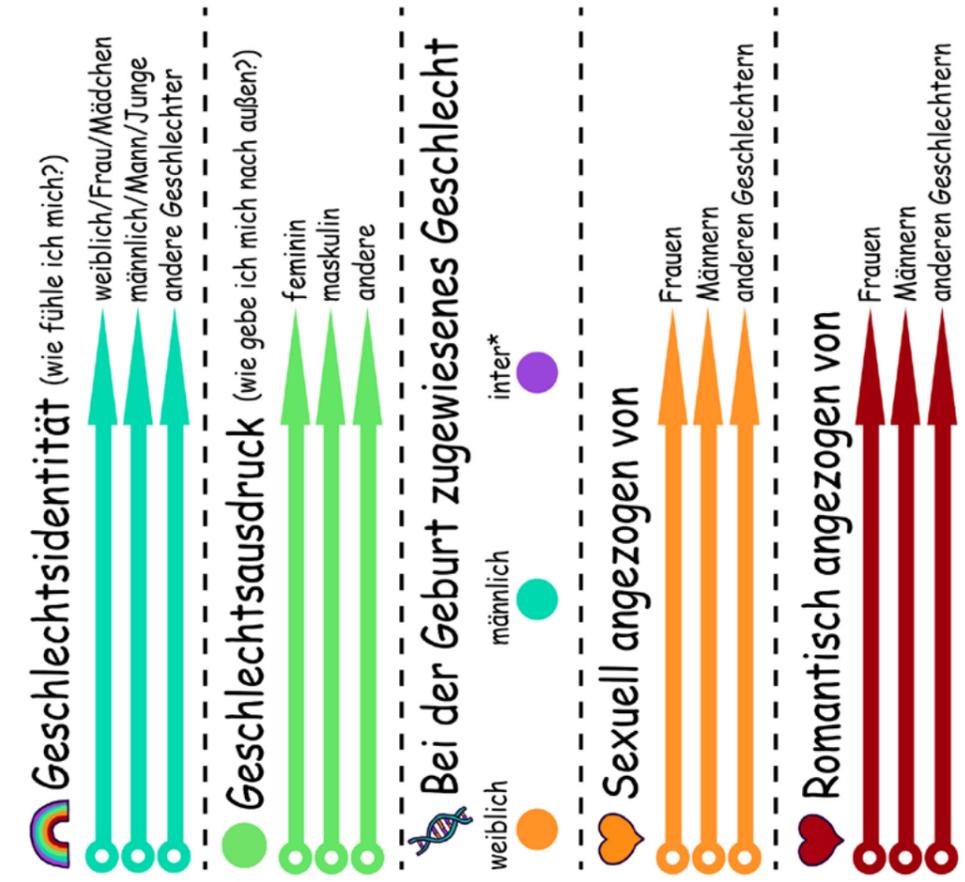
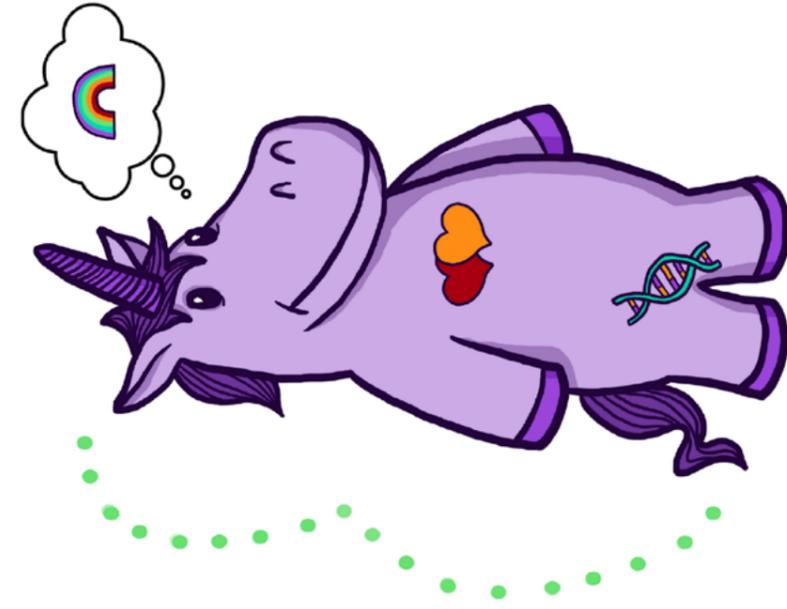
## BESCHREIBUNG

Anhand des Gender-Unicorns können die verwendeten Begrifflichkeiten erörtert und besprochen werden. In Einzelarbeit können die Gender-Unicorns (S. 51) ausgefüllt werden. Dabei sollen auf den Kontinuum-Balken dort Kreuze gemacht werden, wo sich eine Person am ehesten einordnen würde. In der Gruppe kann dann allgemein darüber diskutiert werden, wie das Ausfüllen erlebt wurde und welche Überlegungen sich dabei ergaben.

Das Gender-Unicorn stammt von der Webseite [www.transstudent.org](http://www.transstudent.org). Es steht in verschiedenen Sprachen zur Verfügung. Ebenfalls finden sich online auch Ausfüllhilfen und weiterführende Erklärungen.

Graphic by:  
**TSER**  
Trans Student Educational Resources

# Das Gender Unicorn



To learn more, go to:  
[www.transstudent.org/gender](http://www.transstudent.org/gender)

Design by Landyn Pan and Anna Moore

## Kommunikations- und Entscheidungsfindungskompetenzen

Ein aktives und wertfreies Zuhören zeichnet sich durch folgende Charakteristika aus:

- Versuchen, das Gegenüber wirklich (auch emotional) zu verstehen.
- Positive Verstärker einsetzen: „Ich kann dich verstehen“, „Ich kenne dieses Gefühl“, ...
- Wenn möglich: Augenkontakt aufnehmen, lächeln.
- Im Zweifel nachfragen, bis man den Punkt versteht.
- Rückversichern: „Habe ich richtig verstanden, dass ...“

Bestimmtes Verhalten in einem Gespräch kann die Kommunikation verbessern oder behindern:

förderndes Verhalten	hinderliches Verhalten
Gefühle und Wünsche klar benennen	Den*die andere*n unterbrechen
Sätze mit „Ich finde / Ich fühle / Ich mag / Ich mag nicht“ beginnen	Kritisieren oder vorverurteilen
Andere Gefühle / Meinungen akzeptieren	Kritisieren oder vorverurteilen
Konzentriert sein	Nicht bei der Sache/abgelenkt sein

Entscheidungen treffen zu können, ist eine wichtige Fähigkeit im Leben eines Erwachsenen bzw. eines Heranwachsenden. Dies zu lernen ist oft nicht einfach. Es gibt aber einige Schritte, die auf dem Weg zur eigenen Entscheidung helfen können:

- Alle Möglichkeiten überdenken – im Gespräch mit anderen werden einem vielleicht Optionen gezeigt, an die man bisher noch nicht gedacht hat.
- Vor- und Nachteile der Möglichkeiten benennen – für sich und für sein Gegenüber.
- Wenn immer nötig oder angebracht, sollte man Informationen und Rat von Vertrauenspersonen einholen.
- Eine vorläufige Entscheidung treffen – Könnte man diese leicht wieder ändern?
- Die Entscheidung überdenken oder festigen.

Wenn die Entscheidung einmal getroffen ist, geht es darum, sie auch umzusetzen. Auch hier gibt es wieder einige Punkte zu beachten:

- Welche Hürden sind bei der Umsetzung zu überwinden?
- Wen kann ich in meine Entscheidung mit einweihen und wann ist der beste Zeitpunkt dazu?
- Die Mitteilung meiner Entscheidung gegebenenfalls üben.
- Überlegen, welche Vertrauensperson mir den Rücken stärken könnte.
- Wenn die Hürden zu groß sind oder andere Gründe die Umsetzung erschweren, ist die Entscheidung noch einmal zu überdenken oder ein anderer Plan zu entwickeln.

### WIE KANN ICH REAGIEREN, WENN JUGENDLICHE BEWUSST PROVOKANTE ODER GRENZÜBERSCHREITENDE AUSSAGEN RUND UM DAS THEMA SEXUALITÄT MACHEN?

Grundsätzlich kann davon ausgegangen werden, dass hinter solchen provokanten, teils ärgerlichen Aussagen oft offene Fragen stehen, wie: Stimmt das, was ich gesehen oder gehört habe? Bin ich normal? Wie geht ‚Sex‘ eigentlich? Sie weisen darauf hin, dass das Thema Sexualität präsent ist und verunsichern kann. Es ist daher in einem ersten Schritt wichtig, selbst über das Thema Sexualität und Sexualaufklärung informiert zu sein, um die richtigen Begrifflichkeiten beim Reagieren und Erklären verwenden zu können. (Vgl. BMFJ 2014: 22f)

## Kommunikation über Kondome und Verhütung

<b>ZIEL</b>	Verhandlungsmoral in der Gruppe üben
<b>MATERIAL</b>	Papier und Stifte, um Argumente aufschreiben zu können
<b>ALTER</b>	ab 14 Jahren
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Schulklasse – auch in geschlechtshomogenen Gruppen möglich
<b>DAUER</b>	30 - 60 Minuten

### BESCHREIBUNG

Jugendliche brauchen Sicherheit für Gespräche über Verhütungsmittel. Das kann geübt werden:

- Übung 1: Beiden ist es peinlich, über das Verwenden von Kondomen zu sprechen. Wie kann ein gelungener Gesprächsbeginn ausschauen?
- Übung 2: A findet, dass für das Besorgen von Kondomen nur die Burschen zuständig sind, B sieht das anders. Welche unterschiedlichen Argumente sind möglich?
- Übung 3: A hält Mädchen, die Kondome mithaben, für „leicht zu haben“. B sagt, dass das von Verantwortung zeugt. Was sind die verschiedenen Argumente?
- Übung 4: A möchte Kondome kaufen und weiß nicht, welche Größe passend ist – daher fragt A bei B nach (Marke? Größe?). Welche Fragen können gestellt werden, um die Situation zu erleichtern?

Für alle Übungen gilt: Die Jugendlichen werden in Zweierteams eingeteilt und bekommen jeweils eine Rolle zugewiesen. Sie sammeln getrennt voneinander Argumente für ihre jeweilige Position in fünf bis zehn Minuten und bringen diese im Rollenspiel vor. Nachher tauschen sie die Rollen und überlegen sich Argumente für die andere Position mit ebenfalls nachfolgendem Rollenspiel. Am Ende der Übung hält die Leitung schriftlich fest, welche Argumente es gab und leitet eine Diskussion an. Dabei ist darauf zu achten, dass alle Positionen wertschätzend behandelt werden und ein guter Abschluss bzw. ein Konsens möglich ist.

## Sex- und Liebeswelt<sup>10</sup>

<b>ZIEL</b>	Allgemeiner Einstieg in das Thema Liebe und Sexualität
<b>MATERIAL</b>	Papier und Stifte
<b>ALTER</b>	ab 12 Jahren
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Schulklasse – auch in geschlechtshomogenen Gruppen möglich
<b>DAUER</b>	30 Minuten

### BESCHREIBUNG

Jede\*r bekommt ein Blatt Papier und einen Stift. Sie sollen sich nun vorstellen, dass sie jetzt gleich abgeholt werden, um in die Sex- und Liebeswelt zu fahren, um dort längere Zeit zusammen zu leben. Die Aufgabe ist nun in der Einzelarbeit zu überlegen und aufzuschreiben, wie sie diese Welt gestaltet haben wollen, damit sie sich dort wohlfühlen können. Für den allgemeinen Lebensunterhalt ist gesorgt, sie sollen sich daher besonders auf Spezielles und Persönliches im Bereich Sexualität und Liebe fokussieren. Anschließend werden alle Ideen folgenden Kategorien zugeteilt:

- erlaubt
- verpflichtend
- verpönt
- verboten

Die Leitung sollte in der Diskussion darauf achten, dass auch zurückhaltende Jugendliche zu Wort kommen. Sollte die Übung in der Großgruppe nicht so gut durchführbar sein, kann sie auch in Kleingruppen bearbeitet werden. Am Ende werden dann im Plenum die Ergebnisse verglichen.

<sup>10</sup> Die Methode ist aus Timmermanns/Tuider (2008): Sexualpädagogik der Vielfalt.

## 4-Ecken Spiel<sup>11</sup>

- ZIEL** Meinungen bilden und vertreten, Argumenten zuhören
- MATERIAL** Kopierte Meinungsblätter (S. 59), Stifte, Papiere, Klebestreifen
- ALTER** ab 13 Jahren
- GRUPPENGROSSE** Schulklasse – auch in geschlechtshomogenen Gruppen möglich
- DAUER** 30 - 45 Minuten

### BESCHREIBUNG

Alle Schüler\*innen erhalten ein Meinungsblatt und kreuzen ihre Meinung zu den einzelnen Fragen an. Je nach zeitlicher Verfügbarkeit kann die Methode auch auf drei bis fünf Aussagen eingeschränkt werden. Die Leitung befestigt in der Zwischenzeit in den vier Ecken des Raumes gut sichtbar je ein Schild mit „ich stimme zu“, „ich stimme eher zu“, „ich stimme eher nicht zu“ und „ich stimme nicht zu“. In die Mitte des Raumes wird ein Schild mit „Ich habe keine Meinung“ gelegt. Die Leitung liest nun die erste Aussage vor und jede\*r begibt sich in die Ecke seiner Antwort. Diejenigen, die dazu keine Meinung haben, setzen sich in die Mitte. Nun sollen sich die Meinungsgruppen gemeinsam Argumente für ihre Meinung überlegen und aufschreiben. Bevor die Diskussion beginnt, weist die Leitung darauf hin, dass es nicht um ein Bewerten von Meinungen geht, sondern um ein Hinhören auf die Argumente der Anderen. Nachdem jede Gruppe ihre Positionen vorgebracht hat, müssen sich die „Meinungslosen“ für eine Ecke (Meinung) entscheiden. Auch die Übrigen dürfen in andere Meinungsecken wechseln. Die Leitung beobachtet den Ablauf und soll bei Abschluss der Diskussion prägnante Argumente wiederholen und inhaltliche Abklärungen durchführen. Die jeweiligen Begründungen können von der Leitung auf einem Flipchart oder der Tafel festgehalten werden.

Grundregel: Alle haben ein Recht auf die eigene Meinung, die eigenen Werte und Vorstellungen. Diese können sich in Diskussionen verstärken oder verändern. Zeit und Lust bestimmen die Anzahl der Aussagen, die diskutiert werden.

Meinung	Ich stimme zu	Ich stimme eher zu	Ich habe keine Meinung	Ich stimme eher nicht zu	Ich stimme nicht zu
Es wäre kein Problem für mich, mit einer*m HIV-positiven Schulkolleg*in Basketball zu spielen					
Wer sich beim Sex mit HIV ansteckt, ist selber schuld.					
Es ist für Mädchen* und Burschen* in Ordnung, viele Sex-Partner*innen zu haben.					
Es ist mir peinlich, Kondome zu kaufen.					
Wenn ich ein Kind hätte, dürfte es auch mit HIV-positiven Kindern spielen.					
Kondome sollen nur die Burschen* mithaben.					
Alle, die Kondome bei sich haben, denken ständig nur an Sex.					
Wenn mein*e Partner*in Sex ohne Kondome möchte, dann schlafe ich sicher nicht mit ihr*ihm.					
Wenn mein*e Partner*in HIV-positiv wäre, würde ich keinen Sex mehr mit ihm*ihr haben.					
Wer immer nur mit einer Person Sex hat, kann sich nicht mit HIV infizieren.					

11 Die Methode ist aus Timmermanns/Tuider (2008): Sexualpädagogik der Vielfalt.

## Stigmatisierung und Diskriminierung

Schulen sind Orte, an denen Jugendliche lernen können, dass ein gleichberechtigter und fairer Umgang miteinander wichtig ist. Sie können aber ebenso Orte sein, an denen Jugendliche unterschiedliche Diskriminierungserfahrungen machen müssen. (Vgl. Antidiskriminierungsstelle des Bundes 2019) Stigmatisierung, Diskriminierung und deren Folgen zu thematisieren ist daher ein guter Weg solchen negativen Erfahrungen vorzubeugen oder entgegenzuwirken.

Kinder und Jugendliche erleben Benachteiligungen im Schulalltag, beispielsweise aufgrund ihrer ethnischen Herkunft, ihres Geschlechts, ihrer Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, ihres Alters, ihrer sexuellen Identität, ihrer sozialen Herkunft oder ihres Aussehens (vgl. ebd.).

Stigmatisierung passiert in einem Prozess: Personen(-gruppen) werden bestimmte (reale oder fiktive) Merkmale oder Eigenschaften zugeschrieben. So erfolgt eine Teilung in „wir“ und „die“. Diese Personen(-gruppen) werden abgewertet, um das eigene „wir“ aufzuwerten. Erfolgen aus diesen Zuschreibungen heraus benachteiligende Handlungen, dann spricht man von Diskriminierung. (Bsp.: Arbeitslosen Menschen wird das Merkmal Faulheit zugeschrieben. So erfolgt eine Teilung in „wir fleißigen Arbeitenden“ und „die faulen Arbeitslosen“. Die eigene Position in der Gesellschaft wird so durch die Abwertung der Gruppe der Arbeitslosen aufgewertet. Oder es wird Menschen, die mit HIV leben, im Alltag oft zugeschrieben, dass sie jederzeit ansteckend sein können. Das stimmt natürlich nicht, denn HIV kann im Alltag nicht übertragen werden. Unter wirksamer Therapie kann HIV - sogar beim Sex - nicht weitergegeben werden.)

In Österreich ist Diskriminierung aufgrund folgender Merkmale am Arbeitsmarkt und beim Zugang zu Gütern und Dienstleistungen gesetzlich verboten:

- Geschlecht
- Ethnische Zugehörigkeit
- Religion und Weltanschauung
- Behinderung
- Sexuelle Orientierung
- Alter

Diskriminierung kann auf unterschiedlichen Ebenen passieren:

- Diskriminierung auf persönlicher Ebene: Es handelt sich hierbei um die Ungleichbehandlung einzelner Personen. Eine Person wird direkt aufgrund einer tatsächlichen oder zugeschriebenen Eigenschaft diskriminiert.
- Diskriminierung auf institutioneller Ebene: Die Rahmenbedingungen und Strukturen einer Organisation sind hier Auslöser einer Benachteiligung von Einzelpersonen oder Personengruppen.
- Diskriminierung auf struktureller Ebene: Gesellschaftliche Normen stellen oftmals die Grundlage für Gesetze, Regeln, Handlungen und Haltungen dar und definieren und legitimieren so die Ungleichbehandlung bestimmter gesellschaftlicher Personengruppen.

Eine Thematisierung dieser gesellschaftlichen Problematik(en) anhand des Beispiels HIV kann somit zu einem respektvollen Umgang und einer toleranteren und inklusiveren Gesellschaft beitragen.

## WAS KANN ICH IM SCHULALLTAG GEGEN DISKRIMINIERUNG TUN?

Zum einen ist es wichtig, dass gesellschaftliche Vielfalt im Unterricht thematisiert und im Schulalltag normal gelebt wird. So wird Diskriminierungen am besten vorgebeugt. Dafür gibt es sehr viele Umsetzungsmöglichkeiten. Einige ausgewählte Methoden für den Unterricht finden sich in diesem Manual. Sollte es dennoch zu Diskriminierungen im Schulalltag kommen, ist es zum anderen wichtig dagegen geeignete Interventionen zu setzen. Es kann auch hilfreich sein, erfolgreiche Interventionen als nachhaltige Maßnahmen gegen Diskriminierungsfälle zu verankern. Folgende Schritte können dabei hilfreich sein:

- Festlegen von Regeln für den Umgang mit Betroffenen: Betroffene sollen sich ernst genommen fühlen
- Benennung von Streitschlichter\*innen
- Benennung von Ansprechpersonen
- Aufzeigen von Handlungsmöglichkeiten: Wer kann mich unterstützen? Wer kann mir helfen? Wohin kann ich mich wenden (intern und extern)?
- Entwicklung eines Beschwerdeverfahrens: Hierbei kann es verschiedene Ebenen geben wie Beschwerde bei der diskriminierenden Person, der Schulleitung, einer externen Stelle, usw.
- Dokumentation
- Durchführung von Mediation/Schlichtung

(Vgl. Antidiskriminierungsstelle des Bundes 2019)

## Differenz-Detektive<sup>12</sup>

<b>ZIEL</b>	vielfältige Unterschiede innerhalb einer Gruppe aufzeigen
<b>MATERIAL</b>	große Plakate, dicke Stifte, Metaplankarten; ab 13 Jahren zusätzlich 3 Schilder mit dem Text „gesellschaftlich unwichtig“, „gesellschaftlich benachteiligt“ und „gesellschaftlich von Vorteil“
<b>ALTER</b>	ab 10 Jahren
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Schulklasse – auch in geschlechtshomogenen Gruppen möglich
<b>DAUER</b>	45 - 90 Minuten

### BESCHREIBUNG

Die Gruppe wird in Kleingruppen aufgeteilt, diese sollen folgende Aufgaben lösen:

- mindestens zehn Merkmale finden, bei denen sich die Mitglieder unterscheiden
- mindestens fünf Merkmale finden, die die Mitglieder gemeinsam haben

Nach 15 Minuten werden die Plakate gesammelt und aufgehängt. Abschließend sollte erklärt werden, dass es in jeder Gruppe Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt. In den Diskussion ist darauf zu achten, dass sie wertschätzend geführt werden. Es kann hilfreich sein im Vorfeld Gesprächsregeln festzulegen. Die Leitung greift bei Bedarf erklärend ein.

Ab 13 Jahren kann das Spiel mit Hilfe folgender Fragen ausgewertet werden:

- Wie wäre die Welt, wenn alle Menschen gleich wären?
- Welche Nachteile und welche Vorteile hat es, dass Menschen unterschiedlich sind?
- Worauf kommt es beim Zusammenleben zwischen Menschen an: auf Unterschiede oder auf Gemeinsamkeiten?

## Leben mit HIV

<b>ZIEL</b>	Sensibilisieren für Diskriminierung am Beispiel HIV; Empathie fördern; Einfühlungsvermögen und Verständnis für HIV-positive Mitmenschen fördern; Diskussion über Diskriminierung, Schuldzuweisungen, Stigmatisierung anregen
<b>MATERIAL</b>	Beamer, um ein Video abspielen zu können
<b>ALTER</b>	ab 13 Jahren
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Schulklasse – auch in geschlechtshomogenen Gruppen möglich
<b>DAUER</b>	30 - 45 Minuten

### BESCHREIBUNG

Es wird ein kurzes Video der Deutschen Aidshilfe abgespielt, in dem eine Betroffene über ihr Leben mit HIV spricht: <https://www.youtube.com/watch?v=UgxXij1Hy3M>. Nach dem Video kann zu folgenden Themen diskutiert werden:

- Was gibt ihr in ihrem Leben Halt?
- Worin wurde sie durch ihre Infektion vielleicht sogar stärker?
- Bei welchen Themen befindet sie sich in einem inneren Zwiespalt?
- Welche Situationen verletzen sie besonders? Warum?
- Was wünscht sie sich von der Gesellschaft, um ihre Infektion nicht mehr verstecken zu müssen?

Die Leitung bessert unbegründete Ängste aus und achtete darauf, dass die Diskussion wertschätzend erfolgt. Es kann hilfreich sein vorab Gesprächsregeln festzulegen. Im Vorfeld ist es wichtig, über HIV/AIDS, Übertragungswege und Schutzmöglichkeiten zu diskutieren, damit dieses Wissen bereits in die Diskussion einfließen kann.

<sup>12</sup> Die Methode ist aus Timmermanns/Tuider (2008): Sexualpädagogik der Vielfalt.

## QUELLENVERZEICHNIS

---

AIDS-Hilfen Österreichs (2018): Basis-Information, HIV Test/Diagnostik, Weblink: [http://www.aids.at/wp-content/uploads/Basisinfos-6\\_HIV-Test-und-Diagnostik.pdf](http://www.aids.at/wp-content/uploads/Basisinfos-6_HIV-Test-und-Diagnostik.pdf), besucht am 09.09.2019.

Antidiskriminierungsstelle des Bundes (2019): Diskriminierung in der Schule. Weblink: [https://www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/ThemenUndForschung/Projekte/Bildung/Diskriminierung\\_in\\_der\\_Schule/diskriminierung\\_in\\_der\\_schule\\_node.html](https://www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/ThemenUndForschung/Projekte/Bildung/Diskriminierung_in_der_Schule/diskriminierung_in_der_schule_node.html), besucht am 20.08.2019.

BMASGK – Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (2019a): Pubertät. Weblink: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/kids-teens/pubertaet/inhalt>, besucht am 09.08.2019.

BMASGK – Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (2019b): Die weiblichen Geschlechtsorgane. Weblink: <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/sexualorgane/weibliche-sexualorgane/weibliche-geschlechtsorgane>, besucht am 09.08.2019.

BMASGK – Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (2019c): Anatomie des Mannes. Weblink: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/kids-teens/pubertaet/anatomie-mann>, besucht am 09.08.2019.

BMBWF – Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (2016): Geschlecht und Gender. Weblink: [www.erwachsenenbildung.at/themen/gender\\_mainstreaming/theoretische\\_hintergruende/geschlecht\\_und\\_gender.php](http://www.erwachsenenbildung.at/themen/gender_mainstreaming/theoretische_hintergruende/geschlecht_und_gender.php), besucht am 16.12.2019.

BMDW – Bundesministerium für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort (2019): Sexuelle Kontakte zwischen Jugendlichen. Weblink: [https://www.oesterreich.gv.at/themen/jugendliche/sexuelle\\_kontakte.html](https://www.oesterreich.gv.at/themen/jugendliche/sexuelle_kontakte.html), besucht am 21.08.2019.

BMFJ – Bundesministerium für Familien und Jugend (2014): Sexualität & Internet. Elternratgeber, 3. Auflage, Weblink: [https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Elternratgeber\\_Sexualitaet\\_und\\_Internet.pdf](https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Elternratgeber_Sexualitaet_und_Internet.pdf), besucht am 14.08.2019.

Genderplanet (2017): Sex, Gender. Weblink: <https://genderplanet.univie.ac.at/begriffsuniversum/sex-gender>, besucht am 09.08.2019.

Magistrat der Stadt Wien (2019a): Definition sexueller Orientierungen: Homosexualität, Bisexualität, Heterosexualität. Weblink: <https://www.wien.gv.at/menschen/queer/sexuelle-orientierung/definitionen.html>, besucht am 19.08.2019.

Magistrat der Stadt Wien (2019b): Intergeschlechtlichkeit (Intersexualität). Weblink: <https://www.wien.gv.at/menschen/queer/intersexualitaet/>, besucht am 09.08.2019.

ÖGF – Österreichische Gesellschaft für Familienplanung (2019): Das Scheidenhäutchen/das Jungfernhäutchen, Fakten und Mythen. Weblink: <https://oegf.at/wp-content/uploads/2017/03/jungfernhaeutchen.pdf>, besucht am 13.08.2019.

Österreichische Jugendinfos (2017): Einige Tipps zur Körperpflege im Intimbereich. Weblink: [https://www.jugendinfo.at/wp-content/uploads/2016/06/A5-Broschu%CC%88re\\_Erster-Sex\\_2-Auflage\\_WEB.pdf](https://www.jugendinfo.at/wp-content/uploads/2016/06/A5-Broschu%CC%88re_Erster-Sex_2-Auflage_WEB.pdf), besucht am 17.12.2019.

Plan International (2019): LGBTIQ+ Inclusion. Weblink: <https://plan-international.org/sexual-health/lgbtiq-inclusion>, besucht am 12.08.2019.

Recla, Ammo (2012): Links, rechts, geradeaus? Anregungen zum Umgang mit Transgeschlechtlichkeit in der pädagogischen Praxis. In: „Für mich bin in o.k.“. Transgeschlechtlichkeit als Thema bei Kindern und Jugendlichen, S. 79-94, Weblink: [file:///C:/Users/grafkka/Downloads/doku33\\_trans-kinder-jugendliche\\_bf.pdf](file:///C:/Users/grafkka/Downloads/doku33_trans-kinder-jugendliche_bf.pdf), besucht am 14.08.2019.

Styria Vitalis (2019): Das erste Mal. Weblink: [https://www.feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/themen/liebe\\_sexualitaet/themen/sexualitaet\\_erleben/miteinander\\_schlafen/das\\_erste\\_mal.cfm](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/sexualitaet_erleben/miteinander_schlafen/das_erste_mal.cfm), besucht am 14.08.2019.

Timmermanns, Stefan/Tuider, Elisabeth (2008): Sexualpädagogik der Vielfalt. Praxismethoden zu Identitäten, Beziehungen, Körper und Prävention für Schule und Jugendarbeit, Juventa Verlag, Weinheim und München.

WHO (2011): Standards für die Sexuaufklärung. Weblink: [https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user\\_upload/WHO\\_BZgA\\_Standards\\_deutsch.pdf](https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/WHO_BZgA_Standards_deutsch.pdf), besucht am 11.11.2019.

## MATRIX ZUR ALTERSADÄQUATEN INHALTSVERMITTLUNG DER WHO

9-12	Information Auskunft geben über	Fähigkeiten Kindern ermöglichen	Einstellung Bei der Entwicklung helfen
Der menschliche Körper und seine Entwicklung	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Körperhygiene (Menstruation, Ejakulation)</li> <li>■ Veränderungen in der Frühphase der Pubertät (geistige, körperliche, soziale und emotionale Veränderungen und diesbezügliche Vielfalt)</li> <li>• <i>innere und äußere Geschlechts- und Fortpflanzungsorgane und ihre Funktionen</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Veränderungen in das eigene Leben integrieren</li> <li>■ richtige Begriffe kennen und benutzen</li> <li>• <i>sich über Veränderungen in der Pubertät austauschen</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verständnis für und Anerkennung von körperlichen Veränderungen und Unterschieden (Größe und Form des Penis, der Brüste und Vulva können erheblich variieren, Schönheitsideale können sich mit der Zeit ändern und in den unterschiedlichen Kulturkreisen verschieden sein)</li> <li>• <i>positives Körper- und Selbstbild: Selbstwertgefühl</i></li> </ul>
Fruchtbarkeit und Fortpflanzung	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Fortpflanzung und Familienplanung</li> <li>■ verschiedene Arten der Empfängnisverhütung und ihre Anwendung; Mythen über Empfängnisverhütung</li> <li>■ Schwangerschaftssymptome, Risiken und Folgen des ungeschützten Sexualverkehrs (ungewollte Schwangerschaft)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Zusammenhang zwischen Menstruation, Ejakulation und Fruchtbarkeit verstehen</li> <li>■ zukünftig wirksam Kondome und andere Verhütungsmittel anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bewusstsein, dass beide Geschlechter für die Empfängnisverhütung verantwortlich sind</li> </ul>
Sexualität	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ erste sexuelle Erfahrungen</li> <li>■ Genderorientierung</li> <li>■ sexuelles Verhalten von Jugendlichen (Unterschiede im sexuellen Verhalten)</li> <li>■ Liebe und Verliebtsein</li> <li>• <i>Lust, Masturbation, Orgasmus</i></li> <li>• <i>Unterschiede zwischen Geschlechtsidentität und biologischem Geschlecht</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ sexuelle Gefühle mitteilen und verstehen sowie in angemessener Form über Sexualität sprechen</li> <li>■ bewusst entscheiden, sexuelle Erfahrungen machen zu wollen oder nicht</li> <li>■ unerwünschte sexuelle Erfahrungen verweigern</li> <li>• <i>unterscheiden zwischen Sexualität „im wirklichen Leben“ und Sexualität in den Medien</i></li> <li>• <i>moderne Medien (Handy, Internet) nutzen und um deren Gefahren und Vorteile wissen</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verständnis und Respekt für sexuelle Vielfalt, Orientierung und deren Anerkennung (Sex sollte konsensual, freiwillig, gleichberechtigt, altersgerecht, kontextadäquat sein; die Selbstachtung sollte gewahrt bleiben)</li> <li>■ Verständnis für Sexualität als Lernprozess</li> <li>■ Anerkennung verschiedener Ausdrucksformen von Sexualität (Küssen, Berühren, Streicheln usw.)</li> <li>• <i>Bewusstsein, dass jeder seinen eigenen Zeitplan für die sexuelle Entwicklung hat</i></li> </ul>
Emotionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ versch. Emotionen wie Neugier, Sichverlieben, Unsicherheit, Scham, Angst und Eifersucht</li> <li>■ Unterschiede bei den individuellen Bedürfnissen nach Intimität und Privatheit</li> <li>■ Unterschied zwischen Freundschaft, Liebe und Lust</li> <li>• <i>Freundschaft und Liebe zu Menschen des gleichen Geschlechts</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ verschiedene Emotionen ausdrücken und bei sich und anderen erkennen</li> <li>■ Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen ausdrücken und die der anderen respektieren</li> <li>■ mit Enttäuschungen umgehen können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verständnis für Emotionen und Werte (sich nicht schuldig fühlen wegen sexueller Gefühle oder Wünsche)</li> <li>■ Respekt für die Privatsphäre der anderen</li> </ul>

■ Hauptthema (neu) ■ Hauptthema (Vertiefung) • Ergänzendes Thema (neu) • Ergänzendes Thema (Vertiefung)

(Vgl. WHO 2019)

9-12	Information Auskunft geben über	Fähigkeiten Kindern ermöglichen	Einstellung Bei der Entwicklung helfen
Beziehungen und Lebensstile	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Unterschiede zwischen Freundschaft, Kameradschaft und Beziehungen sowie verschiedene Formen von Verabredung (Dating)</li> <li>■ verschiedene Arten angenehmer und unangenehmer Beziehungen; Einfluss von (Geschlechter-) Ungleichheit auf Beziehungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Freundschaft und Liebe in unterschiedlicher Art und Weise ausdrücken</li> <li>■ soziale Kontakte herstellen, Freundschaft schließen sowie Beziehungen aufbauen und aufrechterhalten</li> <li>• <i>eigene Erwartungen und Bedürfnisse in Beziehungen mitteilen</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ positive Haltung zur Gleichstellung der Geschlechter in Beziehungen und freie Partnerwahl</li> <li>■ Akzeptanz von Engagement, Verantwortung und Ehrlichkeit als Grundlage für Beziehungen</li> <li>■ Respekt gegenüber anderen</li> <li>• <i>Verständnis für den Einfluss von Geschlecht, Alter, Religion, Kultur usw. auf Beziehungen</i></li> </ul>
Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Symptome, Risiken und Folgen von ungeschützten, unangenehmen und ungewollten sexuellen Erfahrungen (sexuell übertragbare Infektionen, HIV, ungewollte Schwangerschaften, psychische Folgen)</li> <li>■ Verbreitungsgrad und verschiedene Arten sexuellen Missbrauchs, Prävention und Unterstützung/Hilfen</li> <li>■ positiver Einfluss der Sexualität auf Gesundheit und Wohlbefinden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ für sich und andere Verantwortung übernehmen hinsichtlich sicherer und angenehmer sexueller Erfahrungen</li> <li>■ Grenzen und Wünsche benennen und unsichere oder ungewollte sexuelle Erfahrungen vermeiden</li> <li>• <i>bei Problemen (Pubertät, Beziehungen usw.) um Hilfe und Unterstützung bitten</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bewusstsein über die Existenz von Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten</li> <li>■ Risikobewusstsein</li> <li>• <i>Gefühl gegenseitiger Verantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden</i></li> </ul>
Sexualität und Rechte	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ sexuelle Rechte, laut IPPF- und WAS-Definition*</li> <li>• <i>nationale Gesetze und Vorschriften (Schutzaltersgrenzen)</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ im Rahmen dieser Rechte und Verantwortungen handeln</li> <li>• <i>Hilfe und Informationen in Anspruch nehmen</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bewusstsein über Rechte und Wahlmöglichkeiten</li> <li>• <i>Anerkennung sexueller Rechte für sich und andere</i></li> </ul>
Soziale und kulturelle Determinanten der Sexualität (Werte und Normen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Einfluss von Gruppenzwang, Medien, Pornografie, Kultur, Religion, Gender, Rechtsnormen sowie des sozioökonomischen Status bei sexuellen Entscheidungen, Partnerschaften und Verhaltensweisen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ äußere Einflüsse diskutieren und eine persönliche Einschätzung vornehmen</li> <li>• <i>Kompetenz im Umgang mit modernen Medien erwerben (Handy, Internet, Umgang mit Pornografie)</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Achtung unterschiedlicher Lebensstile, Werte und Normen</li> <li>• <i>Anerkennung unterschiedlicher Meinungen, Ansichten und Verhaltensweisen zu Sexualität</i></li> </ul>

\* International Planned Parenthood Federation (IPPF): Sexual Rights: an IPPF declaration. London 2008 und World Association for Sexual Health (WAS): Declaration of Sexual Rights. Hongkong 1999.

■ Hauptthema (neu) ■ Hauptthema (Vertiefung) • Ergänzendes Thema (neu) • Ergänzendes Thema (Vertiefung)

(Vgl. WHO 2019)

12-15	Information Auskunft geben über	Fähigkeiten Teenagern ermöglichen	Einstellung Bei der Entwicklung helfen
Der menschliche Körper und seine Entwicklung	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Körperwissen, Körperbild u. Körpermodifikation (Genitalverstümmelung bei Mädchen, Beschneidung, Jungfernhütchen, Wiederherstellung des Jungfernhütchens, Anorexie, Bulimie, Piercing, Tattoos)</li> <li>■ Menstruationszyklus; sekundäre körperl. Geschlechtsmerkmale, ihre Funktion bei Mann und Frau u. die damit verbundenen Gefühle</li> <li>• Schönheitsideale in den Medien; körperl. Veränderungen im Lebenslauf</li> <li>• Servicestellen für Jugendliche bei diesbezüglichen Problemen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ beschreiben, wie die Einstellung zum eigenen Körper Gesundheit, Selbstbild u. Verhalten beeinflussen kann</li> <li>• sich mit der Pubertät arrangieren u. dem Gruppenzwang widerstehen</li> <li>• kritisch sein gegenüber den Botschaften der Medien und der Schönheitsindustrie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kritische Einstellung zu Körpermodifikation</li> <li>• Anerkennung und Wertschätzung unterschiedlicher Körperformen</li> </ul>
Fruchtbarkeit und Fortpflanzung	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Auswirkungen Mutter- u. Vaterschaft (Bedeutung von Kindererziehung – Familienplanung, Planung der Berufslaufbahn, Verhütung, Entscheidungsfindung und Versorgung bei ungeplanter Schwangerschaft)</li> <li>■ Informationen über Beratungsstellen zur Verhütung</li> <li>■ unwirksame Verhütung u. ihre Ursachen (Alkoholkonsum, Unkenntnis von Nebenwirkungen, Vergesslichkeit, Ungleichgewicht zwischen den Geschlechtern usw.)</li> <li>■ Schwangerschaften (auch bei gleichgeschlechtlichen Beziehungen) u. Unfruchtbarkeit</li> <li>■ Mythen/Fakten (Zuverlässigkeit, Vor- u. Nachteile) versch. Verhütungsmittel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Anzeichen und Symptome einer Schwangerschaft erkennen</li> <li>■ Verhütungsmittel auf angemessene Weise beschaffen/von einer dafür vorgesehenen Stelle erhalten, z.B. Besuch bei einer Gesundheitsfachkraft</li> <li>■ bewusst entscheiden, sexuelle Erfahrungen machen zu wollen oder nicht</li> <li>• sich über Empfängnisverhütung austauschen</li> <li>• Verhütungsmittel bewusst auswählen u. das ausgewählte Verhütungsmittel wirksam einsetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ persönl. Haltung (Normen/Werte) zu (früher) Mutter- und Vaterschaft, Verhütung, Schwangerschaftsabbruch und Adoption</li> <li>■ positive Haltung zu beiderseitiger Verantwortung für die Verhütung</li> </ul>
Sexualität	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Rollenerwartungen u. Rollenverhalten hinsichtlich sexueller Erregung u. geschlechtsspezifischer Unterschiede</li> <li>• Geschlechtsidentität und sexuelle Orientierung einschl. Coming-out und Homosexualität</li> <li>• Genuss von Sexualität (sich Zeit lassen)</li> <li>• erste sexuelle Erfahrungen</li> <li>• Lust, Masturbation, Orgasmus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Kommunikation und Verhandlung in intimen Beziehungen</li> <li>• verantwortungsvolle Entscheidungen treffen nach Abwägung der Konsequenzen sowie der Vor- und Nachteile jeder Entscheidung (Partnerin/Partner, Sexualverhalten)</li> <li>• Sexualität in respektvoller Weise genießen</li> <li>• unterscheiden zw. Sexualität im wirklichen Leben u. Sexualität in den Medien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verständnis von Sexualität als Lernprozess</li> <li>• Verständnis, Akzeptanz und Respekt für sexuelle Vielfalt und Orientierung und deren Anerkennung (Sex sollte konsensual, freiwillig, gleichberechtigt, altersgerecht, kontextadäquat sein; die Selbstachtung sollte gewahrt bleiben)</li> </ul>
Emotionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Unterschiede zwischen Freundschaft, Liebe und Lust</li> <li>■ verschiedene Emotionen wie Neugier, Sichverlieben, Unsicherheit, Scham, Angst und Eifersucht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Freundschaft und Liebe in unterschiedlicher Art und Weise ausdrücken</li> <li>■ eigene Bedürfnisse, Wünsche u. Grenzen testen u. die der anderen respektieren</li> <li>• mit unterschiedl. und widersprüchl. Emotionen, Gefühlen und Wünschen umgehen können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Akzeptanz, dass Menschen (aufgrund ihrer Geschlechts-, Kultur- und Religionszugehörigkeit usw. und deren Deutung) unterschiedlich empfinden</li> </ul>

(Vgl. WHO 2011)

12-15	Information Auskunft geben über	Fähigkeiten Teenagern ermöglichen	Einstellung Bei der Entwicklung helfen
Beziehungen und Lebensstile	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Einfluss von Geschlecht, Alter, Religion und Kultur</li> <li>• verschiedene Kommunikationsstile (verbal und nonverbal) und wie sie verbessert werden können</li> <li>• Aufbau und Aufrechterhalten von Beziehungen</li> <li>• Familienstrukturen und Veränderungen (z.B. alleinerziehende Eltern)</li> <li>• versch. Arten von (angenehmen und unangenehmen) Beziehungen, Familien u. Lebensformen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ unfaires, diskriminierendes Verhalten und Ungleichbehandlung ansprechen</li> <li>■ Freundschaft und Liebe in unterschiedlicher Art und Weise ausdrücken</li> <li>■ soziale Kontakte herstellen, Freundschaften schließen, Beziehungen aufbauen und aufrechterhalten</li> <li>• eigene Erwartungen und Bedürfnisse in Beziehungen mitteilen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bestreben, gleichberechtigte und erfüllende Beziehungen aufzubauen</li> <li>• Verständnis für den Einfluss von Geschlecht, Alter, Religion, Kultur usw. auf Beziehungen</li> </ul>
Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Körperhygiene und Selbstuntersuchung</li> <li>■ Verbreitungsgrad und verschiedene Arten von sexuellem Missbrauch, Prävention, Hilfeangebote</li> <li>• riskantes (Sexual-)Verhalten (Alkohol, Drogen, Gruppenzwang, Mobbing, Prostitution, Medien) und seine Folgen</li> <li>• Symptome, Übertragung und Prävention von sexuell übertragbaren Infektionen einschließlich HIV</li> <li>• Gesundheitssysteme und -dienste</li> <li>• positiver Einfluss von Sexualität auf Gesundheit und Wohlbefinden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ verantwortungsvolle und informierte Entscheidungen (zum Sexualverhalten) treffen</li> <li>■ bei Problemen (Pubertät, Beziehungen usw.) um Hilfe und Unterstützung bitten</li> <li>• Verhandlungs- und Kommunikationskompetenz für ein sicheres und lustvolles Sexualeben entwickeln</li> <li>• unangenehme oder unsichere Sexualekontakte ablehnen oder beenden</li> <li>• Kondome und Verhütungsmittel wirksam anwenden</li> <li>• risikoträchtige Situationen erkennen und damit umgehen können</li> <li>• Symptome von sexuell übertragbaren Infektionen erkennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gefühl gegenseitiger Verantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden</li> <li>• Verantwortungsbewusstsein hinsichtlich der Prävention von sexuell übertragbaren Infektionen und HIV</li> <li>• Verantwortungsbewusstsein hinsichtlich der Prävention von ungewollter Schwangerschaft</li> <li>• Verantwortungsbewusstsein hinsichtlich der Prävention von sexuellem Missbrauch</li> </ul>
Sexualität und Rechte	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ sexuelle Rechte, laut IPPF- und WAS-Definition*</li> <li>• nationale Gesetze und Vorschriften (Schutzaltersgrenze)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ sexuelle Rechte für sich und andere anerkennen</li> <li>■ Hilfen und Informationen in Anspruch nehmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Anerkennung sexueller Rechte für sich und andere</li> </ul>
Soziale und kulturelle Determinanten der Sexualität (Werte und Normen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Einfluss von Gruppenzwang, Medien, Pornografie, (Stadt-) Kultur, Religion, Gender, Rechtsnormen sowie des sozioökonomischen Status bei sexuellen Entscheidungen, Partnerschaft und Verhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ mit widersprüchlichen persönlichen und sozialen Normen und Werten in Familie und Gesellschaft umgehen können</li> <li>■ Medienkompetenz erwerben und mit Pornografie umgehen können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ persönliche Sicht auf Sexualität (flexibel sein) in einer sich verändernden Gesellschaft oder Gruppe</li> </ul>

\* International Planned Parenthood Federation (IPPF): Sexual Rights: an IPPF declaration. London 2008 and World Association for Sexual Health (WAS): Declaration of Sexual Rights. Hongkong 1999.

■ Hauptthema (neu) ■ Hauptthema (Vertiefung) • Ergänzendes Thema (neu) • Ergänzendes Thema (Vertiefung)

(Vgl. WHO 2011)

15 und älter	Information Auskunft geben über	Fähigkeiten Teenagern ermöglichen	Einstellung Bei der Entwicklung helfen
Der menschliche Körper und seine Entwicklung	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ psychische Veränderungen in der Pubertät</li> <li>■ Körperwissen, Körperbild und Körpermodifikation</li> <li>• Genitalverstümmelung bei Mädchen, Beschneidung, Anorexie, Bulimie, Jungfernhäutchen und Wiederherstellung des Jungfernhäutchens</li> <li>• Aussagen zu Schönheitsidealen in den Medien; körperliche Veränderungen im Laufe des Lebens</li> <li>• Anlaufstellen für Jugendliche bei diesbezüglichen Problemen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Unterschiede zwischen der Darstellung in den Medien und dem wirklichen Leben erkennen</li> <li>■ sich mit der Pubertät arrangieren und dem Gruppenzwang widerstehen</li> <li>■ kritisch sein gegenüber den Botschaften der Medien, der Schönheitsindustrie, der Werbung und den möglichen Risiken von Körpermodifikationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ kritische Haltung zu kulturellen Normen hinsichtlich des menschlichen Körpers</li> <li>■ Anerkennung und Wertschätzung unterschiedlicher Körperformen</li> </ul>
Fruchtbarkeit und Fortpflanzung	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Veränderung der Fruchtbarkeit mit dem Alter (Leihmutter-schaft, medizinisch unterstützte Fortpflanzung)</li> <li>■ Schwangerschaft (auch bei gleichgeschlechtlichen Beziehungen) und Unfruchtbarkeit, Schwangerschaftsabbruch, Verhütung, Notfallverhütung (ausführlichere Informationen)</li> <li>■ unwirksame Verhütung und ihre Ursachen (Alkoholkonsum, Unkenntnis von Nebenwirkungen, Vergesslichkeit, Ungleichgewicht zwischen den Geschlechtern usw.)</li> <li>■ Leistungen im Zusammenhang mit der Verhütung</li> <li>■ Planung von Familie und Berufslaufbahn bzw. der persönlichen Zukunft</li> <li>■ Folgen einer Schwangerschaft bei Teenagern (Mädchen und Jungen)</li> <li>• „Designer-Babys“, Genetik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ gleichberechtigt mit dem Partner/der Partnerin kommunizieren; schwierige Themen diskutieren und dabei unterschiedliche Meinungen respektieren</li> <li>■ Verhandlungskompetenzen nutzen</li> <li>■ fundierte Entscheidungen treffen hinsichtlich Verhütung und Schwangerschaft</li> <li>• Verhütungsmittel bewusst auswählen und das ausgewählte Verhütungsmittel wirksam anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bereitschaft, geschlechtsspezifische Unterschiede im Hinblick auf Fruchtbarkeit, Fortpflanzung und Schwangerschaftsabbruch zu berücksichtigen</li> <li>• kritische Haltung zu unterschiedlichen kulturellen oder religiösen Normen in Bezug auf Schwangerschaft, Elternschaft usw.</li> <li>• Bewusstsein, wie wichtig eine positive Rolle von Männern während Schwangerschaft und Geburt ist; positiver Einfluss engagierter Väter</li> <li>• positive Haltung zu einer beiderseitigen Zuständigkeit für die Verhütung</li> </ul>

■ Hauptthema (neu) ■ Hauptthema (Vertiefung) • Ergänzendes Thema (neu) • Ergänzendes Thema (Vertiefung)

(Vgl. WHO 2011)

15 und älter	Information Auskunft geben über	Fähigkeiten Teenagern ermöglichen	Einstellung Bei der Entwicklung helfen
Sexualität	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sexualität bedeutet mehr als nur Geschlechtsverkehr</li> <li>■ Bedeutung von Sex in verschiedenen Altersstufen, geschlechtsspezifische Unterschiede</li> <li>■ Sexualität und Behinderung, Einfluss von Krankheit auf Sexualität (Diabetes, Krebs usw.)</li> <li>■ Transaktionaler Sex (Prostitution, aber auch Sex als Gegenleistung für kleine Geschenke, Mahlzeiten, Discobesuche, kleine Geldbeträge), Pornografie, sexuelle Abhängigkeit</li> <li>• unterschiedliches Sexualverhalten; Unterschiede im Erregungszyklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ die verschiedenen Formen von Beziehungen und die Gründe für oder gegen Sexualverkehr diskutieren</li> <li>■ „Coming-out“ gegenüber anderen (homosexuelle oder bisexuelle Gefühle gestehen)</li> <li>■ Fertigkeiten in der intimen Kommunikation entwickeln (Gesprächs- und Verhandlungskompetenz) mit Kontakt-schwierigkeiten umgehen können; mit widersprüchlichen Wünschen umgehen können</li> <li>• eigene Wünsche und Grenzen respektvoll ausdrücken und die der anderen berücksichtigen</li> <li>• über die Machtdimension von Sexualität nachdenken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ positive Haltung zu Sexualität und Lust</li> <li>■ Anerkennung unterschiedlicher sexueller Orientierungen und Identitäten</li> <li>• Anerkennung, dass Sexualität in unterschiedlicher Form in allen Altersgruppen präsent ist</li> <li>• Abkehr von möglichen negativen Gefühlen, Abscheu oder Hass gegenüber Homosexualität, hin zu einer Anerkennung und Würdigung sexueller Unterschiede</li> </ul>
Emotionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ verschiedene Arten von Emotionen (Liebe, Eifersucht); Unterschied zwischen Fühlen und Handeln</li> <li>• Bewusstsein über den Unterschied zwischen rationalem Denken und Gefühlen</li> <li>• Unsicherheiten zu Beginn einer Beziehung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ mit Verliebtheit, Ambivalenz, Enttäuschung, Wut, Eifersucht, Vertrauensbruch, Vertrauen, Schuld, Angst und Unsicherheit umgehen können; über Emotionen sprechen</li> <li>• mit unterschiedlichen und widersprüchlichen Emotionen, Gefühlen und Entscheidungen umgehen können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Akzeptanz, dass Menschen (aufgrund ihrer Geschlechts-, Kultur- und Religionszugehörigkeit usw. und deren Deutung) unterschiedlich empfinden</li> </ul>
Beziehungen und Lebensstile	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ geschlechtsspezifische(s) Rollenverhalten, Erwartungen und Missverständnisse</li> <li>• Familienstruktur und Veränderungen, Zwangsheirat, Homosexualität, Bisexualität, Asexualität, alleinerziehende Eltern</li> <li>• Aufbau und Aufrechterhalten von Beziehungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ unfaires, diskriminierendes Verhalten und Ungleichbehandlung ansprechen</li> <li>• Unrecht entgegenreten und sich selbst und andere davon abhalten, eine abwertende Sprache zu verwenden oder beleidigende Witze zu erzählen</li> <li>• erkunden, was es bedeutet, Vater oder Mutter zu sein</li> <li>• eine ausgeglichene Beziehung anstreben</li> <li>• ein unterstützender und fürsorglicher (weiblicher oder männlicher) Partner werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Offenheit gegenüber unterschiedlichen Beziehungen und Lebensstilen</li> <li>• Verständnis für die sozialen und historischen Determinanten von Beziehungen</li> </ul>

■ Hauptthema (neu) ■ Hauptthema (Vertiefung) • Ergänzendes Thema (neu) • Ergänzendes Thema (Vertiefung)

(Vgl. WHO 2011)

15 und älter	Information Auskunft geben über	Fähigkeiten Teenagern ermöglichen	Einstellung Bei der Entwicklung helfen
Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gesundheitssysteme und -dienste</li> <li>■ riskantes Verhalten und dessen mögliche Auswirkungen auf die Gesundheit</li> <li>■ Körperhygiene und Selbstuntersuchung</li> <li>■ der positive Einfluss von Sexualität auf Gesundheit und Wohlbefinden</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sexuelle Gewalt; unsicherer Schwangerschaftsabbruch; Müttersterblichkeit; sexuell abweichendes Verhalten/Perversionen</li> <li>• Übertragung sexuell übertragbarer Infektionen, einschließlich HIV/Aids; Prävention, Behandlung, Pflege und Unterstützung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ sich gegen sexuelle Belästigung wehren; Fähigkeit, sich selbst zu verteidigen</li> <li>■ bei Problemen (Pubertät, Beziehungen usw.) um Hilfe und Unterstützung bitten</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich Kondome und Verhütungsmittel beschaffen und wirksam anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ verinnerlichtes eigen- und partnernverantwortliches Bewusstsein für die sexuelle Gesundheit</li> </ul>
Sexualität und Rechte	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ sexuelle Rechte – Zugang und Informationen zu, Verfügbarkeit von und Verstoß gegen sexuelle Rechte</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• das Konzept der Menschenrechte und Menschenpflichten</li> <li>• geschlechtsspezifische Gewalt</li> <li>• das Recht auf Schwangerschaftsabbruch (im Rahmen der gesetzlichen Regelungen)</li> <li>• Menschenrechtsorganisationen und der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ die im Zusammenhang mit Menschenrechten verwendete Sprache verstehen</li> <li>■ Einforderung sexueller Rechte</li> <li>■ Menschenrechtsverstöße erkennen und gegen Diskriminierung und geschlechtsspezifische Gewalt protestieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Anerkennung sexueller Rechte für sich und andere</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusstsein für die Machtdimensionen zwischen Pflichtenträgern und Rechteinhabern</li> <li>• Sinn für soziale Gerechtigkeit</li> </ul>
Soziale und kulturelle Determinanten der Sexualität (Werte und Normen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ soziale Grenzen; Normen innerhalb des Gemeinwesens</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• der Einfluss von Gruppenzwang, Medien, Pornografie, (Stadt-) Kultur, Religion, Gender, Rechtsnormen sowie des sozioökonomischen Status bei sexuellen Entscheidungen, Partnerschaft und Verhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ persönliche Werte und Überzeugungen definieren</li> <li>■ mit widersprüchlichen persönlichen und sozialen Normen und Werten in Familie und Gesellschaft umgehen können</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• auf jemanden zugehen, der marginalisiert wird; Menschen mit HIV oder Aids, die innerhalb des Gemeinwesens leben, fair behandeln</li> <li>• Medienkompetenz erwerben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bewusstsein für soziale, kulturelle und historische Einflüsse auf Sexualverhalten</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respekt gegenüber abweichenden Werte- und Glaubenssystemen</li> <li>• Wertschätzung von Selbstvertrauen und Selbstwert im eigenen kulturellen Umfeld</li> <li>• Verantwortungsbewusstsein für die eigene Rolle bzw. den eigenen Standpunkt hinsichtlich des gesellschaftlichen Wandels</li> </ul>

■ Hauptthema (neu) ■ Hauptthema (Vertiefung) • Ergänzendes Thema (neu) • Ergänzendes Thema (Vertiefung)

Diese Publikation wurde gefördert vom



Dachverband der  
österreichischen  
Sozialversicherung

