

AIDS  
HILFE  
WIEN



GEMEINSAM  
FÜR SEXUELLE  
GESUNDHEIT!

# LUST AUF REDEN

**Tipps für Multiplikator\*innen in der Arbeit  
mit Jugendlichen**



Dachverband der  
österreichischen  
Sozialversicherungen

[WWW.LUSTAUFREDEN.AT](http://WWW.LUSTAUFREDEN.AT)

## VORWORT

Seit über 20 Jahren fordert die Weltgesundheitsorganisation, dass über sexuelle Gesundheit als Teil der allgemeinen Gesundheit geredet werden soll. Sexuelle Gesundheit ist untrennbar mit Wohlbefinden und Lebensqualität verbunden und stellt ein fundamentales Menschenrecht dar, das es zu schützen und zu fördern gilt.

Im Jahr 2022 sehen wir, dass das Reden über sexuelle Gesundheit noch immer ein Tabu darstellt und wenig niederschwellige Informationen und Angebote vorhanden sind. Um diesem Umstand entgegenzuwirken, braucht es Multiplikator\*innen, die sexualpädagogisch fundiert mit ihren Adressat\*innen arbeiten können.

Fachkräfte und/oder Bezugspersonen können junge Menschen dabei unterstützen, die eigenen Ressourcen zu stärken sowie neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken, um gute Entscheidungen für ihre sexuelle Gesundheit zu treffen. Mit persönlichen Gesprächen, Beratungen und anderen sexualpädagogischen Interventionen kann das Thema sexuelle Gesundheit aktiv aus der Tabuzone geholt werden. Die eigene reflektierte, positive und respektvolle Haltung Sexualität(en), sexuellen Orientierungen und Geschlechtsidentitäten gegenüber ist dabei ebenso wichtig wie transparent gestaltete Angebote, die auf Vertraulichkeit und Freiwilligkeit basieren bzw. an die persönlichen Erfahrungen der Jugendlichen anknüpfen.

Mit dem vorliegenden Manual stellen wir Fachwissen auf sexualpädagogischer Basis zur Verfügung und bieten konkrete Tipps für die Gesprächsführung.

Wir wünschen Ihnen Lust beim Durchgehen der Lektüre und viel Freude bei der Umsetzung!

Das vorliegende Manual enthält Exzerpte aus früheren Publikationen der Aids Hilfe Wien und der AIDS-Hilfen Österreichs und orientiert sich an der Sexualpädagogik-Definition des Österreichischen Instituts für Sexualpädagogik und Sexualtherapien sowie den WHO-Standards für sexuelle Gesundheit und Sexuaufklärung.

Weitere Informationen, Beratungsstellen und fachspezifische Einrichtungen finden sich unter

[WWW.LUSTAUFREDEN.AT](http://WWW.LUSTAUFREDEN.AT)



## SEXUELLE GESUNDHEIT IST DAS RECHT

- Sexualität frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt zu erleben
- Zugang zu Wissen, Information, Beratung und Behandlung zu haben
- sexuelle und romantische Beziehungen frei zu gestalten
- eine lustvolle, befriedigende und risikoarme Sexualität leben zu können
- körperlich unverseht zu bleiben und sich vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI) zu schützen
- auf Privatsphäre und Selbstbestimmung<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Vgl. World Health Organization, <https://www.who.int>

# LUST AUF REFLEXION

## DIE EIGENE HALTUNG ZUM THEMA SEXUALITÄT REFLEKTIEREN!

Um professionell und lustvoll über Sexualität und sexuelle Gesundheit reden zu können, ist es wichtig sich vorab mit den eigenen Ansichten, Werten und Vorurteilen auseinanderzusetzen. Jeder Mensch macht hier im Laufe des Lebens unterschiedliche Erfahrungen. Diese beeinflussen die individuelle Wahrnehmung und den persönlichen Umgang mit der Thematik.

**Selbstreflexion** kann dabei helfen, die eigenen Kompetenzen richtig einzuschätzen, persönliche Grenzen zu erkennen und die Intimsphäre zu wahren.

Als Erwachsene übernehmen wir auch eine Vorbildfunktion und unsere Haltung kann die Identitätsentwicklung von Jugendlichen prägen. Daher ist es im Gespräch wichtig, bei sich zu bleiben, andere Ansichten nicht zu bewerten, die Grenzen des Gegenübers zu achten sowie potenziell negative Emotionen nicht auf die Jugendlichen zu projizieren. Je besser man seine Emotionen und die eigene Haltung wahrnimmt und annimmt, desto leichter kann es fallen, sexuelle Gesundheit bei Jugendlichen zum Thema zu machen und auf ihre Bedürfnisse einzugehen.



Um dem Thema sexuelle Gesundheit im Arbeitsalltag einen adäquaten Raum bieten zu können, müssen neben den eigenen Grenzen und Möglichkeiten auch die der Institution (Rahmenbedingungen wie Strukturen und Ressourcen, eigene Rolle und Auftrag), der Jugendlichen selbst (u.a. Kompetenzen, Bedarf und Bedürfnisse), aber auch der erweiterten Zielgruppe, z.B. der Eltern (z.B. andere Werte, mögliche Konfliktpunkte, Angst vor der Reaktion von Dritten), reflektiert werden.

- ! Falls die Kommunikation über Sexualität und sexuelle Gesundheit generell oder bei einem bestimmten Thema unangenehm ist, oder es an Fachwissen fehlt, kann es sinnvoll sein, andere Personen unterstützend hinzuzuziehen. Die AIDS-Hilfen bieten professionelle, sexualpädagogische Workshops an.

### Bei der Selbstreflexion kann die Auseinandersetzung mit folgenden Fragen unterstützen:

- Wie fühle ich mich, wenn ich über Sexualität und sexuelle Gesundheit rede? Wo liegen meine Grenzen? Wie geht es mir, wenn ich mit Jugendlichen darüber rede? Gibt es Themen, über die ich nicht reden möchte? Worin liegt meine Motivation über ein Thema zu reden?
- Wie definiere ich meine sexuellen Erfahrungen und wie stehe ich zu meiner Sexualität? Welche Haltung habe ich zu Safer Sex? Welche Bedeutung hat Geschlecht für mich und wie steht es hier um mein Rollenverständnis?
- Welche Werte und Normen wurden mir vermittelt? Welche Ansichten habe ich zu bestimmten Themen wie Gendergerechtigkeit, sexuelle Vielfalt, Verhütung, Abtreibung, Selbstbefriedigung, Pornografie, HIV und STIs, etc.?
- Wie offen bin ich anderen Weltanschauungen, Religionen, Traditionen gegenüber? Bin ich neugierig in Bezug auf Diversität und andere Lebensrealitäten im Sinne des Voneinander-Lernens?
- Gibt es Bereiche, in denen ich selbst zu wenig Fachwissen habe, um gesicherte Informationen weitergeben zu können? Wer könnte mich hierbei unterstützen?

# LUST AUF GEMEINSAME SPRACHE

## KOMMUNIKATION BRAUCHT (AUCH) VERSTÄNDLICHE SPRACHE!

Beim Reden über Sexualität und sexuelle Gesundheit ist es wichtig, die richtige Sprache und die passenden Worte zu finden! Der Sprachstil von Erwachsenen und Jugendlichen kann sich deutlich voneinander unterscheiden. Welche Wörter und Ausdrucksformen sind für alle akzeptabel und verständlich? Welche Ausdrücke sind vielleicht unpassend, weil sie zu klinisch oder zu vulgär sind? Wie fühle ich mich, wenn ich Begrifflichkeiten des Gegenübers übernehme?

Das Vokabular, das Jugendliche verwenden, wenn sie über Sexualität reden, wird häufig nicht nach inhaltlicher Qualität ausgewählt; vielmehr spiegelt es die Normen der Peergruppe und medial vermittelte Inhalte wider und weniger die eigenen Gefühle. Hinter Aussagen, die provokant und respektlos scheinen, stecken eventuell Emotionen wie Angst und Unsicherheit, die es zu berücksichtigen gilt. Wichtig ist, solche Äußerungen im Kontext zu betrachten und sie nicht persönlich zu nehmen. In der sexualpädagogischen Arbeit mit Jugendlichen hat es sich bewährt, Geduld zu zeigen, über Begrifflichkeiten zu reden, Alternativen anzubieten und das Lachen zu erlauben, denn es kann Spannungen lösen!

Auch das Einfühlungsvermögen beim Beantworten von Fragen sollte geübt werden. Jugendliche äußern sich zum Thema Sexualität oft so, dass der eigentliche Bedeutungshintergrund einer gestellten Frage oder Bemerkung in der Formulierung nicht gleich erkennbar ist (Codierungsmodell<sup>2</sup>). Wenn die Frage zu einem Thema z.B. aus Scham oder Überforderung nicht direkt artikuliert werden kann, erscheint die Formulierung eventuell provokant, nichtssagend, absurd oder respektlos. Doch gerade dann ist es wichtig die eigentliche Frage „herauszufiltern“ und keine direktiven Ratschläge zu geben, sonst können wichtige Fragen unbeantwortet bleiben. Wenn Handlungsanweisungen oder Empfehlungen gegeben werden, müssen sie nachvollziehbar, praxisnah und zielgruppengerecht sein. Eine „unpersönliche“ Formulierung (z.B. statt „du/ihr könnt...“ besser „man/frau/mensch kann...“) kann beim Beantworten von Fragen hilfreich sein.<sup>3</sup>



HINTER AUSSAGEN,  
DIE PROVOKANT  
UND RESPEKTLOS  
SCHEINEN, STECKEN  
EVENTUELL EMOTIO-  
NEN WIE ANGST UND  
UNSICHERHEIT.

<sup>2</sup> Für mehr Information zum „Codierungsmodell“ des Österreichischen Instituts für Sexualpädagogik und Sexualtherapien siehe Kostenwein/Weidinger in Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur/BMUKK (2009): Sex we can?! Manual zum Film. Wien

<sup>3</sup> Für mehr Informationen, Tipps und Beispiele zur Beantwortung von Fragen siehe Kapella et.al in Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur/BMUKK (2009): Sex we can?! Manual zum Film. Wien

# LUST AUF INHALTE UND METHODEN

## WAS WANN UND WIE BESPRECHEN?

Um gute Entscheidungen für die eigene Gesundheit zu treffen und sie dann auch umzusetzen, reicht Wissen allein meist nicht aus. Das Erlernen eines individuellen Risikomanagements und die Stärkung des Selbstwerts spielen hier eine große Rolle. Daher sollen Jugendliche auf der Wissens-, der Bewusstseins- und der Handlungsebene mit Kompetenzen ausgestattet werden, die ihnen das Reden über Sexualität und sexuelle Gesundheit erleichtern sollen, damit sie gute Entscheidungen treffen und durchsetzen können.

Es gibt zahlreiche Themen (und begleitende Methoden), die zur Förderung sexueller Gesundheitskompetenzen vermittelt werden können und es kann herausfordernd sein, die passenden auszuwählen. Bei der Auswahl ist es von Bedeutung, zunächst die eigenen Kompetenzen und die eigene Haltung zu reflektieren sowie die Inhalte an den Bedarf und die Bedürfnisse des Gegenübers anzupassen. Unterschiedliche Alters- und Entwicklungsstufen von jungen Menschen bedürfen einer angepassten Erarbeitung von Informationen.

ALLE Menschen sind von der Geburt bis zum Tod sexuelle Wesen, d.h. sexuelle Entwicklung fängt nicht erst mit der Pubertät an, sondern begleitet uns ein Leben lang. Die kontinuierliche Erweiterung sexueller Kompetenzen findet prozessartig und auf unterschiedlichen Ebenen statt. Die Fähigkeit sich körperlich und emotional wahrnehmen zu können, das Selbstbewusstsein zu haben nach eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu handeln, Wissen u.a. um körperliche Möglichkeiten bzgl. Sexualität sowie soziale Kompetenzen bilden die Basis für einen respektvollen Umgang mit sich und anderen. Bereits im Kindesalter werden hierfür wichtige sexuelle Basiskompetenzen entwickelt, die gefördert werden sollen, um Problemen in der erwachsenen Sexualität vorzubeugen. Wenig entwickelte sexuelle Kompetenzen können negative Folgen haben, wie z.B. leichtere Beeinflussbarkeit durch andere (bei gesundheitsbezogenen Entscheidungen), Schwierigkeiten soziale Regeln einzuhalten oder eine limitiert erlebte Sexualität.<sup>4</sup>

Neben der altersadäquaten Wissensvermittlung, sind auch ein respektvoller Umgang mit unterschiedlichen Lebensentwürfen und Haltungen sowie eine gendersensitive Herangehensweise essenziell. Und natürlich ist es wichtig, lebensweltorientierte Beispiele für Methoden zu finden, die Spaß machen. Jedoch sollte keine der angewandten Methoden für sich stehen und als Ersatz für sexualpädagogische Didaktik dienen. Idealerweise verbinden bewusst eingesetzte, adäquate Methoden die kognitive und emotionale Ebene. Jedenfalls muss genügend Zeit und Raum zur Aufarbeitung der Inhalte eingeplant werden.

- ! Tipps für die Schwerpunktsetzung gibt es in der Matrix zur altersadäquaten Inhaltsvermittlung der World Health Organization (WHO 2011: Standards für die Sexualaufklärung, [www.bzga-whocc.de/publikationen/standards-fuer-sexualaufklaerung/](http://www.bzga-whocc.de/publikationen/standards-fuer-sexualaufklaerung/)).

Tipps für bewährte Methoden bietet der Methodenfinder von LIEBESLEBEN. Hier kann man schnell und einfach Methoden für die sexualpädagogische Arbeit finden. Die Methodenauswahl gibt es online oder als Printversion (zu beziehen auf [www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de)).

Mehrere Methoden sowie Informationen zu HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen finden sich auf den Webseiten der AIDS-Hilfen Österreichs bzw. der Aids Hilfe Wien unter <https://aids.at/ueber-uns/publikationen/>.

Einige bewährte Methodenbeispiele finden sich im Anhang dieses Handbuchs.

### Vermittlung von Faktenwissen zu sexueller Gesundheit kann folgende Schwerpunkte beinhalten<sup>5</sup>:

- Körperwissen
- Sexuelle Gesundheit bzgl. Fortpflanzung und STI
- Kommunikations- und Entscheidungsfindungskompetenzen
- Sexualitäten, geschlechtliche Vielfalt und sexuelle Orientierungen
- Diskriminierung und Stigmatisierung

<sup>4</sup> Für mehr Information zu Kompetenzen und deren Einfluss auf die Komponenten der menschlichen Sexualität (Sexocorporel Modell der sexuellen Gesundheit) siehe Kostenwein in Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur/BMUKK (2009): Sex we can?! Manual zum Film.

<sup>5</sup> Inhalte zu den folglich ausgeführten Themen entstammen dem Leitfaden Jugendworkshops (AIDS-Hilfen Österreichs\* 2019), dem Manual für Lehrer\*innen (AIDS-Hilfen Österreichs\* 2019) und dem Manual Sexuelle Gesundheit (AIDS HILFE WIEN 2020)

# LUST AUF FACHWISSEN

## FACTS ZU THEMEN RUND UM SEXUELLE GESUNDHEIT

### SEXUALITÄTEN

#### Sexualität ist:

- für viele Menschen ein Grundbedürfnis.
- eine biologische Disposition, die gesellschaftlich geformt ist.
- ein ideelles Konstrukt, da die geltenden Vorstellungen und Bedeutungen von Sexualität, Werten, Normen sowie sozioökonomischen Bedingungen einer Gesellschaft geprägt werden.

Sexualität umfasst körperliche, biologische, psychosoziale und emotionale Aspekte. Sie ist Teil der menschlichen Persönlichkeitsentwicklung und ist – in unterschiedlichen Ausformungen – ein Leben lang wirksam. Ungeachtet der sexuellen Orientierung und der geschlechtlichen Identität hat Sexualität unterschiedliche Motivationsquellen, Ausdrucksmöglichkeiten und sinnliche Aspekte, die je nach Lebensabschnitt variieren können. Sexuelles Verlangen ist nicht mit Liebe gleichzusetzen und kann mit oder ohne sie auftreten.

#### Menschen haben aus vielen verschiedenen Gründen Sex, unter anderem:

- als Reaktion auf sexuelles Verlangen
- um Intimität, Verbundenheit und Liebe auszudrücken
- als Mittel zu einem anderen Zweck (z.B. um ein anderes Bedürfnis oder eine andere soziale Verpflichtung zu erfüllen)

Es gibt aber ebenso viele Gründe und Situationen, in denen Menschen keinen Sex haben wollen. Dies kann in Unsicherheiten mit dem eigenen Körper oder der sexuellen Funktionsfähigkeit sowie in Sorgen um sexuell übertragbare Infektionen oder einer ungewollten Schwangerschaft begründet sein. Auch keinen Sex haben zu wollen, ist okay.

Jugendliche sollten unterschiedliche Aspekte von Sexualität kennen und damit Gründe benennen können, warum Menschen Sex haben oder keinen Sex haben. Es ist auch wichtig zu verstehen, welche Faktoren Einfluss darauf haben, wie Sexualität verstanden und erlebt wird. Das Erleben von Sexualität wird durch persönliche und geschlechtsspezifische Erfahrungen, das soziale Umfeld, individuelle Lebensumstände sowie durch gesellschaftliche Wert- und Normvorstellungen geprägt. Damit also Menschen ein durch Würde, Gleichheit, Verantwortung und gegenseitigen Respekt gekennzeichnetes, sicheres und befriedigendes Sexualleben genießen können, gilt es, gesellschaftliche Normen, die Gesetzgebung, moralisch/religiöse Gebote, familiäre Traditionen, den Zugang zu Bildung sowie in den Medien gezeichnete Bilder von Sexualität zu verhandeln.

- ! **Sexualität setzt stets Freiwilligkeit und Konsens (gegenseitiges Einverständnis) voraus. Ist dies nicht gegeben, handelt es sich um Formen von sexualisierter Gewalt. Jede\*r hat das Recht eine sexuelle Erfahrung zu jedem Zeitpunkt abzulehnen.**

Der erste Sexualkontakt - das „erste Mal“ - geht bei vielen Jugendlichen mit einer besonderen Bedeutung einher. Dabei wird selten hinterfragt, was genau damit gemeint ist - geht es beim „ersten Mal“ wirklich nur um den ersten (heterosexuellen) penetrativen Geschlechtsverkehr?

In einem Gespräch über sexuelle Gesundheit ist es wichtig, das „erste Mal“ nicht als einzigartigen Höhepunkt des sexuellen Lebens zu präsentieren, sondern das Thema differenzierter zu betrachten. Anderenfalls erhält der (heterosexuelle) Geschlechtsakt eine Wertung, die zu Unsicherheiten und überzogenen Erwartungen führen kann. Es bietet sich an, in diesem Kontext moralistische Wertungen und gesellschaftliche Normen zu thematisieren und vorhandene Mythen (z.B. über Hymen/Jungfräulichkeit) aufzuklären. Darüber hinaus kann diskutiert werden, ob nicht auch das erste Mal Selbstbefriedigung oder das erste Mal einer anderen Form von Sexualkontakt auch als „erstes Mal“ gelten können.<sup>6</sup>

<sup>6</sup> Vgl. Kostenwein/Weidinger in Steiner (2017): WAS BD 110 wieder bieder, Leykam

IM GESPRÄCH MIT JUGENDLICHEN ÜBER SEXUELLE GESUNDHEIT IST ES WICHTIG, FOLGENDE INHALTE UND **KEY LEARNINGS** ÜBER **SEXUALITÄTEN** ZU VERMITTELN:



**Wissen um**

- Grundbegriffe und unterschiedliche Komponenten von Sexualität
- Beweggründe für Sex
- Begriffe wie Respekt, Gegenseitigkeit, Genuss in Bezug auf Sexualität
- sexuelle Rechte
- Einfluss von sozialen Normen und Gesetzen auf die Einstellung der Menschen zu Sexualität und die Wahrnehmung und Erfahrung von Sexualität
- Konzepte der Einwilligung und der sexualisierten Gewalt

**befähigt**

- verschiedene Standards für sexuelles Verhalten und sexuelles Vergnügen unter einem Genderaspekt zu überdenken
- die eigene Einstellung zur sexuellen Vielfalt zu erforschen
- unterschiedliche Sinnaspekte von Sexualität in Verbindung mit eigenen Bedürfnissen und Erwartungen zu bringen
- zu lernen, die Sexualpartner\*innen zu respektieren und die eigenen Bedürfnisse auszudrücken
- eigene Gefühle zu kommunizieren, für Gesundheit, Freude und Verständnis

# GESCHLECHTLICHE VIELFALT UND SEXUELLE ORIENTIERUNG

Wir leben nach wie vor in einer heteronormativ geprägten Gesellschaft - das bedeutet, die heterosexuelle Lebensweise wird überwiegend als die Norm betrachtet. Dem zu Grunde liegt eine binäre Geschlechterordnung, in der das biologische Geschlecht mit Geschlechtsidentität und den Geschlechterrollen gleichgesetzt wird.

Im sozialen Umfeld vorgelebte Normen und das Gefühl, diesen entsprechen zu müssen, kann einen Leidensdruck bei Jugendlichen hervorrufen - insbesondere während der Pubertät und Adoleszenz, den Phasen der Selbstfindung.

Besonders für Jugendliche ist daher eine kritische Auseinandersetzung mit vorhandenen Gesellschaftsstrukturen wichtig, um Selbstbestimmung über den eigenen Körper zu ermöglichen und die sexuelle Gesundheit zu fördern. Dabei geht es z.B. darum, die binäre Zuordnung zu hinterfragen bzw. Vielfalt bejahend zu thematisieren.<sup>7</sup>



IM GESPRÄCH MIT JUGENDLICHEN ÜBER SEXUELLE GESUNDHEIT IST ES WICHTIG, FOLGENDE INHALTE UND **KEY LEARNINGS** ÜBER **GESCHLECHTLICHE VIELFALT UND SEXUELLE ORIENTIERUNG** ZU VERMITTELN:



## Wissen um

- Begriffe wie „gender“ und „sex“ und diese voneinander abgrenzen können
- Begrifflichkeiten zu Geschlechtsidentität und sexueller Orientierung
- Tradierung gesellschaftlicher Strukturen bzgl. Genderrollen und deren Einfluss auf das eigene Körperbild und die Gesundheit
- Respekt, Akzeptanz und Gleichberechtigung als wichtige Werte einer liberalen Gesellschaft

## befähigt

- zu verstehen, dass geschlechtsspezifische Normen Einfluss auf das körperliche Wohlbefinden, die eigene Geschlechtsidentität und sexuelle Orientierung haben
- geschlechtsspezifische Sozialisation bzgl. Selbstwertgefühl, Selbstbehauptung und die eigene Entwicklung zu verstehen
- Zweigeschlechtlichkeit und das eigene Verständnis von Genderrollen lernen kritisch zu hinterfragen
- eine geschlechterunabhängige Selbstdefinition, die der tatsächlichen Persönlichkeit entspricht, anzunehmen

<sup>7</sup> Nähere Ausführungen, siehe Kapitel 5. Lust auf Herausforderungen: Wie kann man Themen rund um LGBTQIA\* erklären?

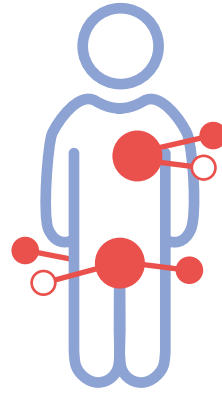


# KÖRPERWISSEN

Damit Jugendliche selbstbestimmte und bestmögliche Entscheidungen für ihre sexuelle Gesundheit treffen können, benötigen sie Informationen und richtige Begrifflichkeiten zum menschlichen Körper und dessen Funktionsweise. Auch bezüglich der inneren und äußeren Genitalien. Eine offene reflektierte Grundhaltung zum Thema Sexualität und das Aufzeigen körperlicher Diversität und Geschlechtervielfalt unterstützt Jugendliche bei der Entwicklung eines positiven Körperbildes.

Die Pubertät ist der Zeitraum, in dem sich ein kindlicher Körper zu einem erwachsenen entwickelt. Diese Zeit kann aufregend, aber auch irritierend sein. Obwohl Menschen sehr unterschiedlich aussehen, haben gesellschaftliche Normen Einfluss auf Haltungen, Gefühle und Erwartungen in Bezug auf den eigenen Körper und die eigene Sexualität. Durch den Wunsch nach Zugehörigkeit kann es passieren, dass eigene Bedürfnisse nicht wahrgenommen oder ausgelebt werden können.

Die Wahrnehmung des eigenen Körpers als einzigartig und individuell sowie die kritische Auseinandersetzung mit sozialen Normen und „idealen“ Körperbildern, fördern die Entwicklung einer positiven Selbstwahrnehmung und -achtung.



IM GESPRÄCH MIT JUGENDLICHEN ÜBER SEXUELLE GESUNDHEIT IST ES WICHTIG, FOLGENDE INHALTE UND **KEY LEARNINGS** ÜBER **KÖRPERWISSEN** ZU VERMITTELN:



## Wissen um

- körperliche und soziale Veränderungen, die junge Menschen in der Pubertät betreffen
- Begrifflichkeiten rund um innere und äußere Genitalien und deren Funktionsweisen
- individuelles Aussehen von Geschlechtsorganen und Geschlechtervielfalt
- Funktion/Reaktion der Geschlechtsorgane im Zusammenhang mit sexueller Erregung

## befähigt

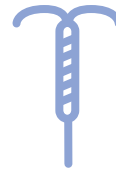
- Zusammenhänge zwischen Körperwissen und der sexuellen Gesundheit bzw. dem Wohlbefinden beschreiben zu können
- Vorteile für die sexuelle Gesundheit zu verstehen, wenn man seinen eigenen Körper kennt
- Bewusstsein dafür zu bekommen, wie gesellschaftliche Normen das Körperbild beeinflussen

## SEXUELLE GESUNDHEIT UND FORTPFLANZUNG

Die Verwendung von Verhütungsmitteln gibt Benutzer\*innen bessere Kontrolle über den eigenen Körper und ihre sexuelle Gesundheit. Weltweit verwenden Millionen von Menschen Verhütungsmethoden und ihr Einsatz ist rechtlich anerkannt. Zwar gibt es einzelne Gemeinschaften, die jegliche Form von Verhütung ablehnen, doch sind die Rechte von einzelnen Menschen und Paaren frei und eigenverantwortlich über die Anzahl, den Geburtenabstand und den Zeitpunkt der Geburt ihrer Kinder zu entscheiden durch internationale Abkommen geschützt. (Reproduktive Rechte)

Jugendliche sollten darin bestärkt werden, Verantwortung zu übernehmen für Verhütung und den Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen. Die Anwendung sollte vor dem Sex mit der\*dem Partner\*in besprochen und allenfalls die Kosten aufgeteilt werden. Jede Person sollte über die Funktionsweise des angewandten Verhütungsmittels Bescheid wissen. Daher ist es wichtig, Jugendliche dabei zu unterstützen, Informationen zu passenden Verhütungsmethoden einzuholen, Verhütungsmittel vorab zu besorgen und sie richtig anzuwenden bzw. Sex ohne Verhütungsmittel gegebenenfalls verweigern zu können.

Bei der Auswahl des geeigneten Verhütungsmittels können Fachärzt\*innen beraten, da verschiedene Faktoren berücksichtigt werden sollten. Neben persönlichen Kriterien wie Art und Häufigkeit des Sexualkontakts, gilt es, die Kosten und Erhältlichkeit, das Schutzvermögen vor HIV/STI, den Einfluss auf individuelles Lustempfinden und physisches Wohlbefinden, die Risiken und Nebenwirkungen sowie die Wirksamkeit Schwangerschaften zu verhindern in die Überlegungen miteinzubeziehen. Über die Sicherheit des jeweiligen Verhütungsmittels gibt der **Pearl Index** Auskunft.



### Es gibt diverse Gründe, wieso Menschen Verhütungsmethoden nicht anwenden, u.a.:

- Mangel an Information über geeignete Verhütungsmethoden
- Lückenhaftes Wissen über Schwangerschaftsrisiko/ Fruchtbarkeit einer Frau
- Verantwortung an den Partner\* oder die Partnerin\* abgeben
- Scham, Verhütungsmittel zu besorgen (z.B. Angst einen Termin bei Gynäkolog\*innen zu vereinbaren oder Kondome zu kaufen)
- Finanzielle Hürden
- Persönliche oder religiöse Gründe (über Sexualität offen zu reden ist tabuisiert oder untersagt – grundsätzliche Ablehnung einer Gemeinschaft Verhütungsmittel zu verwenden)
- Sozialer Druck, Kinder zu zeugen und zu gebären (Beweis der Zeugungsfähigkeit oder Fruchtbarkeit)
- Ungeplanter Geschlechtsverkehr (somit ohne Vorbereitung)
- Druck von dem Partner\* oder der Partnerin\*, kein Verhütungsmittel zu verwenden

! Informationen zu Verhütung sollten konkret und anschaulich dargestellt werden. Dem Alter der Jugendlichen entsprechend, ist weniger Information manchmal mehr, um die Zielgruppe nicht zu überfordern. Erklärungen zur praktischen Anwendung helfen, Missverständnisse zu vermeiden und eine persönliche Entscheidung zu unterstützen.

## IM GESPRÄCH MIT JUGENDLICHEN ÜBER SEXUELLE GESUNDHEIT IST ES WICHTIG, FOLGENDE INHALTE UND **KEY LEARNINGS** ÜBER **SEXUELLE GESUNDHEIT UND FORTPFLANZUNG** ZU VERMITTELN:



### Wissen um

- körperliche Prozesse (z.B. weiblicher Zyklus, Schwangerschaft und Geburt, Ursachen von Unfruchtbarkeit etc.).
- das Recht aller Menschen, sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten und ungewollten Schwangerschaften zu schützen sowie das Recht auf sichere und legale Schwangerschaftsabbrüche
- Charakteristika von unterschiedlichen Verhütungsmethoden und deren korrekte Anwendung sowie mögliche Grenzen der Methoden bzgl. STI und Schwangerschaft
- Gründe, wieso Menschen keine Verhütungsmethoden benutzen, auch wenn sie nicht schwanger werden wollen

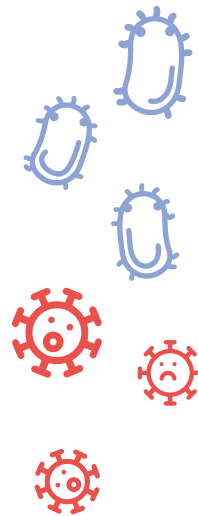
### befähigt

- sich mit Verhütungsmittel/Kondomgebrauch und deren Einfluss auf sexuelle Beziehungen auseinander zu setzen
- die persönliche Einstellung zu Schutzmethoden und mögliche situative Anwendungsbarrieren zu reflektieren
- Grenzen/Risiken von Verhütungsmitteln einschätzen zu können zur richtigen Anwendung von Verhütungsmethoden
- zur differenzierten Auseinandersetzung mit kontroversen Themen wie Schwangerschaftsabbruch, Jungfräulichkeit, etc.

## SEXUELLE GESUNDHEIT UND SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFEKTIONEN

Eine sexuell übertragbare Infektion kann jede\*r bekommen. Jeder Mensch hat das Recht, sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten zu schützen, Schutz einzufordern und sollte dies nicht möglich sein, ungeschützten Geschlechtsverkehr abzulehnen. Falls es zu einem ungeschützten Sexualkontakt (z.B. infolge einer Verhütungspanne) kam und die Befürchtung besteht, sich mit HIV oder einer anderen STI angesteckt zu haben, ist es hilfreich mit einer Expertin\* oder einem Experten\* darüber zu reden. Gegebenenfalls ist das Risiko nicht so groß wie subjektiv angenommen.

Die Test- und Beratungsangebote der AIDS-Hilfen Österreichs stellen eine niederschwellige Möglichkeit dar, den eigenen HIV-/STI-Status überprüfen zu lassen. Neben den AIDS-Hilfen, bieten Fachärzt\*innen, Gesundheitszentren, Labors und Apotheken verschiedenste HIV-/STI-Testmöglichkeiten - sie unterscheiden sich in Ablauf, Rahmenbedingungen und dem diagnostischen Fenster.



Die Abkürzung **STI** bedeutet sexual transmitted infections also sexuell übertragbare Infektionen. Diese werden durch Viren, Bakterien, Parasiten oder Pilze verursacht.

Die häufigsten bakteriellen STI sind Chlamydien, Tripper (Gonorrhoe) und Syphilis (Lues).

Die häufigsten viralen STI sind – neben HIV – Hepatitis, Herpes und HPV. Viele STI führen zu ähnlichen Krankheitssymptomen.

Sexuell übertragbare Infektionen können aber auch beschwerdefrei verlaufen! Nur ein Test kann Gewissheit darüber geben, ob eine STI vorliegt oder nicht. Wenn eine Infektion über längere Zeit nicht erkannt wird, kann dies zu schweren gesundheitlichen Problemen führen.

Kondom, Femidom oder Lecktuch können vor einer Ansteckung mit STI schützen. Gegen Hepatitis A und B sowie HPV gibt es eine Schutzimpfung. Die meisten STI sind medikamentös gut behandelbar.

**Bei den folgenden Symptomen sollten ein Facharzt\* oder eine Fachärztin\* (Urologie, Dermatologie und/oder Gynäkologie) aufgesucht werden:**

- Jucken oder Brennen an den Geschlechtsteilen bzw. am After
- Hautveränderungen (Rötungen, kleine offene Wunden, Blasen, Knötchen, Warzen) im Genitalbereich/After
- übelriechender grau-gelblicher Ausfluss
- Brennen beim Urinieren
- Zwischenblutungen
- Schmerzen im Unterbauch, in Penis, Hoden oder Vagina
- geschwollene Lymphknoten.



**HIV** steht für Humanes Immunschwäche Virus. HIV-positiv zu sein bedeutet, das HI-Virus in sich zu tragen. Das HI-Virus führt im Verlauf einer unbehandelten Infektion zu einer Schwächung des Immunsystems und im Laufe der Zeit zu AIDS. Dank des medizinischen Fortschritts lässt sich eine HIV-Infektion heutzutage gut mit Medikamenten behandeln. HIV-positive Menschen haben bei früher Diagnose und rechtzeitigem Therapiebeginn eine dem Bevölkerungsschnitt entsprechende Lebenserwartung bei guter Lebensqualität. Darüber hinaus sinkt bei effektiver Therapie die Viruslast unter die Nachweisgrenze und das Virus kann nicht mehr auf andere Menschen übertragen werden (U=U -> Undetectable=Untransmittable).

Zu einer HIV-Infektion kommt es, wenn eine infektiöse Körperflüssigkeit (Blut, Sperma, Vaginalsekret, Darmsekret, Muttermilch, Rückenmarks- und Gehirnflüssigkeit) in den Körper einer anderen Person gelangt. Dies geschieht über eine Eintrittspforte (offene Wunde bei direktem Blut-zu-Blut-Kontakt, needle-sharing bei Drogengebrauch, Schleimhäute in Anus, Vagina, an Eichel und Innenseite der Vorhaut sowie seltener in Mund-Rachen, Nase oder Auge).

Das HI-Virus ist außerhalb des Körpers sehr empfindlich und nur kurz überlebensfähig. Grundsätzlich ist HIV daher – im Vergleich zu anderen Viren – nicht sehr leicht übertragbar. Schweiß, Speichel, Tränen, Harn, Stuhl oder Erbrochenes sind keine infektiösen Körperflüssigkeiten.

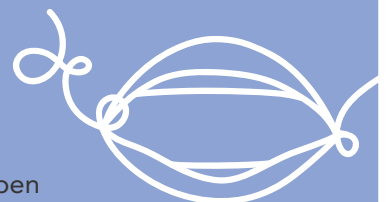
- Folgende Alltagssituationen sind daher völlig unbedenklich und es kann zu keiner HIV-Infektion kommen: Gemeinsam Essen, Badezimmer benutzen, Schwimmbad, WC-Benutzung, Friseur\*in/Barbier\*in, Küssen, Umarmen, Hände schütteln, Anhusten, Gelsenstich.**

Nach einer HIV-Risikosituation (z.B. durch ungeschützten Geschlechtsverkehr mit einem HIV-positiven Menschen ohne effektive Therapie) sollte schnellstmöglich – innerhalb der ersten 48 Stunden – Kontakt mit einem HIV-Behandlungszentrum aufgenommen werden, um eine Postexpositionsprophylaxe (PEP) zu starten. Durch die rechtzeitige Einnahme dieser HIV-Medikamente kann eine HIV-Infektion mit hoher Wahrscheinlichkeit verhindert werden.

Eine weitere Methode, um sich vor HIV zu schützen, ist die sogenannte Präexpositionsprophylaxe (PrEP): Hier nehmen HIV-negative Menschen vor einem Risiko HIV-Medikamente ein, um sich so vor einer Ansteckung mit dem HI-Virus zu schützen.

**Die wichtigsten Key Messages im Gespräch über HIV sind folgende:**

- HIV ist nicht AIDS – man unterscheidet zwischen HIV-positiv und an AIDS erkrankt
- HIV ist nicht heilbar, aber gut behandelbar
- Testen ist wichtig - wer seinen Status kennt, schützt sich selbst und andere Menschen
- HIV kann im alltäglichen, zwischenmenschlichen Kontakt nicht weitergegeben werden



## IM GESPRÄCH MIT JUGENDLICHEN ÜBER SEXUELLE GESUNDHEIT IST ES WICHTIG, FOLGENDE INHALTE UND **KEY LEARNINGS** ÜBER STI ZU VERMITTELN:



### Wissen um

- HIV (Unterscheidung von HIV und AIDS sowie die Auswirkungen des Virus auf das menschliche Immunsystem mit und ohne Therapie, HIV als sozioökonomisches Problem in anderen Ländern)
- wichtigste STI (Symptome und Behandlungsmöglichkeiten)
- Übertragungswege und Schutzmöglichkeiten bzgl. HIV und STI (Information über Impfmöglichkeiten, Safer-Sex-Regeln und biomedizinische HIV-Präventionsmethoden wie U=U, PrEP, PEP)
- die Angebote von Beratungsstellen und medizinischen Einrichtungen (z.B. Präventionsangebote und Testmöglichkeiten der AIDS-Hilfen Österreichs)

### befähigt

- über intime, sensible - wenn nötig auch - negative Aspekte von Sexualität zu sprechen.
- Risikosituationen richtig einzuschätzen und Verantwortung gegenüber dem\*der Partner\*in und gegenüber sich selbst zu übernehmen.
- bei Auftreten von Symptomen oder nach einer Risikosituation eine Beratungsstelle oder eine\*n Ärzt\*in aufzusuchen.
- verantwortungsvoll zu handeln, indem man Partner\*innen über eigene STI und/oder den HIV-Status informiert

## KOMMUNIKATIONS- UND ENTSCHEIDUNGSFINDUNGSKOMPETENZEN

Damit Menschen offen über ein Thema reden können, sind Kompetenzen erforderlich, die es ermöglichen, Anliegen zur Sprache zu bringen, klar zu benennen und den eigenen Standpunkt darzulegen. GleichermäÙen braucht es die Fähigkeit, zuzuhören und das Gesagte zu verstehen. Stimme und Tonfall sind ebenso wichtig,

wie die Worte, die genutzt werden. Ein Anliegen „herunterzuspielen“ bzw. abzuwerten, kann die Gesprächsbereitschaft schnell beenden. Nachhaltige Kommunikation setzt Interesse am positiven Gesprächsverlauf und Kenntnis der förderlichen und hinderlichen Verhaltensweisen voraus, die diesen beeinflussen.

### Folgendes Verhalten kann sich auf den Gesprächsverlauf auswirken:

#### förderndes Verhalten

aktiv und wertfrei zuhören, d.h. zu versuchen das Gegenüber (emotional) zu verstehen und ernst zu nehmen:

zuwenden, lächeln, Interesse zeigen, zunicken, nachfragen, Verständnis ausdrücken, loben, zustimmen

Gefühle und Wünsche klar benennen

Sätze mit „Ich finde / Ich fühle / Ich mag / Ich mag nicht“ beginnen („Ich-Botschaften“)

andere Gefühle / Meinungen akzeptieren / unterschiedliche Perspektiven einbeziehen



#### hinderliches Verhalten

unfreundlich sein (Ton, Mimik, Gestik, Blick), sich abwenden

Desinteresse am Gegenüber (ungeduldig sein, unruhig sein)

den\*die andere\*n unterbrechen, nicht ausreden lassen

kurz angebunden sein

kritisieren (Vorwürfe machen, auf Schwächen des Gegenübers fokussieren, bewerten) oder vorverurteilen

Schuldzuweisungen

nicht bei der Sache/abgelenkt sein



**Um die Kompetenzen von Jugendlichen in Entscheidungsfindung und -durchsetzung zu fördern, können folgende Tipps vermittelt werden:**

- Alle Möglichkeiten überdenken. Vielleicht werden im Gespräch Optionen aufgezeigt, an die noch nicht gedacht wurde.
- Vor- und Nachteile der vorhandenen Möglichkeiten benennen – für sich und für das Gegenüber.
- Überlegen, ob die Entscheidung vernunftbasiert oder emotional getroffen wird.
- Überlegen, ob die Entscheidung revidiert werden kann.

**Wenn die Entscheidung einmal getroffen ist, geht es darum sie umzusetzen. Auch hier können folgende Fragen und Tipps unterstützen:**

- Welche Hürden sind bei der Umsetzung zu überwinden?
- Wer kann, zu welchem Zeitpunkt, in die Entscheidung einbezogen werden?
- Die Kommunikation der Entscheidung bei Bedarf üben (laut aussprechen).
- Bei Bedarf nach „Verbündeten“ suchen.
- Wenn die Hürden unüberwindbar scheinen, Entscheidung überdenken oder einen anderen Plan entwickeln.

IM GESPRÄCH MIT JUGENDLICHEN ÜBER SEXUELLE GESUNDHEIT IST ES WICHTIG, FOLGENDE INHALTE UND **KEY LEARNINGS** ÜBER **KOMMUNIKATIONS- UND ENTSCHEIDUNGSFINDUNGSKOMPETENZEN** ZU VERMITTELN:



- Gute Kommunikation ist erlernbar.
- Gute Kommunikation wirkt sich positiv auf Beziehungen aus und kann das gegenseitige Vertrauen stärken.
- Gute Kommunikation klärt Erwartungen und setzt Grenzen.
- Gute Kommunikation hilft beim Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen und ungewollter Schwangerschaft.
- Gute Kommunikation ist wichtig, um eine wertschätzende, für beide Seiten befriedigende Partner\*innenschaft zu leben und Konflikte gewaltfrei zu lösen.

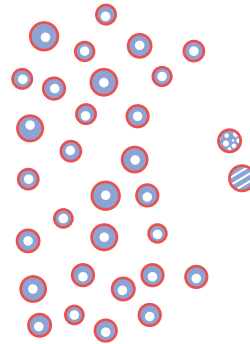
## STIGMATISIERUNG UND DISKRIMINIERUNG

Stigmatisierung geschieht, indem Personen(gruppen) eine „Andersartigkeit“ zugeschrieben und so das Verhalten gegenüber diesen Personen(gruppen) verändert wird. Hat dieses geänderte Verhalten eine ungerechtfertigte Benachteiligung zur Folge, handelt es sich um eine Diskriminierung. Diese kann auf persönlicher, auf institutioneller und auf struktureller Ebene stattfinden. Viele Menschen erleben im Laufe ihres Lebens Stigmatisierung und Diskriminierung, sei es aufgrund ihres Alters, ihres Geschlechts, ihrer sexuellen Orientierung, ihrer ethnischen Zugehörigkeit, ihrer Religion und Weltanschauung, einer Behinderung oder eines anderen Merkmals. Menschen werden auch auf Grund ihres positiven HIV-Status oder wegen anderer Krankheiten marginalisiert.

Auch Jugendliche können in ihrem Alltag von verschiedenen Formen von Stigmatisierung und Diskriminierung wie Ausgrenzung, Herabwürdigung, Mobbing, Belästigung, Verspottung und ähnlichem betroffen sein. Ein Verständnis von Stigmatisierungs- und Diskriminierungsprozessen kann Solidarisierung fördern.

Die Themen Stigmatisierung, Diskriminierung und deren Folgen in einem breiten Kontext zu thematisieren, ist daher ein guter Weg solchen negativen Erfahrungen vorzubeugen oder entgegenzuwirken. Auch in diesem Kontext ist es zunächst wichtig, die eigene Haltung zur Thematik zu reflektieren, um das Verhalten gegenüber anderen Menschen beleuchten zu können.

Ziel im Gespräch mit Jugendlichen sollte sein, einen respektvollen Umgang miteinander zu vermitteln und auf diese Weise zu einer inklusiveren Gesellschaft beizutragen.



### IM GESPRÄCH MIT JUGENDLICHEN ÜBER SEXUELLE GESUNDHEIT IST ES WICHTIG, FOLGENDE INHALTE UND **KEY LEARNINGS** ÜBER **STIGMATISIERUNG UND DISKRIMINIERUNG** ZU VERMITTELN:



#### Wissen um

- Definition von Stigmatisierung und Diskriminierung und welche Folgen sie (für Personen) haben (können)
- unterschiedliche Ebenen auf denen Diskriminierung passieren kann
- Beispiele für Diskriminierung (HIV bezogen, LGBTQIA\* bezogen, etc.)
- Menschenrechte und deren Sinnhaftigkeit

#### befähigt

- die eigene Haltung und Werte in Hinblick auf gesellschaftliche Normen zu hinterfragen
- Themen von gesellschaftlicher Stigmatisierung und Diskriminierung, besonders in Hinblick auf HIV, Gender und sexuelle Orientierung reflektiert zu betrachten
- zur eigenen Motivation für das Leben in einer inklusiveren Gesellschaft
- den Zusammenhang zwischen der Stigmatisierung von HIV und anderen STI und einer fehlenden Testbereitschaft zu verstehen
- zur Sensibilisierung für Antidiskriminierung und Empathie mit Betroffenen
- eigene Handlungsmöglichkeiten zu kennen, um in diskriminierenden Situationen reagieren zu können (z.B. Wohin kann ich mich wenden?, Wer kann mich unterstützen?, etc.)

# LUST AUF HERAUSFORDERUNGEN

## SCHWIERIGE SITUATIONEN UND KONTROVERSE THEMEN ALS CHANCE ZUM AUSTAUSCH

### Wie kann man mit an die eigene Person gerichteten Fragen umgehen?

Jugendliche konfrontieren Erwachsene möglicherweise mit persönlichen Fragen zu ihrer Sexualität. Eine ehrliche Beantwortung einer solchen Frage kann die eigene Intimsphäre verletzen und den Gesprächsraum einengen. Um die individuellen Grenzen zu schützen, kann es hilfreich sein, sich respektvoll und transparent von der Frage zu distanzieren.

Eine intim wirkende Frage kann aber auch an die Gemeinschaft der Erwachsenen gerichtet sein und als Frage nach „Normalität“ gedeutet werden. Als Reaktion kann eine Gegenfrage gestellt werden (z.B. Glaubst du, dass diese Eigenschaft typisch weiblich ist? Glaubt ihr, dass man einer Person ansehen kann, ob sie homosexuell ist?) oder man kann mithilfe einer sexualpädagogischen Botschaft/Methode ein Angebot zur Auseinandersetzung mit dem Thema schaffen.

### Wie kann man mit Vorurteilen und Ablehnung umgehen?

In einem Gespräch über Sexualität und sexuelle Gesundheit können gegensätzliche Meinungen und Wertvorstellungen aufeinandertreffen - das kann zu Konflikten führen. Es ist wichtig, ein Klima zu schaffen, in dem sich niemand ausgegrenzt oder in der Intimsphäre verletzt fühlt. Das bedeutet, Meinungen ernst zu nehmen, nicht abzuwerten und gegebenenfalls Respekt einzufordern sowie die Vielfalt von Wert- und Glaubensvorstellungen zur Sprache zu bringen. Wenn Jugendliche bewusst provokante oder grenzüberschreitende Aussagen rund um das Thema Sexualität machen, können offene Fragen und Unsicherheiten dahinterstecken. Denn Unsicherheit führt oftmals zu dem Bedürfnis die eigene Identität über Konstruktionen wie Abgrenzung zu „anderen“ abzusichern. Jugendliche können sich zudem in einem Spannungsverhältnis zwischen familiären Traditionen und abweichenden gesellschaftlichen Normen befinden. Es ist gelegentlich sinnvoll, Meinungen stehen zu lassen und zu akzeptieren, dass sich jemand aus der aktuellen Auseinandersetzung herausnimmt. Auf keinen Fall sollte mit negativen Konsequenzen gedroht oder die betreffende Person herabgewürdigt werden.

### Warum ist Wissen und Reden über sexuelle Rechte wichtig?

Sexuelle Gesundheit und sexuelle Rechte bilden die Basis für freie, selbstbestimmte Entfaltung der eigenen Sexualität. Sexuelle Rechte werden als sexualitätsbezogene Menschenrechte verstanden. Da sich die gesetzlichen Rahmenbedingungen aber länderspezifisch unterscheiden können, ist auch eine Aufklärung über sexuelle Rechte<sup>8</sup> im Gesetzeskontext wichtig. Für Jugendliche kann es interessant sein, zu erfahren, ab wann man in Österreich Sex haben oder heiraten darf bzw. dass Geschlechtsverkehr hier auch außerhalb der Ehe gestattet ist. Zu wissen, dass in Österreich gleichgeschlechtliche Beziehungen, Partner\*innenschaften und die Ehe für Alle (seit 2019) erlaubt sind, ist wichtig, da es nach wie vor Länder gibt, in denen dies kriminalisiert und hart bestraft wird. Auch Zwangsheirat, sexuelle Gewalt, Schwangerschaftsabbruch, Sexarbeit, Pornografie und entsprechende Anlaufstellen können Thema sein. In diesem Zusammenhang spielt die Kenntnis der Meldepflichten bei sexualpädagogischer Arbeit mit Jugendlichen eine wichtige Rolle und es ist zudem hilfreich, sich über relevante Beratungsorganisationen zu informieren und Infomaterial zu diesen bereitstellen zu können. Informationen zur Gesetzeslage in Österreich finden sich auf der Plattform Österreichs digitales Amt<sup>9</sup>.

<sup>8</sup> Für mehr Information zu rechtlichen Aspekten in der Sexualpädagogik siehe König/Krem in Thuswald/Sattler (2021): Sexualität, Körperlichkeit und Intimität. Pädagogische Herausforderungen und professionelle Handlungsspielräume in der Schule, Transcript

<sup>9</sup> [www.oesterreich.gv.at](http://www.oesterreich.gv.at)



## **Welche Informationen sind bei Verhütungspannen hilfreich, um eine Schwangerschaft zu vermeiden?**

Im Falle einer Verhütungspanne (z.B. das Kondom oder Femidom reißt oder verrutscht, wurde falsch oder nicht verwendet) kann der Wunsch auftreten, eine potenzielle Schwangerschaft zu verhindern. In Österreich gibt es für diesen Fall in der Apotheke die rezeptfreie „Pille danach“. Grundsätzlich ist eine sehr zeitnahe Einnahme ratsam, jedoch ist es je nach Produkt möglich, sie bis zu fünf Tage nach einer Verhütungspanne anzuwenden. Denn zeitgerecht eingenommen, verhindert die „Pille danach“ den Eisprung und damit eine Befruchtung. Sie unterscheidet sich somit von der rezeptpflichtigen „Abtreibungspille“, die unter ärztlicher Begleitung eine Schwangerschaft abbricht, indem ein schwangerschaftserhaltendes Hormon unterbunden wird. Sollte trotz der Einnahme der „Pille danach“ eine Schwangerschaft eingetreten sein, schadet sie dem Embryo nicht und leitet auch keine Abtreibung ein.

Darüber hinaus gibt es die „Spirale danach“, welche ebenfalls bis zu fünf Tage nach einer Verhütungspanne von Frauenärzt\*innen eingesetzt wird und für fünf Jahre in der Gebärmutter bleiben kann, um künftig ungewollte Schwangerschaften zu verhindern. Wenn der Verdacht besteht schwanger zu sein, kann ein Schwangerschaftstest in der Apotheke oder in Drogeriemärkten gekauft werden. **Eine fachärztliche Untersuchung ist in Folge dennoch ratsam!**

Falls eine ungewollte Schwangerschaft besteht, kann ein Schwangerschaftsabbruch in Betracht gezogen werden. Schwangerschaftsabbrüche sind seit 1975 in Österreich bis zum dritten Schwangerschaftsmonat möglich. (Fristenregelung: Die Frist versteht sich als der Zeitraum, gemessen ab der Zeugung (Empfängnis) beziehungsweise ab dem ersten Tag der letzten Periode, innerhalb dessen ein Abbruch straffrei möglich ist.) Es gibt Ausnahmen, aufgrund derer ein Abbruch auch später durchgeführt werden kann. Nach einem Schwangerschaftsabbruch ist es unmittelbar wieder möglich schwanger zu werden, sofern dieser komplikationsfrei unter ärztlicher Aufsicht/Begleitung durchgeführt wurde. Je nach eigener Haltung zum Schwangerschaftsabbruch, aber auch weil dieser in manchen Ländern und Gemeinschaften verboten bzw. tabu ist, können Jugendliche im Falle einer ungewollten Schwangerschaft vor einem großen Konflikt stehen. Die Kenntnis entsprechender Anlauf- und Beratungsstellen kann hier unterstützen.

### **Frauen, die sich gegen den Schwangerschaftsabbruch entscheiden, jedoch auch kein Kind großziehen wollen, haben folgende Möglichkeiten:**

- Pflegefamilie
- Adoption
- anonyme Geburt

In Gesprächen über „Verhütungspannen“ sollte auf bestärkende, positive Kommunikation geachtet werden. In erster Linie ist es wichtig, junge Menschen für Verhütung und Schutz zu sensibilisieren, sie mit Wissen über Verhütungsmethoden auszustatten sowie Inputs zu liefern, die sich an einer praktischen Anwendung orientieren und sie in ihrer persönlichen Entscheidung unterstützen. Bevormundung, Zurechtzuweisungen und Vorwürfe hingegen fördern nicht die Kompetenzen der Gesprächspartner\*innen.

## **Wie kann man Jugendliche hinsichtlich möglicher Risiken bzgl. digitaler Medien und Pornografie sensibilisieren?**

Die mediale Verfügbarkeit von Inhalten, die nicht mit dem Entwicklungsstand von Kindern/Jugendlichen korrelieren, kann eine Herausforderung bedeuten. Wenn die in digitalen Medien konsumierten Bilder als Ersatz für eigene Fantasien verinnerlicht und fremdbestimmte Wünsche übernommen werden, können Unsicherheiten und überzogene Ansprüche entstehen.

Besonders deutlich werden diese Herausforderungen im Zusammenhang mit Pornografie. Porno-Konsum ist in Österreich gesetzlich erst ab 18 Jahren erlaubt. Dennoch sind pornografische Inhalte im Internet auch für jüngere Personen leicht zugänglich. Da Pornos unrealistische, einseitige und teils auch gewalttätige Darstellungen beinhalten, ist es wichtig, dies relativ früh zu thematisieren, um falschen Vorstellungen bzw. Realitätsansprüchen entgegenzuwirken. Für eine Auseinandersetzung mit medialen Inhalten bzw. zur Stärkung der Medienkompetenz ist es essenziell, Pornos als Informationsquelle ernst zu nehmen und junge Menschen, die Pornos konsumieren, nicht abzuwerten. Zudem ist es sinnvoll, Jugendlichen andere Informationsmöglichkeiten über Sexualität anzubieten.<sup>10</sup>

Um eine möglichst sichere Interaktion in sozialen Medien zu gewährleisten, sind entsprechende Kompetenzen erforderlich. Denn Bilder und Videos können bearbeitet sein, der Auftritt kann als Fake-Profil erstellt und/oder falsche Nachrichten verbreitet werden. Oftmals werden sorglos Bilder geteilt oder private Aufnahmen an Freund\*innen verschickt. Wenn diese Bilder wiederum an dritte Personen weitergeleitet werden, kann dies rechtliche Konsequenzen nach sich ziehen. Jugendliche sollten darauf aufmerksam gemacht werden.

Auch die sorglose Kontaktaufnahme mit unbekanntem Personen in Chats und Foren kann problematische Folgen haben, da mitunter Erwachsene (die sich als Kinder/Jugendliche ausgeben) digitale Plattformen nutzen, um an persönliche Daten und Bilder zu gelangen.<sup>11</sup>

Im Gespräch über sexuelle Gesundheit können Jugendliche für mögliche Gefahren sensibilisiert und darin bestärkt werden, sich gegen strafbare Handlungen zur Wehr zu setzen.

### **Mögliche Schritte, um mediale Kompetenzen von Jugendlichen zu stärken:**

- Aufklärung: Information darüber geben, dass es für die berufliche und private Zukunft hinderlich sein kann, wenn kompromittierende Daten auftauchen und Problembewusstsein bzgl. solcher Risiken entwickeln.
- Sensibilisierung: Vorsicht entwickeln dafür, mit wem was geteilt wird.
- Stärkung eigener Grenzen: aufs Bauchgefühl hören und „Nein-Sagen“.

**In welcher Form sexuelle Darstellungen in Medien Jugendliche beeinflussen, hängt mit der individuellen Entwicklung ihrer sexuellen Kompetenzen zusammen und muss in diesem Kontext betrachtet werden.**

<sup>10</sup> Vgl. Kostenwein in Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur/BMUKK (2009): Sex we can?! Manual zum Film. Wien  
<sup>11</sup> Für mehr Informationen hierzu siehe [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at) oder [www.bundeskriminalamt.at](http://www.bundeskriminalamt.at)

## Wie kann man Themen rund um LGBTIQ\* erklären?

Es ist wichtig zu verstehen, dass die Geschlechtsidentität nicht naturgegeben, sondern veränderbar und auf unterschiedlichen Ebenen konstruiert ist. Sie entsteht in sozialen, gesellschaftlichen Prozessen. Eine biologische Frau weiß nicht automatisch nach der Geburt, was Weiblichkeit - in der Gesellschaft und für sie - bedeutet. Ihr Verhalten und ihre Selbstdefinition werden erst durch Imitation, vorgelebte Geschlechterrollen und damit verbundene (soziale) Erwartungen erlernt.

Neben dem biologischen Geschlecht (sex) und dem sozialen (gender) werden zudem Geschlechtsidentitäten (z.B. trans\*, inter\*, cis, nicht-binär) und sexuelle Orientierungen (z.B. bisexuell, heterosexuell, homosexuell, pansexuell) unterschieden. Auch der Übergang zwischen sexuellen Orientierungen ist fließend und kann sich im Laufe des Lebens verändern. Jede Person kann sich in Menschen eines anderen Geschlechts und desselben Geschlechts verlieben bzw. sich angezogen fühlen. Es gab zu jeder Zeit und in jedem gesellschaftlichen Kontext unterschiedliche sexuelle Orientierungen.

Trotz einer sichtbaren Pluralisierung in der Gesellschaft, zählen Menschen, die sich selbst zur LGBTIQ\* Community zugehörig identifizieren, noch immer zu den marginalisierten Gruppen in der Gesellschaft und sind von Diskriminierung, Stigmatisierung und mitunter Gewalt betroffen. Die Angst vor Ausgrenzung und Diskriminierung kann Einsamkeit, Unsicherheit, Schuldgefühle, Depressionen und auch Selbstverletzungen zur Folge haben. In einem Gespräch über sexuelle Gesundheit soll die Vielfalt der Geschlechtsidentitäten und sexuellen Orientierungen positiv thematisiert werden. Um Vielfalt abzubilden, können Formulierungen wie „Sex mit einer anderen Person“ statt „Sex mit einer Frau oder einem Mann“, verwendet werden. Darüber hinaus ist es hilfreich anzusprechen, dass es mehr Gründe für sexuellen Kontakt gibt, als die menschliche Reproduktion.

In Bezug auf Geschlechtervielfalt ist wichtig zu wissen, dass auch Intergeschlechtlichkeit existiert. Denn bei manchen Menschen sind Geschlechtschromosomen, Geschlechtsorgane und/oder sekundäre Geschlechtsmerkmale nicht eindeutig weiblich oder männlich. Bei einigen Personen sind Varianten der Geschlechtsentwicklung bereits bei der Geburt erkennbar, bei anderen Personen zeigen sich diese erst im Laufe der körperlichen Entwicklung. In Österreich ist es möglich, ein drittes Geschlecht in offiziellen Dokumenten eintragen zu lassen. Diese dritte Option ist bei Kindern und Erwachsenen nur möglich, wenn sie intergeschlechtlich, also weder eindeutig nur männlich noch eindeutig nur weiblich geboren werden. Das ist von Bedeutung, weil bei Kindern mit Variationen der Geschlechtsmerkmale von Mediziner\*innen geschlechtszuweisende invasive und/oder hormonelle Eingriffe empfohlen werden können, obwohl keine medizinische Notwendigkeit besteht. So wird der individuellen Geschlechtsentwicklung eines Kindes vorgegriffen, was einen enormen Leidensdruck zur Folge haben kann. Im Gespräch über sexuelle Gesundheit ist es daher auch aus diesem Grund wichtig, den Wunsch des Gegenübers bzgl. Ansprache (Vorname, Pronomen) zu respektieren und ihr\*ihm keine Geschlechtsidentität von außen zuzuschreiben.<sup>12</sup>

Wenn Jugendliche im Gesprächskontext queere Identitäten und Orientierungen ablehnen, geschieht dies zumeist aufgrund von Unsicherheiten im eigenen Identitätsfindungsprozess. In einer heteronormativen und geschlechtsbinären Gesellschaft kann dies ein Abgrenzungsversuch zu den vermeintlich „Anderen“ sein. Respektvolles Verhalten einzufordern, Klischees aufzuklären und eventuell auf rechtliche Rahmenbedingungen hinzuweisen, sind mögliche Vorgehensweisen

<sup>12</sup> Für Informationen zu Inter\* siehe [vimoe.at](http://vimoe.at) (VIMÖ – Verein Intergeschlechtlicher Menschen Österreichs)

## **Wie kann man sensibel über das Thema Beschneidung sprechen?**

Man muss hier zwischen Beschneidung der Penisvorhaut (Zirkumzision) und Beschneidung der Vulva (FGM/C – female genital mutilation/Cutting) unterscheiden.

Bei der Zirkumzision wird die Vorhaut des Penis teilweise oder zur Gänze entfernt. Dafür kann es unterschiedliche Beweggründe geben, wie religiöse (üblich im Judentum und Islam, meist zelebriert in Form eines feierlichen Aktes) oder ästhetische (Modetrends, eigene subjektive Wahrnehmung) oder medizinische (Vorhautverengung).

Bei FGM/Cutting werden aus nicht therapeutischen Gründen die äußeren Genitalien teilweise oder vollständig entfernt. Es gibt laut WHO vier Klassifikationen von FGM/C. FGM/C kann zu akuten und chronischen Komplikationen (Schmerzen, Blutungen, Infektionen, psychische Traumata) bei den betroffenen Frauen führen, die auch tödlich verlaufen können.

Das Reden über FGM/C erfordert viel Einfühlungsvermögen und gegenseitiges Vertrauen. Der Begriff Genitalverstümmelung kann von den Betroffenen als stigmatisierend empfunden werden, daher ist der Begriff „Genitalbeschneidung“ möglicherweise unproblematischer. In der Arbeit mit von FGM/C betroffenen Mädchen und jungen Frauen ist eine wertschätzende und auf deren Ressourcen fokussierte Haltung, die sie nicht in eine Opferrolle bringt, für Multiplikator\*innen und Ärzt\*innen wichtig. Es gibt Anlaufstellen, die sich auf die Beratung zu FGM/C spezialisiert haben.

In Österreich ist FGM/C gesetzlich verboten und erfüllt den Tatbestand einer schweren Körperverletzung, es gilt auch als grobe Menschenrechtsverletzung. FGM/C kommt überwiegend in Afrika (Nordost-, Ost- und Westafrika), im Nahen Osten und in Südostasien vor, ist aber durch Migration auch in Europa anzutreffen. Historisch betrachtet, waren bestimmte Formen der Beschneidung auch in Europa und Nordamerika vertreten, um Frauen von „Krankheiten“ wie Hysterie, Nymphomanie und Masturbation zu befreien.<sup>13</sup>

## **Was, wenn die Person oder Gruppe das Gesprächsthema nicht wie erwartet annimmt?**

Die Gesprächsbereitschaft einer Person oder Gruppe kann je nach Tagesverfassung, individueller Aufmerksamkeitsspanne und/oder etwaigen Themen und Belastungen variabel sein. Ein Gesprächsangebot muss nicht angenommen werden, auch ein „Ausklinken“ im Laufe des Gesprächs sollte erlaubt sein. Interessensschwerpunkte der Gesprächspartner\*innen sollten ebenso berücksichtigt werden, wie ihr Entwicklungsstand und aktuelle Lebensrealitäten. Auch wenn gerade nicht der richtige Zeitpunkt ist, um ein Thema zu besprechen, kann signalisiert werden, dass man als Ansprechperson zur Verfügung steht oder bei der Kontaktaufnahme zu einer anderen Person/Beratungsstelle unterstützen kann.

Zu guter Letzt sollte auch die eigene Präsenz (Auftreten, emotionale Befindlichkeit, Tagesverfassung etc.) in der Gesprächssituation reflektiert werden, denn sie kann wesentlich zu deren Verlauf beitragen.

<sup>13</sup> Für mehr Informationen zum Thema FGM/C siehe FEM Süd (2009): Female genital mutilation (FGM) – Weibliche Genitalverstümmelung. Leitfaden zum Umgang mit betroffenen Mädchen; WHO (2018): Female genital mutilation, [www.who.int](http://www.who.int)

# ANHANG METHODENBEISPIELE<sup>14</sup>

## SEX-ABC

**Ziel** ist, ein Gefühl für den Wissenstand der Gruppe zum Thema Sexualität zu bekommen und Diskussionen über einzelne Themen anzuregen.

**Benötigt** werden Flipchart-Bögen/große Papiere/Whiteboard und Stifte. Die Gruppe kann in Kleingruppen geteilt werden. 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, Lust 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.

*Methode findet sich u.a. in Timmermanns/Tuider (2008): Sexualpädagogik der Vielfalt. Praxismethoden zu Identitäten, Beziehungen, Körper und Prävention für Schule und Jugendarbeit. Juventa Verlag Weinheim und München*

## SEXUALITÄT UND SPRACHE: WÖRTER FINDEN

**Ziel** ist die Förderung eines bewussten Umgangs mit Sexualität und Sprache sowie das Aufbrechen von Tabus. So können auch umgangssprachliche Ausdrücke in ihrer Bedeutung für die Lebenswelt der Jugendlichen diskutiert werden.

**Benötigt** werden Papierblätter und Stifte.

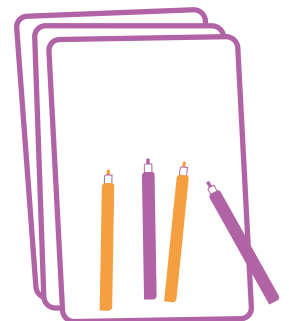
Zunächst notiert die Leitungsperson auf Blättern Überschriften wie z.B. Geschlechtsmerkmale (z.B. Vagina, Brüste, Penis, Hoden), Ausdrücke für Sex (z.B. Praktiken, Selbstbefriedigung) etc. Die Begriffe sollten gruppenspezifisch ausgewählt werden.

Die Jugendlichen werden dann aufgefordert einzeln oder in Kleingruppen so viele andere Wörter für den Überbegriff wie möglich zu sammeln. Dann werden alle Blätter verdeckt in die Mitte gelegt. Nachdem diese gemischt wurden, zieht eine Person ein Blatt, liest vor und legt das Blatt für alle sichtbar wieder ab.

*Methode findet sich u.a. im Manual für Lehrer\*innen der AIDS-Hilfen Österreichs\* (2019). Sowie im Methodenfinder von LIEBESLEBEN: <https://www.liebesleben.de/fachkraefte/sexualaufklaerung-und-praeventionsarbeit/methodenfinder>*

### Diskussionsfragen können sein:

- Wie leicht/schwer war es, andere Wörter zu finden und aufzuschreiben?
- Wie war es, die Begriffe laut vorzulesen?
- Welche Wörter kommen besonders häufig/selten vor?
- Welche Wörter sind eher „neutral“ welche medizinisch oder umgangssprachlich oder sogar ein „no-go“?
- Welche Wörter sind neu/unbekannt?



# ANHANG METHODENBEISPIELE

## KÖRPERFLÜSSIGKEITEN CAFÉ

Eine Methode, um z.B. Themen wie Menstruation oder Ejakulation interaktiv mit Jugendlichen zu bearbeiten, stellt das Körperflüssigkeiten Café dar.

**Ziel** der Methode ist eine spielerische Auseinandersetzung mit dem Thema Körperflüssigkeiten.

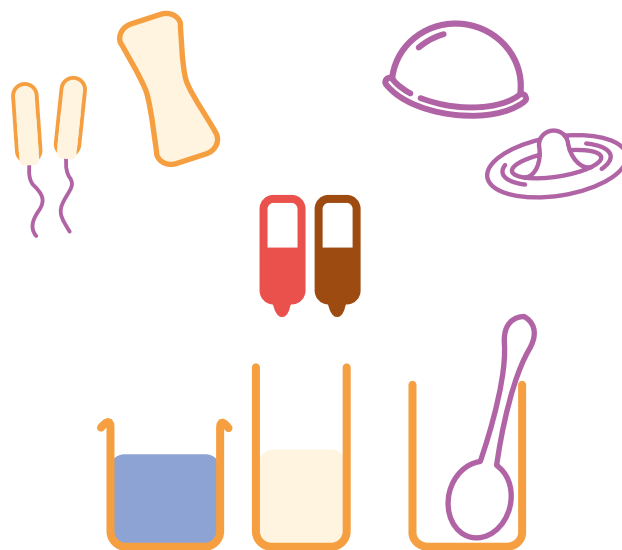
**Mögliche Materialien** können hierfür sein: wasserfeste Unterlagen, um den Tisch zu bedecken (da Lebensmittelfarbe abfärbt), Messbecher, Gläser, Pipette, Teelöffel, Suppenlöffel, Schneebesen, Schere, Einweghandschuhe

Lebensmittelfarbe (rot/braun), Stärke, Wasser, Agar-Agar, Mehl, Naturjoghurt

Unterhosen, Binden, Slipseinlagen, Tampons, Menstruationstassen, Kondom, Femidom, Lecktuch etc.

Die Gruppe kann je nach Gruppengröße in Kleingruppen aufgeteilt werden. Es können unterschiedliche Körperflüssigkeiten (Weißfluss, Regelblutung, Sperma, Lusttropfen etc.) je nach Belieben hergestellt werden. Diese Flüssigkeiten können dann in Kombination mit den Unterhosen, Binden und anderen Hygieneartikeln getestet werden. Mythen zum Thema Menstruation können hierbei bearbeitet werden und eine Enttabuisierung von Körperflüssigkeiten im Allgemeinen kann dadurch erwirkt werden.

*Die Methode ist eine erweiterte Version des ÖGS-Abschlussprojekts von Marie Matyas und Ines Pazdera.*



# ANHANG METHODENBEISPIELE

## BRAINSTORMING ZUM THEMA HIV/AIDS

**Ziel** der Methode ist, vorhandenes Wissen zu HIV zu aktivieren, integrieren und erweitern und kommunikative Fähigkeiten zu fördern.

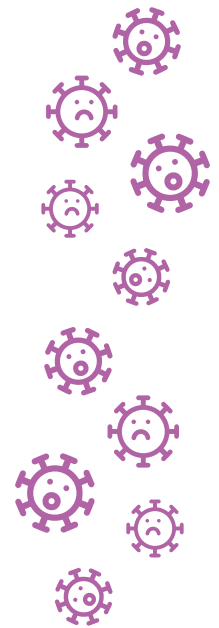
**Benötigt** werden Tafel oder Flipchart auf dem die Begriffe gesammelt werden können; beschreibbare Kärtchen/Papier, Stifte; vorbereitete Kategorie-Karten.

Die Gruppe wird in Kleingruppen von vier bis fünf Jugendlichen 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 Wörter kommen besonders häufig/selten vor?
- 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 Jugendlichen auch aktiv mitmachen, indem sie z.B. falsche Begriffe wie Speichel als mögliche infektiöse Körperflüssigkeit selbst durchstreichen. Es besteht die Möglichkeit, dass im Laufe der Diskussion weitere Begriffe gesammelt werden.

*Methode findet sich u.a. im Manual für Lehrer\*innen der AIDS-Hilfen Österreichs\* (2019)*



## NASENBÄRCHEN-SPIEL

**Ziel** der Methode ist, HIV-Risikosituationen von Nicht-Risiko-Situationen unterscheiden zu können und zu vermitteln, dass HIV im Alltag nicht übertragen wird.

**Das benötigte Material**, die „Nasenbärchen-Kärtchen“ können auf [www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de) heruntergeladen werden.

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.

*Methode findet sich u.a. im Methodenfinder von LIEBESLEBEN. [www.liebesleben.de/fachkraefte/sexualaufklaerung-und-praeventionsarbeit/methodenfinder/methode/sti-nasenbaerchen/](http://www.liebesleben.de/fachkraefte/sexualaufklaerung-und-praeventionsarbeit/methodenfinder/methode/sti-nasenbaerchen/)*

# ANHANG METHODENBEISPIELE

## KONDOME? NA SICHER! - KONDOM TRAINING

**Ziel** ist zu vermitteln, dass Kondome das Risiko einer STI verringern, aber es bei der Anwendung einiges zu beachten gibt. Dieses Wissen sollte in konkreten Situationen von den Jugendlichen in die Praxis umgesetzt werden können. Für einen geübten und korrekten Umgang mit Kondomen, sollten Jugendliche die Anwendung bereits vor dem Sex trainieren.

*Methode findet sich u.a. im Manual für Lehrer\*innen der AIDS-Hilfen Österreichs\* (2019)*

**Benötigt** werden Kondome und Penismodelle eventuell in verschiedenen Größen/Stärken (z.B. Kondompräsentationsmodelle für sexualpädagogisches Arbeiten oder ähnliches). Zur Demonstration der richtigen Kondomanwendung sollten eher kleinere Anschauungsmodelle eingesetzt werden, damit Jugendliche nicht verunsichert werden.

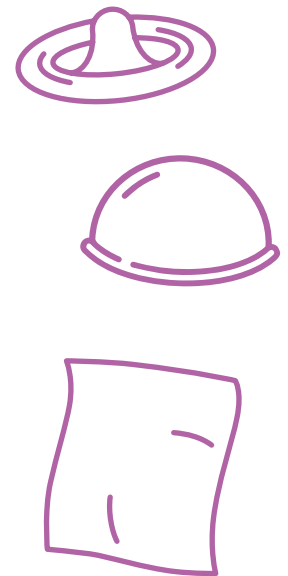
Vor dem Auspacken und Aufsetzen sollte geklärt werden, wo Kondome gekauft werden können und ob es hierfür eine Altersbeschränkung gibt bzw. dass das Besorgen in der Verantwortung von beiden Partner\*innen liegt. Zudem sollte auf unterschiedliche Materialien bei Allergien und Kondomgrößen hingewiesen werden und wie man die richtige ermittelt. In dieser Übung können zudem das Lecktuch und das Femidom (das Kondom für Frauen) als Schutzmittel präsentiert werden.

### Die Leitungsperson demonstriert dann Schritt für Schritt die Anwendung:

- Bevor das Kondom aus der Verpackung genommen wird, soll das Qualitätsprüfzeichen und das Ablaufdatum und die Verpackung auf Unversehrtheit (Luftpolster) geprüft werden.
- Zum Auspacken die Kondomverpackung vorsichtig an der Seite (gezackt) aufreißen, dann das Kondom herausnehmen. Die Packung darf nicht mit spitzen oder scharfen Gegenständen oder den Zähnen geöffnet werden.
- Auf die richtige Abrollrichtung (so dass die Rolle außen liegt) achten und dann das Kondom aufsetzen.
- Vor dem Abrollen mit zwei Fingern das Reservoir (Kondomspitze) zusammendrücken damit keine Luft im Kondom ist. Reservoir mit einer Hand festhalten, mit der zweiten vollständig bis ganz nach unten abrollen.
- Beim Verwenden von Gleitgel Produkte benutzen, die speziell für Kondome hergestellt sind.
- Nach dem Samenerguss das Kondom beim Herausziehen festhalten.
- Das Kondom im Müll und nicht in der Toilette entsorgen.

Wenn etwas schiefgeht, nochmal mit einem neuen Kondom probieren.

Im Anschluss können interessierte Jugendliche die Kondomanwendung selbst am Kondompräsentationsmodell ausprobieren oder man teilt die Gruppe in Kleingruppen zum Üben auf und korrigiert eventuelle Fehler. Anleitungen und Tipps für Kondomtrainings finden sich auf den Webseiten von Herstellern, Jugendberatungsstellen und den AIDS-Hilfen Österreichs.





# ANHANG METHODENBEISPIELE

## IDENTITÄTS-BINGO

**Ziel** ist das Aufzeigen und Kennenlernen der vielfältigen Identitäten in einer Gruppe.

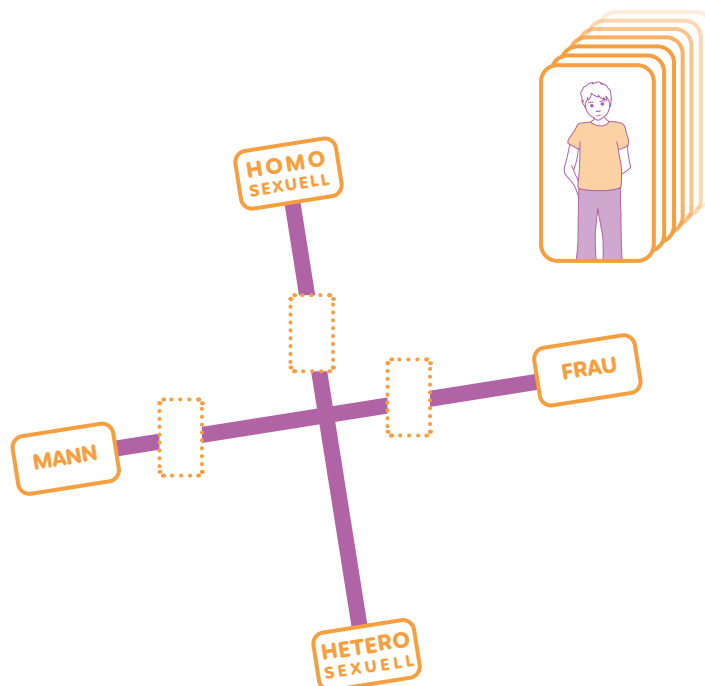
**Benötigt** wird Klebeband; Bildersammlung mit ca. 30 Bildern von Menschen; Karten mit Bezeichnungen wie „Frau“, „Mann“, „Trans\*“, „homosexuell“, „heterosexuell“, „bisexuell“, „asexuell“.

Auf dem Fußboden wird mit Klebeband ein gleichseitiges Kreuz geklebt. An die Enden der einen Linie werden die Begriffe „Frau“ und „Mann“ geklebt und an die Enden der anderen Linie die Karten „heterosexuell“ und „homosexuell“. 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.

*Methode findet sich u.a. in Timmermanns/Tuider (2008): Sexualpädagogik der Vielfalt. Praxismethoden zu Identitäten, Beziehungen, Körper und Prävention für Schule und Jugendarbeit. Juventa Verlag Weinheim und München*

**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?



# ANHANG METHODENBEISPIELE

## HINTERFRAGEN VON GENDERNORMEN

**Ziel** ist, Gendernormen kritisch zu hinterfragen.

**Benötigt** werden Tafel/Flipchart, Kärtchen/Papier, Stifte zum Begriffe- und Ideensammeln.

Geschlechtstereotypen können sich an unterschiedlichsten Sachverhalten manifestieren, wie etwa Kleidung, Äußerlichkeiten, Beruf, charakterlichen Eigenschaften, Verhaltensweisen und Hobbys. Diese Zuschreibungen kann man aufweichen, indem die Diskussion diesbezüglich eröffnet wird.

**Es kann zum Beispiel gefragt werden:**

- Was versteht ihr unter männlich/weiblich?
- Woher wisst ihr, dass eine Person ein Mann\*/eine Frau\* ist?
- Welche Verhaltensweisen sind männlich/weiblich?
- Welche Berufe sind typisch männlich/weiblich?

Nachdem die Meinungen zu den oben angeführten Fragen gesammelt wurden, kann dann anhand von den unten angeführten Beispielbildern eine Diskussion eröffnet werden. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, da es sich ausschließlich um Interpretationen und Vermutungen handelt. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass es zu keinen diskriminierenden Äußerungen kommt. Das Gespräch sollte angeleitet werden. Falls es dennoch im Gruppengeschehen zu diskriminierenden Äußerungen kommt, sollte dies von der Gruppenleitung aufgefangen und besprochen werden. Es kann z.B. angeregt werden persönliche Sichtweisen einzubringen, welche dann in der Gruppe gemeinsam bewertet werden. Bewertungskriterien könnten sein, ob sie diskriminierend sind/empfunden werden und wenn ja warum.

Mögliche **Fragestellungen** können sein:

- Welche Person ist nicht eindeutig zuzuordnen in Bezug auf Geschlecht?
- Wer irritiert deine Vorstellung von Mann\*/Frau\*-Sein?
- Welche sexuelle Identität haben die abgebildeten Personen?
- Wie fühlen sich die abgebildeten Personen?

Im Gespräch können Vorurteile angesprochen werden und soziale und strukturelle Zuschreibungen sichtbar werden.

*Methode findet sich u.a. in Timmermanns/Tuider (2008): Sexualpädagogik der Vielfalt. Praxismethoden zu Identitäten, Beziehungen, Körper und Prävention für Schule und Jugendarbeit. Juventa Verlag Weinheim und München*



# ANHANG METHODENBEISPIELE

## DIFFERENZ-DETEKTIVE

**Ziel** ist, vielfältige Unterschiede innerhalb einer Gruppe aufzeigen.

**Benötigt** werden große Plakate, dicke Stifte, Metaplankarten;  
3 Schilder mit dem Text: „gesellschaftlich unwichtig“  
„gesellschaftlich benachteiligt“ und  
„gesellschaftlich von Vorteil“

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

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

Das Spiel kann 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?

*Methode findet sich u.a. in Timmermanns/Tuider (2008): Sexualpädagogik der Vielfalt. Praxismethoden zu Identitäten, Beziehungen, Körper und Prävention für Schule und Jugendarbeit. Juventa Verlag Weinheim und München*



# ANHANG METHODENBEISPIELE

## KOMMUNIKATION ÜBER KONDOME UND VERHÜTUNG

**Ziel** ist die Verhandlungsmoral bzgl. Verhütungsmitteln in der Gruppe zu üben.

**Benötigt** werden Papier und Stifte, um Argumente aufschreiben zu können.

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

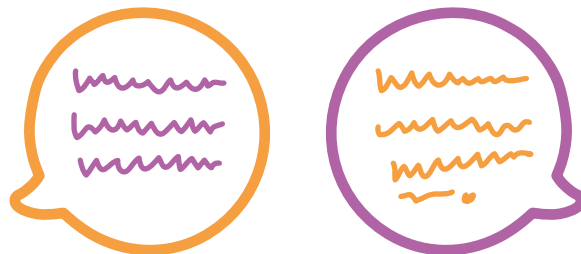
*Methode findet sich u.a. im Manual für Lehrer\*innen der AIDS-Hilfen Österreichs\* (2019)*

### 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.



# ANHANG METHODENBEISPIELE

## 4-ECKEN SPIEL

**Ziel** ist, Meinungen zu bilden und zu vertreten, Argumenten zuzuhören.

**Benötigt** werden Stifte, Papier, Klebestreifen.

Die Leitung befestigt 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 eine Meinung 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, sollen sich die „Meinungslosen“ für eine Ecke (Meinung) entscheiden. Auch die Übrigen dürfen in andere Meinungsecken wechseln.

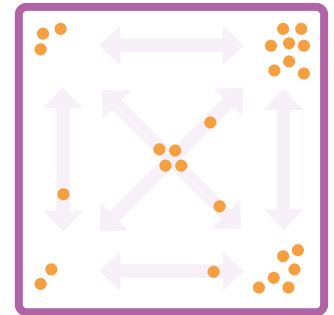
Die Leitung beobachtet den Ablauf und soll bei Abschluss der Diskussion prägnante Argumente wiederholen und inhaltliche Abklärungen durchführen. Die jeweiligen Begründungen können von der Leitung auf einem Flipchart oder der Tafel festgehalten werden.

**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.

### Mögliche Meinungen:

- 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.

*Methode findet sich u.a. in Timmermanns/Tuider (2008): Sexualpädagogik der Vielfalt. Praxismethoden zu Identitäten, Beziehungen, Körper und Prävention für Schule und Jugendarbeit. Juventa Verlag Weinheim und München*



# ANHANG METHODENBEISPIELE

## ERKENNEN VON FAKE USER\*INNEN

**Ziel** ist, die Stärkung der Medienkompetenz bzgl. der Risiken von Fake User\*innen zu sensibilisieren.

**Benötigt** werden Papier und Stifte zum Sammeln von Ideen.

Die Übung kann als Einzel- oder Gruppenarbeit durchgeführt werden.

Die Gruppe bekommt die Aufgabe Ideen zu sammeln wie Fake-User\*innen im Internet erkannt werden können. Welche Fragen könnte man stellen, um herauszufinden, ob es sich um einen Erwachsenen handelt, der sich im Internet als Jugendlicher ausgibt? Die Jugendlichen können dazu unterschiedliche Fragen formulieren, die sie stellen würden.

Falls die Jugendlichen Hilfe beim Formulieren von Fragen brauchen, könnten in diesem Zusammenhang **mögliche Fragestellungen** hilfreich sein:

- Kennt die Person gängige Ausdrücke, die der jeweiligen Jugendkultur zuzuordnen sind?
- Über welche Themen (Musik, Mode, Kino, Computerspiele) wird gesprochen?
- Welches (Profil-)Bild wird gezeigt?
- Welche Informationen habe ich über diese Person?
- Was passiert, wenn nach der Person im Internet gesucht wird?

Jene Fragen, die erarbeitet wurden, können in der Gruppe diskutiert werden, um Kriterien zum Erkennen von Fake-User\*innen zu erstellen.

*Methode entstammt ÖIAT (2012): Ch@dvce. Handbuch für Pädagog\*innen. Sex und Gewalt in digitalen Medien. 1. Auflage.*

*Weblink:*

*[https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Sex\\_und\\_Gewalt\\_in\\_digitalen\\_Medien.pdf](https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Sex_und_Gewalt_in_digitalen_Medien.pdf)*



## WEITERFÜHRENDE LITERATUR

AIDS-Hilfen Österreichs\* (2019): Manual für Lehrer\*innen

AIDS-Hilfen Österreichs\* (2019): Leitfaden Jugend-Workshops

AIDS HILFE WIEN (2020): Sexuelle Gesundheit mit Schwerpunkt auf sexuell übertragbare Krankheiten. Ein Manual zur pädagogischen Arbeit mit Jugendlichen mit Migrationsbiografie und/oder Fluchterfahrung

Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur/BMUKK (2009): Sex we can?! Manual zum Film. Wien <https://sexualpädagogik.at/sex-we-can/>

International Sexuality and HIV Curriculum Working Group (2009): It's All One Curriculum. Volume 1: Guidelines for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Education. Population Council, New York.

Thuswald/Sattler (2021): Sexualität, Körperlichkeit und Intimität. Pädagogische Herausforderungen und professionelle Handlungsspielräume in der Schule, Transcript

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

Weidinger/Kostenwein/Dörfler (2007): Sexualität im Beratungsgespräch mit Jugendlichen. Springer, Wien/New York